

12+

Александр Гвардиев

ПСИХОЛОГИЯ ДУШИ

Александр Гвардиев

Психология Души

«Издательские решения»

Гвардиев А.

Психология Души / А. Гвардиев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515496-5

Психология Души — это целостное направление прикладной психологии: психотерапия с использованием духовных практик. Этот подход объединяет древние знания о духовной природе человека, опыт мировых религий и коренных народов и современную психологию с научным методом и рациональностью. Эта книга будет интересна как практикующим психотерапевтам, так и читателям, которые хотят самостоятельно разрешить свои внутренние противоречия, устранить психологические проблемы и психосоматические заболевания.

ISBN 978-5-00-515496-5

© Гвардиев А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Предисловие	8
Глава 1. Устройство души в проекции психологии	12
Уровни сознания	17
Телесный уровень	18
Уровень ощущений	19
Эмоциональный уровень	20
Ментальный уровень	21
Убеждения	22
Система ценностей	23
Личность и свобода выбора	24
Иерархия и взаимодействие уровней сознания	26
Глава 2. Терапия психосоматических заболеваний	28
Телесно-ориентированная психотерапия	30
Клинический случай «Непринятие»	31
Глава 3. Лечение нервных расстройств	36
Объясняли как могли	37
Ритуал и цель	40
Центральный канал	42
Левый и правый каналы	43
Рассинхронизация ощущений	45
Краниосакральная терапия	46
Действенность методов	49
Глава 4. Эмоционально-фокусированная терапия	54
«Обними меня крепче»	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Психология Души

Александр Гвардиев

© Александр Гвардиев, 2020

ISBN 978-5-0051-5496-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Наше тело и сознание устроены таким образом, что мы не воспринимаем внешний мир непосредственно, мы способны воспринимать только собственные ощущения, полученные от органов чувств и обработанные мозгом.

Например, различные цвета, которые мы видим в окружающем мире, на самом деле не существуют, это наш мозг так окрашивает различные длины волн электромагнитного излучения, попадающего в наши глаза.

Мы не чувствуем прикосновение, вкус пищи, запах тела или голос человека, а ощущаем лишь реакцию нашей кожи, вкусовых и обонятельных рецепторов, а уши переводят звуковые сигналы в понятные нашему мозгу электрические импульсы.

По сути всё наше восприятие заиклено на нас самих.

Мы принципиально не можем воспринимать внешний мир, мы можем лишь чувствовать наши же ощущения, вызываемые внешним миром.

При этом внешний мир совершенно не такой, каким мы себе его представляем. Квантовая механика показала, что он не подчиняется обыденному здравому смыслу: материя может рождаться из пустоты, частицы ведут себя по-разному в зависимости от того наблюдают за ними или нет, точно измерить все параметры квантовой системы невозможно, то есть будущее принципиально не может быть определено.

Оказалось, что то, как мы повседневно воспринимаем мир – это лишь голограмма реальности, создаваемая нашим мозгом, а значит наш внутренний мир, мир ощущений является для нас более реальным, чем внешний, ведь источником этой голограммы являются наши внутренние ощущения.

Когда я это осознал, то стало очевидно, что необходимо убрать внимание из порожденной моим мозгом иллюзии внешних объектов и сконцентрироваться на своих ощущениях.

В процессе практики я обнаружил, что ощущения, например вдоха и выдоха, на которых я концентрировался, зависят от моего эмоционального состояния, эмоции в свою очередь зависят от мыслей, а мысли опираются на бессознательные убеждения и ценности, а всё это вместе образует то, что называется личностью.

Но и это не было пределом. Чем глубже я укоренялся в присутствие и созерцание своего внутреннего мира, тем яснее мне становилось, что если я могу наблюдать за своей личностью, то, вероятно, есть еще более глубокий уровень, который и направляет внимание на внешние или внутренние феномены, некий источник внимания.

Следующим шагом было направить внимание на само внимание. Таким образом наблюдая за своим вниманием, я как по нити пришел к этому источнику.

Источником внимания была душераздирающая всепоглощающая чувственная эйфория, то, что людьми воспринимается как любовь. Она была настолько сильной и разрывающей, что казалось в ней сгорает всё, кроме неё самой. Ничего не остаётся кроме этой любви, и не будет больше ничего.

Источник внимания являет корневую мотивацию личности, то, что дает нам силы каждый день подниматься с постели, заниматься трудовой, социальной, творческой деятельностью.

Этот источник в древности называли душой, а сейчас он исследуется в рамках различных направлений глубинной психологии. Мы объединили духовные знания предков и современные научные данные и создали новое направление – «Психология Души», которое исследует глубинные уровни человека.

В этой книге вы узнаете древние сакральные знания об устройстве человеческой души; 3 секретные техники духовного развития; 7 методов исцеления телесных, эмоциональных, ментальных проблем; 10 реальных историй людей, которые не только выздоровели и решили свои

личные проблемы, но и значительно улучшили качество своей жизни в любовной, финансовой, семейной сферах, нашли свой путь реализации и саморазвития, открыли внутренний источник, огромный ресурс мотивации и жизни в гармонии с самим собой и другими людьми.

Александр Гвардиев

Предисловие

Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля писал:

«Мышление – это язык, который душа ведет с собой».

Само слово **психология** происходит от сочетания двух древнегреческих слов: ψυχή – «душа» и λόγος – «учение».

До начала XVIII века практически все исследователи рассматривали предметом психологии именно душу. Затем в 1860-е годы знаменитый немецкий ученый и организатор науки Вильгельм Вундт (1832 – 1920) подвергнул критике представления о том, что психология – это наука о душе или внутреннем опыте. Вундт определил психологию как науку о непосредственном опыте сознания, где субъект и объект находятся в неразрывном единстве (Векилова, 2005).

В более поздний период своей деятельности Вундт пришёл к пониманию, что кроме непосредственно текущего опыта сознания отдельного субъекта есть еще огромный пласт **культурно-исторического опыта всего человечества**, который не может игнорировать психология: – это язык, мифы, верования и т. д.

Уильям Джеймс (1842 – 1910) – американский философ и психолог, которого часто называют «отцом современной психологии», обучался психологии у Вундта, но позднее в 1890 году раскритиковал психологию Вундта и сформировал новую концепцию сознания. Он считал, что искусственно раскладывая сознание на элементы и искать в них структуру бессмысленно, психическая жизнь человека целостна, непрерывна, изменчива, существует в виде потока сознания. Как писал Джеймс:

«... сознание представляет поток, членить который так же бессмысленно, как резать ножницами воды».

Также из оппозиции Вундту в 1912 году в Германии возникла гештальтпсихология. Основным контраргументами гештальтистов явилось несогласие с атомарной (элементарной) структурой сознания и с тем, что психические образы – механические отпечатки предметов внешней реальности. Своё имя эта школа получила от немецкого слова «gestalt», что означает форма, структура, целостная конфигурация. Например, мелодия сохраняет свою «форму» (гештальт) при транспонировании ее в другую тональность, изменении ритма, исполнении разными инструментами и в различной аранжировке. Следовательно, не создается простым содержанием элементов: форма – это то, что создается сознанием.

Зигмунд Фрейд (1856—1939) при лечении истерии, используя гипноз, столкнулся с проблемой, что ремиссия (временное ослабление или исчезновение болезни) наступает, но она непродолжительна, и симптоматика возвращается в прежнем, либо в измененном виде. Совместно с австрийским врачом, своим другом и наставником Йозефом Брейером (1842—1925), Фрейд пришёл к пониманию, что при истерии больной страдает от подавленных в памяти «психических травм», а лечение истерии будет заключаться в осознании больным подавленного травматического опыта и принятия его как данности.

В 1895 году Фрейд открыл метод свободных ассоциаций, благодаря которому пациент осознает свой опыт и получает катарсис (эмоциональное отреагирование), что позволяет личности интегрировать свой ранее вытесненный опыт и избавиться от симптомов, которые, по мнению Фрейда, являются телесными заменителями подавленных переживаний. Такой процесс анализа и интерпретации свободных ассоциаций был назван «психоанализом».

Близкий соратник Фрейда, швейцарский психиатр и педагог, основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг (1875 – 1961) развил учение о бессознательном. Задачей аналитической психологии Юнг считал толкование архетипических образов, возникающих

у пациентов. Цель психотерапии согласно Юнгу – осуществление индивидуации личности, т.е. становления личности, такого психологического развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека. Индивидуация представляет собой спонтанный, естественный процесс в отсутствии торможений, препятствий или искажений, обусловленных тем или иным расстройством психики.

Для успешного хода индивидуации, по мнению Юнга, требуется значительное аналитическое усилие, сознательная и абсолютно искренняя сосредоточенность на интрапсихическом (внутреннем мире). Преодолевая все новые и новые слои, процесс в конечном счете проникает в тот самый центр, который представляет собой исток и основу нашего психического бытия – в Самость.

Блокировка человеком своей Самости, отсутствие индивидуации личности приводит к неврозам. Занимаясь лечением неврозов, Юнг пришёл к выводу:

«Отсутствие смысла в жизни играет критическую роль в этиологии невроза. В конечном счёте невроз следует понимать как страдание души, не находящей своего смысла... Около трети моих случаев – это страдание не от какого-то клинически определимого невроза, а от бессмысленности и бесцельности собственной жизни.»

Таким образом невроз стал пониматься как несоответствие жизни внутреннему ядру личности, а развитие психологии как науки пришло к исследованию глубинных (подсознательных) уровней психических процессов, которые определяют смысл жизни человека. Термины «самость» и «душа» во многом похожи, представляя собой что-то нематериальное, находящееся глубоко в неосознаваемой области и составляющее ядро человека (личности).

Если в прошлом монополией на исследование души владела религия. То с развитием психологии темы глубинных уровней подсознания, смысла жизни, предназначения, границ добра и зла и т. д. стали частью научного поля исследований. При этом духовный мир человека не ограничивается вопросами веры или неверия в Бога. Религиозные и эзотерические доктрины на протяжении тысячелетий формировали нормы, правила, мораль, идеалы, архетипы общественной жизни и личностного развития.

Психологические проблемы у людей были всегда, и вместе с тем с большей частью этих проблем успешно справлялись верования и религия. Люди создавали семьи, строили города, покоряли новые земли, творили, создавали новые формы искусства и общественного устройства. Во многих аспектах люди тех времен были значительно более здоровыми в психологическом смысле, нежели современный человек. На деле, они очень даже неплохо справлялись, учитывая сложности не только жизни, но и выживания, с которыми они сталкивались ежедневно.

Организованные религии выстроили целостную систему знаний с собственной аксиоматикой, авторитетами, примерами из жизни, сводом правил и инструкций. Человек с верой в такую систему знаний, руководствуясь такой системой знаний, мог вести полноценную и счастливую жизнь, в которой на любой его вопрос авторитетными источниками будет дан ответ. Таким образом фактическое использование веры как инструмента психотерапии имеет богатый исторический опыт и может быть полезно.

Психология как наука выстраивается на других категориях: теориях, доказательствах, экспериментах. За сравнительно короткое время прикладная психология также накопила обширный опыт психотерапевтической помощи, работающих методов и техник.

Западные взгляды на здоровье исходят в основном из эпохи Просвещения и философии элементализма, которая делила человеческое существо на тело (сома), разум (психику) и дух (пневма). Элементалистское предположение, что болезнь в течение одного компонента может рассматриваться без учета других компонентов заложило основу для аллопатической биоме-

дицины [«официальная» медицина]), а повышение рациональности, редукционизма и материализма в восемнадцатом веке Западной Европе сделало духовные проблемы иррациональными и неуместными (Westgate, 1996). То что является аномальным с точки зрения Западной биомедицины может не быть аномальным с коренной точки зрения (например, шаманизм), с религиозной точки зрения (например, христианская наука), или с точки зрения других медицинских систем (например, аюрведической медицины и китайской медицины), которые включают духовные измерения (O'Connor et al., 1997). Однако Kleinman (1995) напомнил нам, что биомедицина достигла такой степени первенства во всем мире, что прилагательное «западный» неудовлетворительно (стр. 25).

Torrey (1986) предложил системную модель лечения после изучения как западных, так и незападных лечебных практик, придя к выводу, что обе они примерно одинаково эффективны. Для него природа эффективного лечения неизбежно содержит один или более из четырех фундаментальных факторов: (а) общее мировоззрение целителя и пациента, которое делает возможным процесс постановки диагноза или присвоения имени; (б) определенные личные качества практикующего, которые, как представляется, способствуют выздоровлению клиента; (в) позитивные ожидания клиента, способствующие прогрессу; и (г) чувство мастерства, которое наделяет клиента полномочиями.

Примером такого предполагаемого взаимодействия может служить исследование Колумбийского психиатра Leon (Leon, 1975), который провел семилетнее исследование одержимости духом. Leon опросил всех членов 12 вовлеченных семей и дал психологические и полиграфические тесты «одержимым» лицам, заключив, что у пострадавших мужчин и женщин были симптомы, совместимые с физическими или психическими расстройствами или с тем и другим. Leon не исключал возможности того, что были задействованы парапсихологические факторы, особенно в тех случаях, когда были сообщения (не замеченные Leon) о необычных событиях. Семьи утверждали, что лечение местными спиритуалистами было более эффективным, чем экзорцизм римско-католических священников; некоторые респонденты утверждали, что оскорбляющие духи не понимали латыни!

Подводя итог, существуют две богатые «традиции», два отличных подхода психологической помощи: один, основанный на вере, коренной медицине и духовных практиках, другой – на науке, экспериментах, исследованиях, доказательствах и теориях.

При этом как писал Гиппократ:

«Врач должен помнить, что, обращаясь к нему, больной ждёт не рассуждений о болезни и объяснений, а помощи.»

Каждый из подходов имеет свои плюсы и минусы, и вместе они дополняют друг друга, образуя целостное направление прикладной психологии, как мы его назвали – «Психология Души». По сути Психология Души – это психотерапия с использованием духовных практик или духовная практика с применением методов психотерапии. Этот подход объединяет древние знания о духовной природе человека, опыт мировых религий и коренных народов и современную психологию с ее научным подходом и рациональностью.

Цели также определены: здоровье; самореализация; гармонизация личности, то есть жизнь в согласии со своими ценностями, чувствами и ощущениями; гармонизация окружения, то есть жизнь в согласии с родными, близкими, друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми; духовный рост – рост энергичности и физического тонуса, способность проживать и трансформировать негативные состояния, радость жить, устранение противоречивых ментальных программ, удаление застарелых и ограничивающих убеждений, нахождение и проявление своих ценностей, свобода воли и выбора.

Вслед философской концепции Уильяма Джеймса, основу которой составляли радикальный эмпиризм:

«изучать любой человеческий опыт, каким бы необычным он ни казался на первый взгляд»

и прагматизм Чарльза Пирса:

«...истинно то, что даёт результат».

В рамках данной книги мы не только дадим теоретическое описание Психологии Души, но и на примерах из практики покажем результаты.

Эта книга может быть интересна как практикующим психотерапевтам, так и любым читателям, которые хотят самостоятельно разрешить свои внутренние противоречия. Знания и практики, описанные в книге, позволят вам найти, локализовать и устранить любые (!) психологические проблемы, ограничивающие убеждения, застарелые психотравмы, а также связанные с ними психосоматические заболевания.

Глава 1. Устройство души в проекции психологии



В этой главе вы отправитесь в исторический экскурс и получите знания о духовной природе человека, которые человечество собрало за всю свою историю. Вы не прочтаете про догматы, заповеди, кодексы и иные формы религиозных ограничений и рекомендаций, так как мы ясно понимаем, что любая религия это не только и не столько духовный срез общества, сколько и столько культурный и социальный экономически-политический.

В ходе исследования мы столкнулись с тем, что в большинстве религиозных концепций понимание души ограничивается мнением, что она бессмертна, изначальна и божественна. Не объясняется ни из чего состоит душа, ни как она связана с телом, что происходит с душой при зачатии, рождении, смерти.

Так, например, в авраамических религиях мало говорится о строении души, основной акцент делается на ее спасении.

А в ведической традиции есть подробное описание строения человека (души).

В Сарвасара-Упанишада говорится о 5 оболочках (коши): аннамайя коша, тело пищи; пранамайя коша, энергетическое тело; маномайя коша, тело ума; виджнянамайя коша, тело познания; анандамайя коша, тело блаженства.

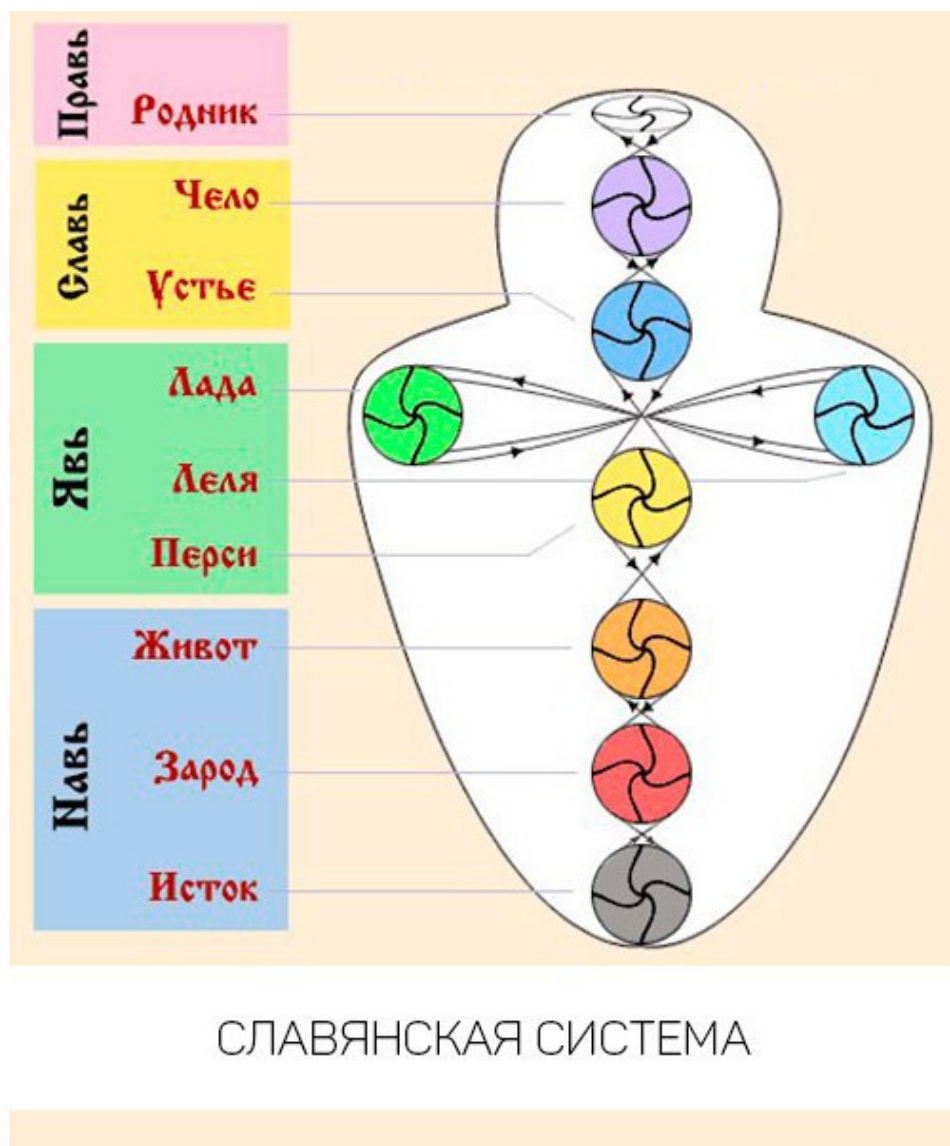
Все эти оболочки не являются оболочками в прямом смысле слова, то есть не покрывают, например, человеческое тело чем-то наподобие слоёв. Эти оболочки являются уровнями иллюзии сознания. И согласно ведическим источникам, задача йогина «поднимать» уровень сознания, освобождаясь сначала от более «грубых» материальных иллюзий отождествления себя с телом, то есть перестать рассматривать себя только как тело, затем от отождествлений себя с праной (энергией), и далее последовательно умом, мудростью, блаженством. Освободившись от всех ограничений, прийти в «состояние, где *«всё существует и не-существует и вместе с тем ни не-существует, ни существует вместе, как пустота»*».

Азаров (2016) приводит описания строения души человека в разных традициях. В даосской системе есть три больших энергетических центра, именуемых «Даньтянь» (буквальный перевод – «котёл»), а также шесть малых, называемых «малые печи». Даньтяни находятся в нижней части живота, районе сердца и голове. Малые печи находятся в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, а также в тазобедренных, коленных и голеностопных. Многочисленные даосские практики учат накапливать и управлять энергией в этих центрах.

В славянской традиции есть две системы.

Более известна система из 9 чар (или другое название – стогны): Исток, Зарод, Живот, Перси, Лея, Лада, Устье, Чело, Родник.

Во второй системе 17 чар, и называются они «Родники Силы»: Вышень; Крышень; Чело; Темя; Явло; Горло; Ладина; Лад; Лада; Ярло; Лель; Лея; Живот; Исток (Жила); Чрево; Зарод; Вий.

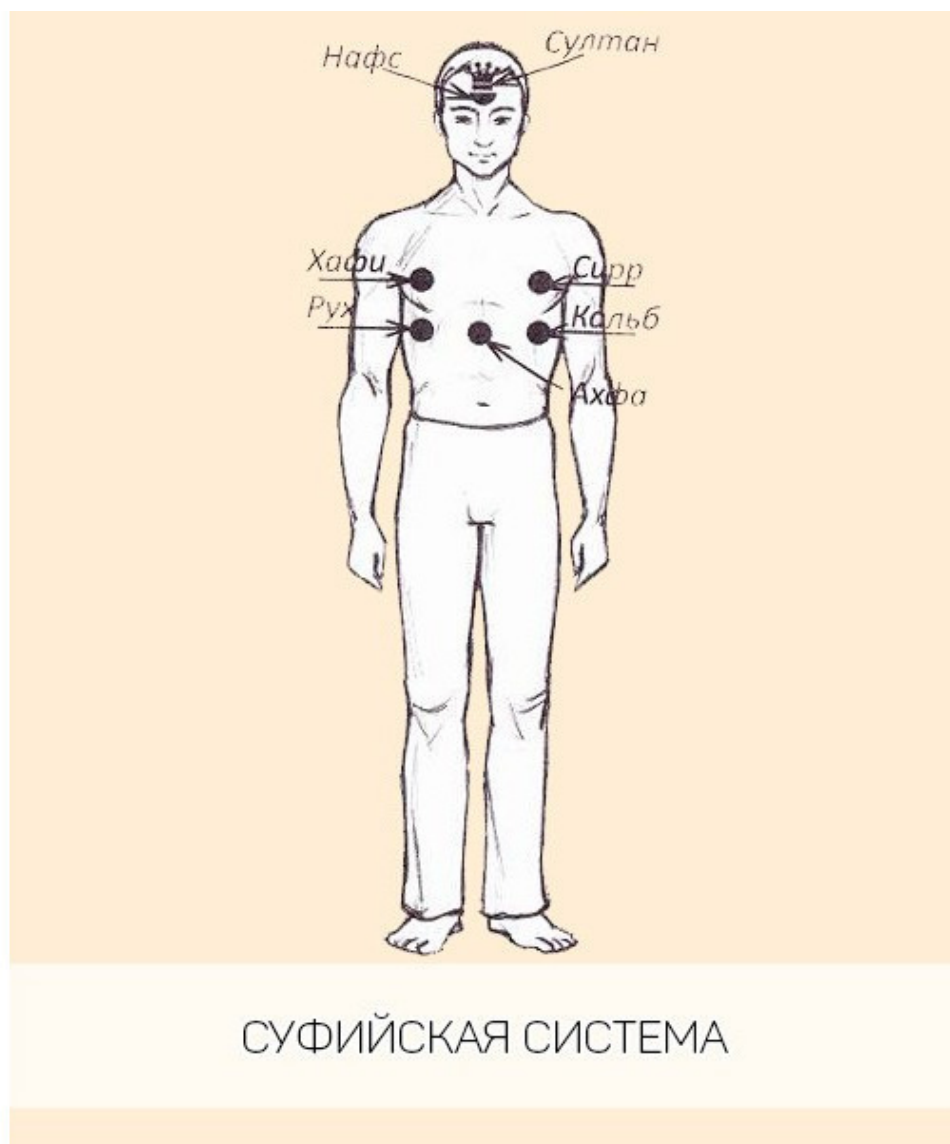


(Изображение взято с сайта <https://www.alchemyc.ru/chakry.html>)

В исихазме (эзотерическом христианстве) есть упоминания центров концентрации, но они никак не названы. Например, религиовед Мирча Элиаде (1907 – 1986) писал о 4 центрах: межбровный, горловой, грудной и сердечный.

В суфизме (эзотерическом исламе) энергетические центры именуются «латаиф», и их 7. Идрис Шах (1924 – 1996) в книге «Суфии» пишет:

«Ученик должен пробудить пять латаиф, т. е. получить озарения через пять из семи тонких центров общения. Это делается с помощью концентрации сознания на различных участках тела и головы. Эти пять центров получили названия Сердце (Кальб), Дух (Рух), Тайный (Сирр), Таинственный (Хафи) и Глубоко скрытый (Ахфа). Ещё один центр называется „Душа“ (Нафс) и состоит из множества „душ“. Путь к седьмому центру (Султан) открывается лишь тем, кто развил в себе остальные. Такие люди являются настоящими мудрецами, хранителями и передатчиками учения.»



(Изображение взято с сайта <https://www.alchemyc.ru/chakry.html>)

В учении Каббалы используют деление на 5 центров: Кетэр (над головой), Даат (горло), Тифэрет (сердце), Йесод (гениталии), Малхут (стопы).

Также в различных ведических текстах упанишадах рассказывается о чакрах. В современном эзотерическом сообществе под чакрами подразумевают некие энергетические центры, узлы, и обычно насчитывают 7 таких узлов. Но так было не всегда. Например, Бабкин (2018) пишет, что один из комментариев на Кришна Яджурведу, Брахмавидья упанишад (ориентировочно 100 – 300 г.н.э.) описывает систему из 5 чакр. Йогачудамани Упанишад из Самаведы говорит о 6 чакрах и 16 основах (пальцы ног, лодыжки, колени, бедра, промежность, половые органы, пупок, сердце, основание шеи, горло, язык, нос, межбровье, лоб, затылок, макушка) как объектах для концентрации йогина.

В разных тантрических источниках встречаются описания 4, 5, 6, 9, 11, 12, 15 и 16 чакр. 5-чакровая система есть в Калачакра-тантре. 9-чакровая в Сиддхасиддханта паддхати. 11-чакровая в Кауладжнянанирная-тантре.

Широко распространённая в наши дни система из семи чакр и соответствующих им 7 тонко-энергетических полевых тел возникла в недрах Теософского общества. Как и во многих подобных случаях Олкотт, Блаватская, Безант, Ледбиттер и другие лидеры общества опирались на реально существовавшие системы и источники, но очень творчески их интерпрети-

ровали. Поскольку им хотелось найти общее в мистицизме платонической школы и метафизике йоги, то чакр стало семь – как семь нот, как семь цветов радуги.

Член Теософского Общества Чарльз Уэбстер Ледбиттер не столько следовал источникам, сколько занимался реконструированием древних знаний и просто конструированием своей системы заново. Он ввёл представление о чакрах, как о реально существующих объектах, которые можно почувствовать экстрасенсорно и другим образом, в то время как традиционные источники говорят о визуализации и размещении на теле через ньясу физическую (прикосновением) или ньясу в уме (перенос внимания в части тела).

Таким образом параллельно существуют две системы. Есть Нью-Эйдж и тому подобное с 7 чакрами цветов радуги, мужской и женской версией чакр и рассказами про то кто из полов кому что должен и т. д. и т. п. А есть традиционные школы. В этих школах практика базируется на 6 чакрах, Матрике – алфавите санскрита и других деталях.

Стоит понимать, что такое разнообразие [в описании строения человека] связано и с индивидуальным опытом подвижников, оставивших после себя указание, и со схемами мира и сил, принятыми в разных школах, которые проецировались на тело в практиках (Бабкин, 2018).

Уровни сознания

В рамках психологии феномены (проявления) сознания также могут быть разделены по иерархическим уровням, при этом в рамках психологических, а не эзотерических терминов. Меньшикова (2019) предложила систему, объединяющую эзотерическое и психологическое деление сознания человека на уровни. Мы доработали эту систему в рамках своего подхода. Таким образом в сознании выделяются 7 уровней.

Телесный уровень

Самый низкий уровень сознания человека – это телесный, он как бы является основанием пирамиды сознания: в самом низу, при этом самый плотный и энергоемкий. Сознание, которым характеризуется физическое тело – это безусловные рефлексy и инстинкты, в т.ч. закодированные в ДНК, а также приобретенные рефлексy, телесные навыки и поведение, выполняемые на автоматизме. Образно выражаясь, инстинкты можно называть генетической памятью или генетическим сознанием, а приобретенные телесные навыки – телесной памятью.

Уровень ощущений

Следующим в иерархии сознания является уровень, который соотносится с ощущениями и связан с (сенсорной) нервной системой человека. Ощущения, такие как холодно/горячо, сытость/голод, темно/светло и т. д. определяют будет ли разворачиваться инстинктивное поведение, основанное на приведение организма в комфортные/необходимые для него условия. То есть проявления инстинктов, телесных действий зависят от ощущений.

Эмоциональный уровень

Ощущения за гранью комфорта и действия, не направленные на реализацию базовых инстинктов, все равно могут стать частью поведения, если человек испытывает от таких действий приятные эмоции или хотя бы не испытывает негативные эмоции (избегание¹). Поэтому в иерархии сознания уровень эмоций стоит выше ощущений, и в отличие от животных у человека именно эмоции составляют основной мотиватор жизнедеятельности. Таким образом эмоции – это третий уровень сознания.

¹ Избегание – защитный механизм психики, заключающийся в уклонении (отказе, уходе) от ситуаций и источников неприятного воздействия.

Ментальный уровень

Еще более сложной формой проявления сознания являются мысли, мыслеформы, мыслеобразы, чувства. За них отвечает четвертый уровень сознания – ментальный. Посредством мыслей определяется какими будут эмоции. В зависимости от своего отношения, к одной и той же ситуации или объекту человек может испытывать совершенно разные эмоции.

Например, потеря работы может рассматриваться человеком как трагедия, если его доминирующими мыслеформами будут образы жизни без средств к существованию. А если, наоборот, человек давно хотел уйти, чтобы начать свой бизнес, но не решался оставить работу, а тут его уволили, то доминирующими эмоциями могут быть радость и облегчение. То есть ситуация не изменилась, но изменились мыслеформы, связанные с ней, а под мысли уже подстроились эмоции. Таким образом мысли – это четвертый уровень сознания, который имеет возможность, контролировать все более нижележащие уровни.

При этом в зависимости от доминирующего уровня сознания, то есть уровня, на котором преимущественно сконцентрировано внимание человека, возможен обратный процесс, когда эмоции и чувства, ощущения или телесные реакции определяют то, какими будут мысли. Поэтому разделение на иерархию уровней во многом условно. Сознание человека – это единый поток, в котором мы можем лишь выделять некие состояния, структуры и давать им определения. Так, например, мысли опираются на следующий уровень сознания:

Убеждения

Мысли контролируются опытом, и его формализованной оценкой – убеждениями. Опять-таки из-за убеждений одна и та же ситуация может вызывать различные мысли. Если в одном случае на основании имеющегося у нас жизненного опыта мы можем предполагать позитивное для нас развитие событий. То при другом жизненном опыте мы можем предполагать негативное для нас развитие событий.

Например, если человека или людей из его окружения уже увольняли, и при этом им удавалось быстро найти работу не хуже или даже лучше предыдущей, или после увольнения знакомые открывали свой бизнес, который становился успешным, то на основании своего опыта потерявший работу человек может рассматривать свое увольнение как возможность, а его мысли будут спокойны и позитивны. И наоборот, если у самого человека или его окружения после увольнения начинались финансовые трудности, проблемы в семье, а поиски новой работы или старт бизнеса заканчивались неудачей, то на основании этого опыта у человека будут формироваться негативные мысли, вплоть до депрессивного состояния.

В эзотерике убеждениям соответствует «каузальный» уровень сознания, иногда его еще называют причинным или кармическим. Считается, что каузальный и последующие более иерархичные уровни сознания составляют бессмертную часть души, в отличие от предыдущих уровней: тело, ощущения, эмоции, мысли, которые погибают после смерти физического тела, а глубокие убеждения таким образом передаются через смерть. С точки зрения психологии то, что в эзотерике называют бессмертными уровнями души, соответствуют подсознанию, то есть неосознаваемой человеком части сознания.

Во многих духовных традициях одна из самых важных практик это остановка внутреннего диалога – непрерывного потока мыслей, так как при достижении этого состояния подсознательные уровни человека напрямую связываются с сознательными (эмоции, ощущения тела), а ментальный уровень сознания становится центром чувств, состояний отчего человек испытывает сердечную радость, духовный экстаз, безусловную любовь, в отличие от обусловленной любви (симпатии), которая формируется через мысли. Мысли препятствуют образованию чувств. Чувства препятствуют образованию мыслей. Поэтому влюбленные не склонны к рациональному мышлению.

Система ценностей

Следующий уровень сознания – это уровень ценностей. Опыт оценивается, структурируется и записывается, формируются убеждения, всё это происходит на основании системы ценностей человека. Событие оценивается на основании того, к какому итогу оно привело, и является ли этот итог для нас ценным, то есть соответствующим нашим ценностям или способствующим приближению к ним.

Например, для одного человека ценностью является помогать людям, он много трудился, чтобы стать врачом. Добившись этого, устроившись на работу врача-ординатора, он чувствует себя нужным и испытывает от своей деятельности позитивные эмоции. Для другого человека помимо ценности помогать людям, важными являются ценности власти и богатства. Он так же много трудился, чтобы стать врачом, с целью хорошо зарабатывать, получить в управление сотрудников и решать судьбы и жизни людей. Помогая и излечивая людей, находясь на той же должности, что и первый врач, второй не чувствует, что реализовался, испытывает негативные эмоции от своей деятельности, потому что его ценности власти и богатства не реализуются.

В итоге у одного человека многочисленные усилия, которые он вложил, чтобы стать врачом, сформируют убеждение, что «трудись и добьешься своего», а у другого, который хоть и трудился не меньше, но в итоге не реализовался в своих ценностях, сформируют убеждение «сколько ни трудись, все равно ничего не получится». Ситуация, позиция, события, деятельность – всё одинаковое, отличаются только ценности. Именно они и формируют оценку опыта.

Большинство людей принимают определенную систему ценностей в процессе воспитания и взросления, например, от семьи, друзей, общественных архетипов, религии, и затем живут с этой системой ценностей всю жизнь.

Личность и свобода выбора

И вместе с тем каждый человек может изменить свою систему ценностей, пересмотреть опыт, начать по-другому думать, чувствовать, заменить эмоции и влиять на ощущения, побороть инстинкты. Это всё возможно, так как совокупность всех уровней сознания формирует личность, которая обладает свободой воли и имеет возможность делать выбор.

Именно свободный выбор в конечном итоге определяет жизнь человека. Наличие и развитие свободы воли являются соответственно аксиомой и целью многих духовных направлений. Особенно в этом качестве выделяется дзен-буддизм. Дабы описать дзен-буддизм можно много рассказывать и не рассказать ничего. Поэтому для иллюстрации ценностей дзен-буддизма будет лучше рассказать притчу о мастере дзен:



Жил-был старый мастер дзен. Он жил один в хижине у подножья горы. Однажды ночью, когда Ноноко медитировал, в его хижину ворвался грабитель и, угрожая мечом, потребовал денег.

Не прерывая медитации, Ноноко ответил незнакомцу:

– Все мои деньги находятся в чаше на полке. Можешь забрать все, только оставь мне пять монет. Мне нужно заплатить налоги на следующей неделе. Грабитель сгреб все деньги, а потом кинул в чашу пять монет. Он также прихватил с собой красивую вазу, стоявшую на полке.

– Будь осторожен с вазой, – сказал Ноноко, – она может легко разбиться. Незнакомец обвел взглядом пустую хижину и уже хотел уходить, как мастер сказал: – Ты забыл сказать «спасибо».

– Спасибо, – сказал грабитель и ушел. На следующий день деревня возбужденно гудела. Некоторые крестьяне заявили, что их ограбили. Кто-то обратил внимание, что в хижине Ноноко на полке не хватает вазы.

– Тебя тоже ограбили? – спросили они хозяина.

– Нет, – ответил Ноноко, – я дал незнакомцу вазу и еще немного денег. Он поблагодарил меня и ушел. Он был довольно милым человеком, только немного неосторожно размахивал своей саблей.

В этой притче показывается, что мастерство дзен заключается в умении отключить всякую оценку ситуаций и людей, воспринимать мир без навязанных нашим мнением ролей и масок, в его фактическом проявлении.

С личностью и свободой воли соотносится высший уровень человеческого сознания. Оно объединяет в себя все другие уровни, составляя единое сознание, то, что называется «индивидуальную душу». На этом уровне человеческая структура целостна и завершена. Дальнейшие более высокие уровни сознания выходят за человеческую природу.

Иерархия и взаимодействие уровней сознания

Все аспекты сознания выстраиваются в иерархию, в которой более высокий уровень управляет нижележащими. Но нижние уровни по принципу обратной связи могут воздействовать на более высокие уровни сознания.

Так, например, упоминавшийся выше врач, который выбрал действовать на основании ценности помогать и лечить людей, но не получающий, по его мнению, достаточной для комфортной жизни оплаты труда, может пересмотреть свои ценности, решив, что они не соответствуют реальной жизни, не позволяют ему чувствовать себя комфортно и уважительно.

Таким образом человек не только проявляет себя, но и по принципу обратной связи формирует себя на основании реакции внешнего мира. Но и реакция внешнего мира разными людьми может быть интерпретирована по-разному в зависимости от их эмоционального настроения, жизненного опыта и убеждений, воспринята как случайность, совпадение, закономерность, неизбежность. Таким образом раскрашивание позитивными или негативными эмоциями, интерпретацию, оценку внешнего мира и его реакций делает сам человек.

Этот вывод хорошо можно проиллюстрировать еще одной притчей:

В одной деревне жил очень бедный старик, но даже императоры завидовали ему, так как у него был прекрасный белый конь. Императоры предлагали ему невиданную цену за коня, но старик не продавал его.

Однажды он обнаружил, что коня нет в стойле. Собралась вся деревня, и люди сказали:

– Ты старый дурак! Мы знали, что однажды коня не окажется на месте. Было бы лучше продать его. Вот несчастье!

– Не заходите слишком далеко, говоря так. Просто скажите, что коня нет на месте, – отвечал им старик. – Таков факт, остальное суждение. Что бы ни было, несчастье или благословение, я не знаю. Кто знает, что последует?

Люди смеялись над стариком. Но через несколько дней ночью, конь вернулся. Он не был украден, он просто убежал на волю. Он привёл с собой дюжину лошадей. Опять люди собрались и сказали:

– Старик прав. Это не несчастье. Теперь ясно, что это было благословение.

– Опять вы заходите далеко. Просто скажите, что конь вернулся. Кто знает, благословение это или нет? – спокойно отвечал старик. – Это только фрагмент. Вы прочли одно слово в выражении. Как вы можете судить целую книгу?

В этот раз люди много не говорили, но внутри себя решили, что он не прав: двенадцать прекрасных лошадей!

У старика был единственный сын, который стал объезжать этих лошадей. Всего через неделю он упал с лошади и сломал обе ноги. Люди собрались вновь и опять судили:

– Ты опять доказал свою правоту! Это несчастье. Твой единственный сын потерял ноги, а в твоём преклонном возрасте он – твоя единственная опора. Теперь ты ещё беднее, чем был.

– Вы одержимы суждением. Не заходите так далеко. Скажите только, что сын сломал ноги. Никто не знает, несчастье это или благословение. Жизнь приходит этапами, а большего нам не дано.

Так случилось, что через несколько недель страна вступила в войну, и всех юношей забрали в армию. Остался только сын старика, потому что он был калека. Вся деревня кричала и плакала, потому что это было решающее сражение, и они знали, что большинство парней не вернётся. Они пришли к старику и сказали:

– Ты был прав, старик, теперь очевидно, что это было благословение. Что ж, твой сын калека, но зато он с тобой. Наши сыновья ушли навсегда.

Старик вновь сказал:

– Вы продолжаете судить. Никто этого не знает! Только скажите, что ваши сыновья годны для армии, а мой сын – нет. Только Бог, Абсолют, знает, несчастье это или благословение.

Когда мы высказываем суждение, то мы ориентируемся на шаблоны мышления, но шаблон – это лишь приблизительное понимание устройства мира, ведь ни одним шаблоном невозможно учесть все варианты развития событий. Именно об освобождении от шаблонов мышления и восприятию мира в его фактическом исполнении и говорится устами «старика» в этой притче.

Подводя итог, отметим, что описанное выше деление сознания на уровни является условным. Как и органы в физическом теле человека зависят и влияют друг на друга, так и разные части сознания есть часть единого организма. Некоторые описанные уровни можно объединить или, наоборот, разделить, ведь каждый уровень имеет намного более сложное строение, ответственен за другие многочисленные функции и явления, нежели описанные нами проекции сознания: инстинкты, ощущения, эмоции, мысли-чувства, опыт, ценности, свобода выбора. Но в нашей практике нас интересуют именно обозначенные выше аспекты и возможность влияния на них для психологической помощи пациентам.

В следующих главах вы подробно узнаете о каждом уровне сознания, о проблемах, которые могут возникать на каждом из уровней, о методах устранения проблем, а также на примерах из практики увидите процесс диагностики и лечения конкретных людей. Всего уровней 7 и для каждого уровня вы получите подробную теоретическую и практическую информацию, опираясь на которую, вы сможете или подобрать подходящий метод избавления для вашей проблемы, устранив проблему самостоятельно или с помощью специалиста.

Глава 2. Терапия психосоматических заболеваний

В этой главе мы опишем базовый уровень сознания человека, наиболее плотный и энергоемкий – телесный уровень. Помимо концептуального теоретического описания в этой главе будут приведены практические случаи и показаны конкретные методы лечения пациентов, имеющих физические заболевания, путем применения не физических воздействий, а с помощью психологических и духовных практик.

Физическое тело – сложнейшая саморегулирующаяся система, во многом автономная и независимая от сознания, управляемая генетически, эпигенетически, гормональной, иммунной, нервной системами.

Начиная с 1950-х годов появляется все больше свидетельств того, что центральная нервная система, эндокринная система, иммунная система и практически все другие системы организма функционируют не как отдельные, а как перекрывающиеся подсистемы (Ader, 1981; Solomon, 1990). Проще говоря, эти системы «жестко связаны» (то есть нейронно связаны), чтобы работать вместе, и они также «мягко связаны» через гормоны, нейропептиды и другие нейромедиаторы (например, Rossi, 1993).

Одной из наиболее важных работ, проверяющих эту модель, является работа Pert и ее коллег (например, Pert, Ruff, Weber & Herkenham, 1985), которые идентифицировали рецепторные участки нейропептидов и предположили, что они служат «посланниками» или мостами для связи эмоций и мыслей с телесными процессами, в той степени, что имеет больше смысла говорить о «теле-уме», а не о теле и уме как отдельных сущностях. Психобиологическая гипотеза Rossi (1993) также утверждает, что между разумом и телом нет разрыва и что нейропептиды могут быть психобиологической основой многих плохо изученных форм исцеления. Как утверждал Levin (1996), «как психофизиология, так и... психонейроиммунология продемонстрировала влияние чувств и эмоций на физическое тело " (С. 68).

Из-за этого у тела может быть множество заболеваний, источником возникновения которых являются проблемы во внутреннем мире человека: негативные эмоции, деструктивные мысли, разрушительные убеждения.

Особенно сильно психосоматическая природа телесных заболеваний проявляется в современности, ведь усложняющаяся социальная структура привела к эволюции способности человека контролировать свои инстинкты, но вместе с этим подавление человеком своих инстинктов привело к появлению психосоматических заболеваний.

Например, как это было в первобытные времена, в которые и происходила эволюция взаимосвязи сознания и тела человека. К человеку бежит лев, издавая громкий рык. Зрительный анализатор передает сигналы в головной мозг. В мозге происходит сравнение полученного образа с имеющимися у нас в памяти. Находится похожий образ, который содержит в себе информацию о страхе или опасности. Автоматически даются сигналы гормональной и мышечной системам на необходимые реакции. В организме происходит стресс: выделяется адреналин, напрягаются мышцы ног, рук, живота и др., чтобы человек мог или убежать или драться со львом. Человек или убегает, или дерется со львом, тем самым освобождая мышечное, гормональное, нейронное стресс-напряжение.

А теперь представим, что начальник на работе вбегает в кабинет человека, издавая громкий крик. Зрительный анализатор передает сигналы в головной мозг. В мозге происходит сравнение полученного образа с имеющимися у нас в памяти. Находится похожий образ, который содержит в себе информацию о страхе или опасности. Автоматически даются сигналы гормональной и мышечной системам на необходимые реакции. В организме происходит стресс: выделяется адреналин, напрягаются мышцы ног, рук, живота и др., чтобы человек мог или убежать или драться с начальником... Но!

Человек думает, что не может позволить себе убежать, и тем более драться с начальником. Более того человек считает себя вынужденным сидеть молча и терпеть, подавляя свои эмоции и выслушивая крики начальника, ведь согласно имеющемуся у него опыту и принятым в его рабочей среде правилам так и нужно поступать – так поступают все, и он должен. И что же происходит? Имеющееся мышечное, гормональное, нейронное стресс-напряжение не получает выход. Образуется мышечный зажим, блок. Более того мышечный зажим записывается в составе цельного образа кричащего начальника вместе с негативными эмоциями, чувствами собственной слабости и вины из-за сомнений в правильности сделанного выбора и невозможности проявить свои естественные намерения.

После этого события в норме этот мышечный зажим релаксирует.

А что если ситуация повторяется? Однажды сформированный имеющийся в памяти шаблон поведения вновь реализуется. Опять образуется мышечный зажим. Опять он не получает естественного выхода.

При таком неоднократном повторении в определенной группе мышц может образоваться постоянное, нерелаксируемое напряжение, которое может возникать, например, как только человек заходит в свой кабинет. Это напряжение отвлекает внимание, мешает работе, ухудшает настроение, ведь оно связано с негативными эмоциями.

Постоянное мышечное напряжение может воздействовать на внутренние органы, образуя уже серьезные соматические заболевания. Вот таким, казалось бы, простым способом стресс проникает вглубь организм, отравляя все вокруг.

Телесно-ориентированная психотерапия

В психологии имеется работающее с такими проблемами направление, которое называется телесно-ориентированная психотерапия. Её принцип прост: при воздействии на сознание, происходит воздействие на тело, при воздействии на тело, происходит воздействие на сознание. Такой механизм заложен в наше тело и эволюционно оправдан, но он же приводит к образованию психосоматических проблем в случае «рассинхронизации» тела и сознания.

Американский психолог и этнограф Джудит Делаژه рассказала на одном из семинаров о своей беседе с африканским колдуном.

Колдун спросил ее, чем современный человек отличается от людей его племени.

Джудит ответила:

«Современный человек может чувствовать одно, думать другое, а делать третье».

Колдун долго не понимал, что она имеет в виду. Внезапно выражение растерянности на его лице сменилось ужасом:

«Джудит, никогда так не делай, – сказал он, – болеть будешь».

Как мы видим, африканские колдуны, пусть и отставшие от современной цивилизации, сохранили древние знания и понимание, что физическое здоровье прямо связано с нашим чувствами, мыслями и действиями. И проблемы хоть на одном из уровней могут отразиться на состоянии нашего тела.

В качестве примера по избавлению человека от реальных физических заболеваний методом телесно-ориентированной психотерапии расскажем о пациенте Ольге К. (здесь и далее имена пациентов и некоторые подробности их случая могут быть изменены или упущены для сохранения конфиденциальности).

Клинический случай «Непринятие»

Пациент Ольга К., 28 лет обратилась с болью в желудке: *«были невыносимые боли, даже ночью спать не могла, ужасные спазмы, в желудке сворачивалась крючком»*. Медицинское обследование не выявило каких-то органических повреждений тканей желудка, поэтому Ольга, учитывая свое тяжелое эмоциональное состояние, обратилась за помощью к психотерапевту.

Первое, на что обращает внимание психотерапевт в ходе предварительной беседы – это локализация боли. В зависимости от того, какие чувства подавляет человек, задействуются различные группы мышц и органы. Например, при подавлении желания кого-то ударить у человека может быть перенапряжение мышц плечевого пояса, при постоянном терпении «непосильной ноши» может заболеть спина и т. д.

Важно отметить, что нет какого-то однозначно четкого и обязательного для всех пациентов соответствия, определяющим является то, какие группы мышц и органы были активны в момент подавления своих инстинктивных реакций. Поэтому важной частью телесно-ориентированной психотерапии является беседа с пациентом, в ходе которой находится центр боли и выясняется с каким эмоциями и переживания ассоциируется эта боль.

Вместе с тем при лечении многих пациентов были обнаружены некоторые закономерности в физическом заболевании и их психологическом состоянии, ведь в большинстве ситуаций люди задействуют одни и те же системы организмы. Эти закономерности, ни в коем случае не обязательные, но могущие натолкнуть на психологическую проблему пациента, требующую решения, приведены в Приложении 1 в конце книги.

У пациента Ольги К. боль была локализована в желудке. Это является косвенным психосоматическим симптомом, что проблема связана с непринятием («неперевариванием») какой-то ситуации. Действительно, в ходе предварительной беседы пациент рассказала, что недавно у нее произошёл тяжелый разрыв с молодым человеком. Определившись с локализацией боли и связанной с ней причиной, можно было приступать к лечению.

В качестве психотерапии психотерапевт провёл с пациентом сеанс-беседу, в ходе которого пациент рассказала, что она всё время думала о произошедшем разрыве отношений, в том числе во время еды, употребление пищи начало причинять ей боль, поэтому она стала мало есть, а употребляя пищу после голода, боль и раздражение в желудке только усиливались.

По итогу сеанса Ольга К. осознала, что ее проблема с желудком связана с тем, что она не может смириться с уходом любимого человека. Совместно с психотерапевтом разобрали ситуацию, наметили пути решения.

Но простое понимание пациентом причины боль в желудке не устранило. В связи с этим психотерапевт решила задействовать веру пациента для скорейшего исцеления. Пациент Ольга К. крещенная в православии, поэтому в данном конкретном случае методы духовного целительства подбирались из христианской и более общей авраамической религиозной традиции. В христианском сознании особое место занимают образы вознесения и исцеляющая сила архангелов.

Сеанс начинается с того, что пациент выражает намерение на подключение к соответствующим силам. В намерении четко указывается к каким конкретно силам идет подключение и какова цель. Психотерапевт, имея необходимые знания и посвящение в эту традицию, выступает как проводник намерения пациента, а также при надобности помогает сформулировать пациенту намерение. Затем пациент некоторое время обычно около получаса-час пребывает в покое, в комфортном положении, сидя или лёжа.

После окончания сеанса пациент и психотерапевт разговаривают об испытанных в теле ощущениях, пришедших в сознание образах, о возникших чувствах. Беседа может быть заменена письменным описанием пациентом своих ощущений.

Пациент Ольга К. так описала свои ощущения о процедуре:

«...после сеанса стало намного лучше, боль стала проходить и стало намного проще дышать.

Благодарю Вас за экстренную помощь, еще разобрали почему это произошло, все боли от нелюбви к себе! Буду работать над собою... Благодарю».

Психотерапевт так охарактеризовала данный случай:

«Было „непереваривание“ ситуации полное, неприятие себя, поднимала причины боли, сканировала участки боли, определялась за что отвечают, исцеляла + давала общее выздоровление. Ну и беседа.»

В ходе дальнейшего наблюдения у пациента полностью прошли боли в желудке, тяжелую личную ситуацию со временем удалось принять.

В данном случае явно прослеживается связь психологических и соматических процессов, а также синергия психотерапии и методов, основанных на вере пациента.

В некоторых случаях психотерапия и духовные методы не имеют такого четкого разделения. В этом отношении примечателен случай Светланы Н.



Клинический случай «Подавление»

Пациент, 30 лет, обратилась с жалобой на маточное кровотечение. Медицинское обследование не выявило никаких патологий матки, причиной кровотечения установлено высокое кровяное давление (систолическое 200), пациент оставлена на стационарное лечение.

В этот же день пациент обращается за помощью к психотерапевту, который дистанционно начинает работу по методу телесно-ориентированной психотерапии.

Локализация заболевания в матке указывает на проблемы, связанные с женской направленностью. Но беседа с пациентом не выявляет каких-либо серьезных проблем в личной жизни и гендерных отношениях. В ходе дальнейшего разговора выясняется, что жизненные приоритеты пациентки сильно смещены в сторону работы, времени на себя и семью практически не оставалось. Пациентка игнорировала недомогания, несмотря ни на что шла на работу, много курила, таскала тяжести. Сама пациентка охарактеризовала ситуацию так: *«Что же со мной*

еще должно случиться, чтобы я могла отдохнуть, лечь на больничную койку что ли?». Проще говоря, образ жизни Светланы Н. практически не включал в себя тот факт, что она женщина и имеет право на отдых.

В данном случае психотерапевт решила использовать метод «Темная ночь души» Хиро Миядзаки. Метод является частью традиции тета-хилинга, основанного на приведение мозга в тета-состояние, соответствующее глубокому расслаблению непосредственно на границе сна и бодрствования. Если рассказывать очень кратко, то Хиро Миядзаки, создавший этот метод, более 10 лет помогал людям избавиться от психологических проблем, но *«Темная ночь Души вошла и в мою жизнь, сделав ее несчастной...»:*

«Не важно, как долго Вы работаете над собой при помощи духовных практик, терапии или коучинга, Темные ночи возвращаются. И Вы вините себя за то, что вы постоянно недостаточно счастливы и удовлетворены. Вы чувствуете безнадежность, бессилие, одиночество и теряете смысл жизни. Вы можете даже почувствовать готовность расстаться с этой жизнью.»

Хиро Миядзаки

В попытке самоисцеления Хиро Миядзаки разработал метод, который позволил ему завершить свою «Темную ночь Души» и теперь помогает другим людям пережить это состояние.

В соответствии с методом психотерапевт предложил пациенту отправиться в сердечное пространство, в образ его внутреннего мира. Часто бывает, что при погружении во внутренний мир эмоции и чувства, вызвавшие болезнь, проявляются сразу. Если же пациент не может осознать вызвавшие боль реакции, то психотерапевт называет различные чувства и состояния, например гнев, страх, ненависть и т.д., и просит пациента говорить о своих ассоциациях и возникающих образах. Рано или поздно пациент находит образ, воспоминание, ситуацию или переживание, соответствующие его болезни.

Следующим этапом является совместная работа психотерапевта и пациента над проявившимся образом, разбор связанных с ним воспоминаний, ситуаций и переживаний, запрос к образу кто виноват и что делать, и последующая трансформация образа в желанное состояние.

Психотерапевт описал сеанс следующим образом:

«В ходе сеанса эмоционального исцеления была выявлена огромная усталость организма, преобладание мужских энергий над женскими. Матка буквально рыдала кровавыми слезами об отрицании женской сущности.

После работы и беседы давление нормализовалось до 130. Кровотечение закончилось».

На следующий день пациент выписался из больницы, оставив следующий отзыв о сеансе с психотерапевтом:

«В воскресенье прошла сеанс «Эмоциональное исцеление». Очень мягкое погружение, внезапные картинки эмоций, приятный путь к знакомству с ними в том виде, в каком они существуют не зависимо от меня. Поменяла взгляд на них, конечно. А после сеанса и практика не заставила себя ждать: ситуации выстроились так, что мне было необходимо погружаться в те состояния, которые мы прошли с целителем, снова и снова, чтобы выйти с наименьшими потерями.

*Весь сеанс был очень мягкий, уютный, домашний!
Огромное спасибо за полученный опыт!!!!!»*

Подводя итог, еще раз отметим, что тело и сознание крепко связаны обратной связью. В случае психосоматических заболеваний это связь играет против пациентов, у каждого человека появляется еще одна форма ответственности перед своим телом за свои мысли, эмоции и чувства. И вместе с тем ответственность всегда шагает рядом с возможностями. Если мы можем заболеть из-за наших мыслей, то значит мы и можем выздороветь, используя тот же механизм. И если рассматривать любое заболевание как сигнал сознания через тело, то совмещая медицинские, психологические и духовные методы, у каждого пациента есть потенциал к выздоровлению, нужно лишь его активировать. Потенциал, когда сознание и тело существуют в гармонии.

Глава 3. Лечение нервных расстройств

В этой главе мы расскажем про второй уровень в иерархии сознания человека – уровень ощущений, связанный с нервной системой человека. В эзотерической, религиозной и духовной направленностях уровень ощущений часто представляется как энергетическое тело человека. И в зависимости от традиции энергетической субстанцией этого тела может быть прана, ци, эфир, мана, жива и другие описания внутренней энергии человека. Путем сравнения научного и духовного описаний мы покажем сходства и различия в понимании этого уровня сознания. На примерах из практики расскажем о заболеваниях на этом уровне сознания и методах лечения.

Объясняли как могли

Поскольку системы здравоохранения социально сконструированы, их наиболее полезно изучать в связи с их культурным и историческим контекстом (Kleinman, 1980, стр. 33—35). Есть многочисленные свидетельства о неожиданных исцелениях от серьезной болезни, которые, если это правда, имеют мало или вообще необъяснимы в контексте официальной медицины. Чтобы просто описать (а тем более объяснить) эти события, западные исследователи иногда используют терминологию, с которой они знакомы, и накладывают ее на ситуации, с которыми они не знакомы (Gergen, 1985, с. 266). Примеры терминологии с очевидной предвзятостью: «знахарь», «лечение вуду» и «магическое мышление». Shweder (1990) высказал мнение, что такая западная терминология представляет редукционистский культурный империализм, который предполагает «психическое единство» среди человечества, не обращая внимания на различные способы, которыми люди функционируют (и дисфункционалируют, то есть болеют) в разных времени и местах. Есть много версий реальности, в которых общество может жить, и эти «расходящиеся рациональности» демонстрируют, что не каждый рациональный процесс является универсальным (Shweder, 1986, стр. 191).

Так, например, затяжная депрессия у человека в древнем племени могла считаться признаком вселения в него злых духов, и шаман с помощью специальных ритуалов изгонял духов. В древней Индии болезнь воспринималась как проявление дисбаланса составляющих человеческое тело первоэлементов, а значит требовалось убрать лишние или напитать человека веществами, которых ему не хватает. В христианском мировоззрении это могло быть карой господней за грехи человека, которые человеку было необходимо искупить своими молитвами и благими действиями. В современности психотерапевт, обладая знаниями о химических взаимодействиях в мозге, может прописать пациенту антидепрессанты.

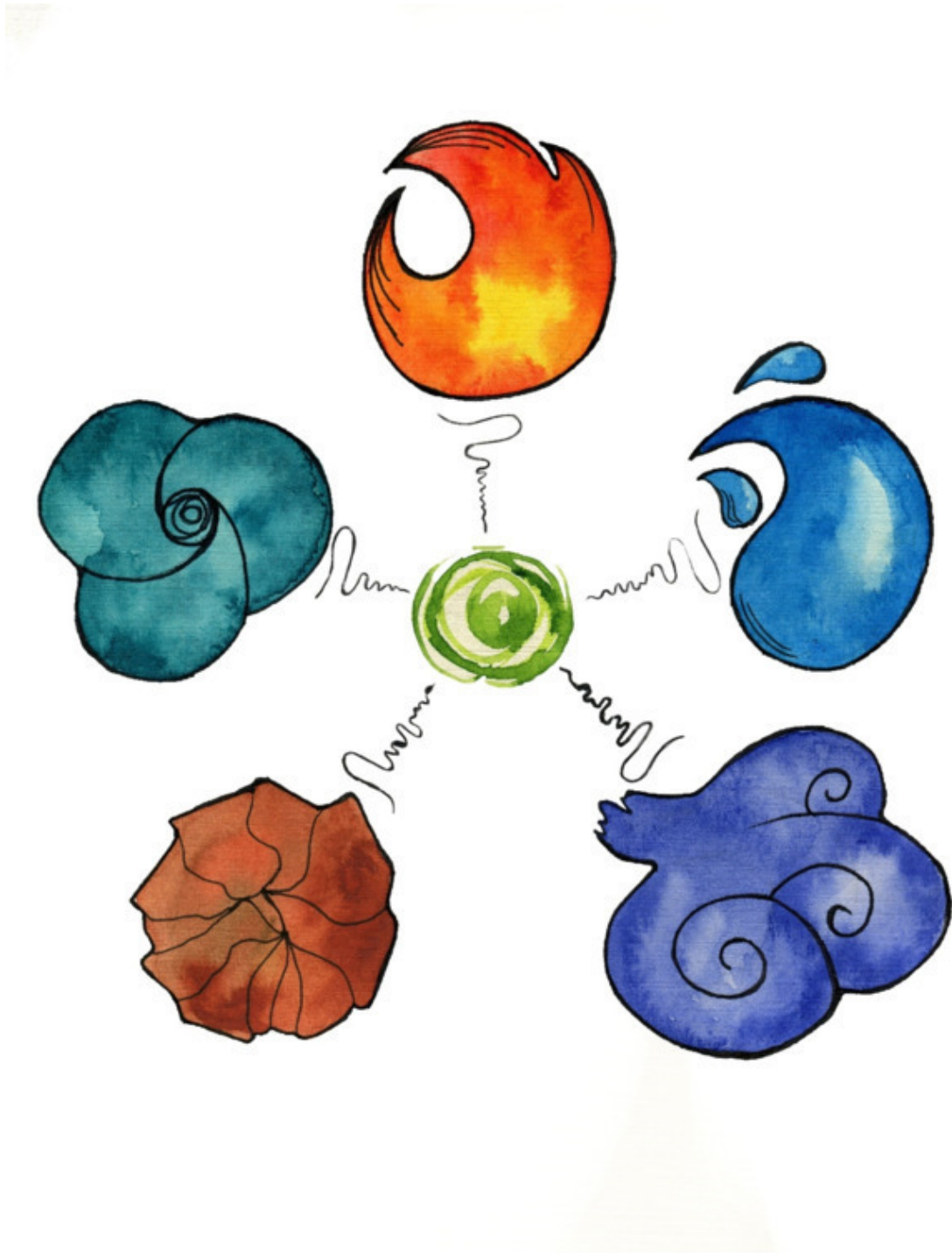
То есть получается, что одна и та же проблема/ситуация описывалась разными людьми в разное время по-разному в зависимости от их мировоззрения, понимания устройства мира, убеждений и культурного контекста. Это значит, что многие древние мистические описания и современные научные знания на самом деле описывают одни и те же явления просто на разных языках.

Weston (1991) в своей книге о так называемых чудесах исцеления утверждал, что *«и религия, и наука описывают реальность»*. Мы предполагаем, что религии дают модели, которые являются закрытыми, в то время как наука (в лучшем случае) предоставляет открытые модели, которые строятся на накопленных данных и ищут способы добавления новых данных.

Мы исследовали как древние сакральные, так и современные научные знания и нашли в них ряд сходств, которые наглядно показали, что действительно люди в разные эпохи говорили по сути об одном и том же строении человека, сознания и явлениях внутреннего мира. При этом люди основывали свои умозаключения и действия на гео-социо-культурной среде своего времени, проще выражаясь **«объясняли как могли»**². Тем более это **«объясняли как могли»** касается случаев адаптации знаний для «масс», когда в каждой традиции существовал внутренний круг, в котором посвященные имели достаточно полную картину мира, основанную на традиции, и внешний круг, где многие знания утаивались, а адептам открывались только поверхностные сведения.

Например, в древней ведической традиции существует учение о 5 первоэлементах, из которых состоит всё сущее: огонь, вода, воздух, земля, эфир.

² учитывая, что до Нового Времени системы массового образования как таковой не существовало; абстрактное мышление было развито слабо, в том числе по причине отсутствия достаточных материальных условий для его развития; власть религии, а значит и догматическое давление, были сильнее, а научный метод не был сформулирован.



Сейчас обычному человеку может показаться непонятным такое разделение, и едва ли кто-либо в здравом уме будет настаивать, что, например, человеческое тело действительно состоит из этих элементов. Но стоит только вспомнить, что древние люди **«объясняли как могли»**, и мы легко найдем соответствие этим первоэлементам из школьного курса физики. Для этого достаточно расположить эти первоэлементы в немного другом порядке: земля, вода, воздух, огонь, эфир, и сразу становится понятно, что 4 из 5 первоэлементов соответствуют 4 агрегатным состояниям вещества: твердое, жидкое, газообразное, плазма, а 5-й первоэле-

мент – эфир – это пространство, в котором пребывает материя и из которого зародилась материя.

Такая картина мира уже хорошо соответствует современному физическому пониманию, в рамках которого из-за эффекта поляризации вакуума из пространства действительно может зародиться материя. А вся материя изначально зародилась из так называемого ложного вакуума в процессе Большого Взрыва, по сути возникнув из пространства.

В процессе адаптации некоторых знаний использовались аналогии и использование объектов и явлений из обыденного опыта людей. Например, практически все религиозные воззрения о сотворении мира опираются на одну и ту же схему: в начале не было ничего или был хаос, из ничего (хаоса) появляется нечто (порядок), нечто (порядок) принимает разные формы звезд, планет, растений, животных, человека и т. д. При этом сотни разных традиций рассказывают эту идею сотней разных способов: от рождения бога солнца Ра с головой сокола до жертвы первочеловека Пуруши, из частей тела которого произошли все объекты мира.

Еще одним примером может служить исповедь, искупление грехов в христианстве. По сути это прекрасная психотерапевтическая практика, в результате которой человек перестает заикливаться на своих прошлых поступках, прощает себя и начинает жить настоящим. Но в христианских обществах эта практика не могла появиться без соответствующего религиозного контекста – **«объясняли как могли»**, используя понятный для людей христианского мировоззрения язык. В современной же психотерапии прощение себя имеет вполне понятный для современного человека психологический лечебный контекст, и Бог, привлекаемый конкретно для этой практики, является по принципу бритвы Оккамы лишней сущностью.

Ритуал и цель

Более того, даже верные знания об устройстве человека, окружающего мира и духовных практиках могли строиться на догматах и основанных на их базе традиций.

В качестве примера в буддизме рассказывается одна история о монахах и кошке.

В одном из буддийских монастырей жила кошка и каждый раз, когда начиналась молитва, она заходила в зал и отвлекала монахов. Учитель, заметив это, на время молитвы стал запирает кошку в клетку. Так он запирает ее каждый день на протяжении многих лет.

Тот учитель умер, а ученики, не зная об истинной причине, так и продолжали следовать традиции и каждый раз перед молитвой в качестве ритуала запирали кошку в клетку. Потом эта кошка умерла, а ученики продолжали закрывать уже других кошек, считая это частью необходимого ритуала.

Получилось, что в отсутствии рационального понимания действия приобрели ритуальный характер. Таким образом, необходимо отделять ритуальный, обусловленный географическими, социальными, культурными условиями и целевой (на что направлено?) аспекты действия.

Психология как наука также подошла к необходимости такого разделения. Так, например Glik (1993) дифференцировал *лечебные мероприятия* (то есть, результаты лечения) от *опыта исцеления* (то есть, субъективные аспекты лечения, в том числе приписываемые ему значения, его ритуальный контекст и ощущения клиента).

При этом даже ритуальные аспекты, например, молитвы могут быть связаны с успешным опытом исцеления.

Примером исследования молитвы является 10-месячное исследование Byrd (1988) с участием 393 пациентов. Byrd попросил добровольцев, которые называли себя «рожденными свыше христианами», попытаться совершить заступническую молитву за половину пациентов с ишемической болезнью сердца (представляющих несколько христианских конфессий), которые были случайным образом распределены в группу молящихся или не молящихся. «Молящихся людей» просили молиться каждый день, но не давали инструкций, как молиться, за исключением того, что они должны были просить о быстром выздоровлении без осложнений. Каждый пациент в молитвенной группе имел от 3 до 7 человек, молящихся за него или ее; пациенты были известны молящимся только по их именам и медицинским диагнозам. Ни врачи, ни медсестры не знали, за кого молятся. Члены молитвенной группы показали значительно лучшие результаты по нескольким показателям: у них реже развивался отек легких, не требовалась эндотрахеальная интубация, и они реже нуждались в антибиотиках. Различия в смертности не достигли значимого уровня.

Вариаций ритуалов и того, во что верят люди, может быть несметное количество. Вариации же научного знания ограничены практическим соответствием реальности и экспериментальной проверкой.

В таком контексте мы можем посмотреть на древние знания о душе (сознании) человека с точки зрения практического применения и попытаться найти общие пересечения с современным научным пониманием. Ведь, как и сейчас, древние люди основывали свои знания на понимании реальной природы человека, просто понимание природы тогда и сейчас является разным. Такой подход позволяет не только получить целостный взгляд на историческое развитие концепций об устройстве внутреннего мира человека, но и найти в местах пересечения новые знания, которых нет по отдельности ни в одной традиции.

Праническое тело и нервная система человека

Посмотрим, например, что традиция йоги рассказывает о строении человека. В некоторых источниках упоминается прана – тонкая форма энергии, которая предположительно суще-

ствует во всех живых существах. В йогической литературе термин «пра́на» переводится по-разному, жизненная сила, тонкая энергия, жизненный воздух, жизненная энергия, витальная энергия и т. д. (Анантхападманабха, 2000).

Нади (санскр. – канал, трубка, вена, пульс) – система каналов (шротов), по которым в соответствии с представлениями йоги и тантры движется прана.

Выделяют десять главных нади, три из которых считаются наиболее важными: ида, пингала и сушумна. С позиции йоги нади (каналы) не являются нервными волокнами, лимфатическими сосудами, жёлчными каналами либо кровеносными сосудами, питающими ткани. Все нади находятся в пранамайя коша (энергетическом теле человека).

Сушумна – центральный нади (канал) энергетической системы человека. Этот энергетический канал проходит через внутреннюю часть позвоночного столба. Сушумна берёт начало у основания позвоночника, проходит вдоль спинного мозга и заканчивается на макушке головы. Рядом с Сушумной есть два других канала – Ида и Пингала, обвивающиеся вокруг Сушумны слева и справа соответственно.

Попытаемся найти аналогии с позиции физиологии для трёх главных каналов: Ида, Пингала и Сушумна.

Центральный канал

Первой и очевидной аналогией является Сушумна – «центральный канал», который так называется как в неврологии, так и в йоге. Центральный канал находится в сером веществе спинного мозга. Он является остатком полости нервной трубки, содержит спинномозговую, или цереброспинальную, жидкость.

Заметим, что в физиологии функция центрального канала до конца непонятна. В утробе матери ребенок поэтапно проходит несколько стадий своего развития. Формирование головного и спинного мозга – это очень сложный процесс и на одном из его этапов у человеческого эмбриона по всей длине спинного мозга имеется щель (центральный канал). После рождения ребенка центральный канал постепенно зарастает, темпы и полнота заполнения центрального канала существенно могут отличаться у различных людей. С помощью МРТ можно наблюдать у некоторых взрослых людей остатки центрального канала, но у большинства их нет.

Подводя промежуточный итог, заострим внимание, что и с позиции физиологии, и с позиции йоги у человека имеется центральный канал, по которому согласно воззрениям йоги движется прана.

Левый и правый каналы

А теперь вернемся к двум другим каналам, проходящим согласно воззрениям йоги слева и справа от центрального канала.

По обе стороны от спинного мозга проходят два нервных тока, или нади. Левый называется идой, правый – пингалой.

Ида охлаждает, пингала нагревает. Ида проходит через левую ноздрю, пингала – через правую. Дыхание в правой ноздре горячее, а в левой ноздре – холодное. Энергия, которая течет в правой ноздре, повышает температуру в теле. Это – диссимиляция, центростремительная, ускоряющая энергия для органов тела. Энергия в левой ноздре имеет охлаждающий эффект. Это – ассимиляция, центробежная (выводящая) энергия и тормозящая для органов тела. Она увеличивает питание и силу.

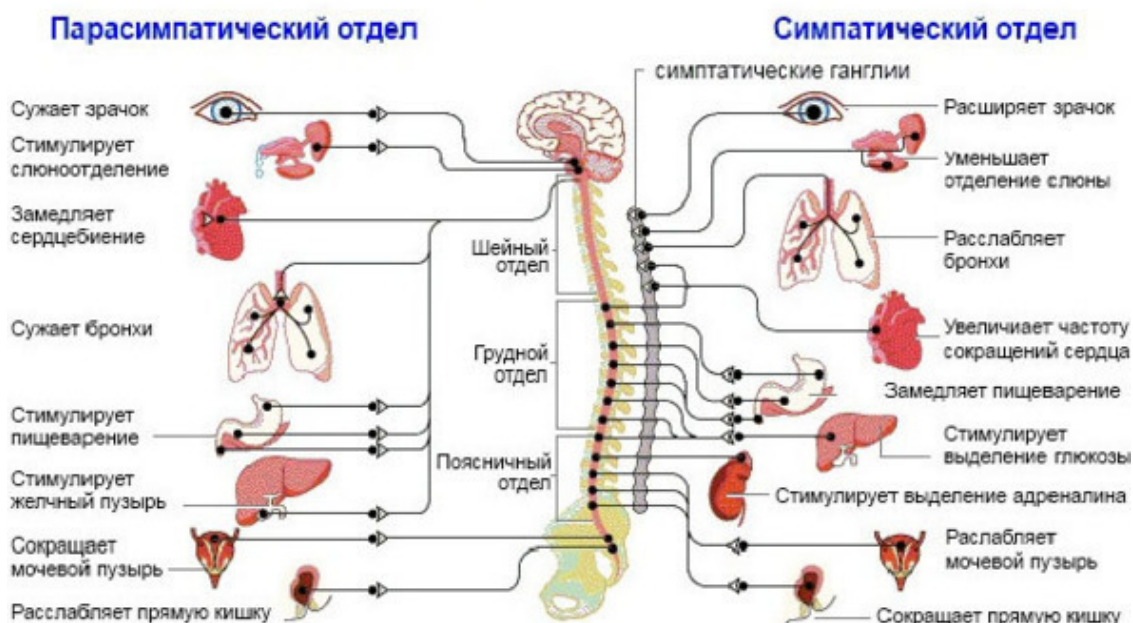
Один канал отвечает за проявления сознания в нашем теле, то есть той субстанции, которая воспринимает, но ничего не делает. Второй канал отвечает за проявления нашей энергии, наши действия. И получается, что эти два канала обеспечивают как бы функции энергии и сознания (Бегунова, 2012).

Такому духовному описанию, очевидным образом соответствуют материальные нервные волокна в теле человека: восходящие (для Ида), отвечающие за передачу сигналов в головной мозг, и нисходящие (для Пингала), принимающие сигналы от головного мозга и отдающие «приказы» органам, нервные пути.

Восходящие нервные пути обеспечивают различные виды чувствительности, проводя в высшие отделы ЦНС импульсы от рецепторов наружной поверхности тела, двигательного аппарата и внутренних органов.

Одна часть нисходящих систем обеспечивает быстрые (фазные) двигательные реакции и представлена толстыми проводящими волокнами, берущими начало от больших пирамидных клеток коры. Другая часть пирамидной системы регулирует тонические реакции скелетной мускулатуры. Это влияние осуществляется, в основном, по тонким волокнам (Бабенко, 2016).

Помимо этого, Ида и Пингала соответствуют парасимпатической и симпатической нервным системам, которые осуществляют торможение и возбуждение соответственно.



(Изображение взято с сайта: <https://na-nervah.ru>)

Как можно заметить нервная система с позиции физиологии и пранические каналы с позиции йоги как понятия очень связаны. Йоги контролировали потоки праны, концентрируясь на ощущениях в тех или иных частях тела, например следя за своим дыханием. А если предположить, что под движением праны в древних писаниях могло подразумеваться электричество (электромагнитное излучение) (Параклет, 1998), а нервные волокна проводят электрический ток и совпадают по расположению и функциям с праническими каналами, то вполне может быть что древние исследователи **«объясняли как могли»** устройство нервной системы человека, основываясь на тогдашнем миропонимании. И методы, практикуемые в йоге, направлены в том числе на получение сознательного контроля над своей нервной системой, своими ощущениями.

Вообще нервная система является связующим звеном между сознанием и телом, ведь именно с помощью нервной системы мы можем ощущать внешний мир и действовать в нем. Интересно, что в эзотерике таким посредником является эфирное тело, которое также связывает душу с физическим телом. В эфирном теле есть каналы и меридианы, по которым движется прана, благодаря которой в теле происходят все жизненные процессы.

С этим пониманием мы подходим к тем проблемам, с которыми работает психология, а именно проблемам, связанным с ощущениями человеком своего тела и окружающего мира: неврозы, фантомные боли, анорексия, аноргазмия, заболевания органов чувств и др.

Рассинхронизация ощущений

Причинами некоторых таких заболеваний могут быть органические повреждения вследствие, например, нейродегенеративных заболеваний или неблагоприятных факторов внешней среды. Но, если медицинская экспертиза исключила эти влияния, то психотерапевт может прийти к выводу, что проблемой пациента является именно нарушения в ощущениях человеком своего физического тела, то есть «рассинхронизацией» между физическим телом и тем, как человек ощущает своё тело.

Как это вообще возможно, чтобы наше тело и наш образ тела были неидентичны?

Дело в том, что человеческий мозг состоит из двух полушарий: левое полушарие отвечает за абстрактный образ мира, в том числе нашего тела; правое полушарие отвечает за чувственный, то есть воспринятый органами чувств, образ. И когда эти два образа расходятся, то есть воспринимаемая реальность отличается от идеала, то единый человеческий организм начинает противоречить сам себе, что может вызывать различные заболевания как психические, так и физиологические³.

Чтобы избежать этой рассинхронизации в йоге имеются упражнения как статические, так и динамические, как в стоячем положении, так и сидячем, лежащем.

Существует многочисленные методы нетрадиционной медицины, эффективность которых исследована в рамках научных исследований:

- биоэнерготерапия (Adamenko, 1970; Benor, 1992, стр. 44))
- направленная молитва (Dossey, 1993а, стр. 105—106)
- исцеление верой (Haynes, 1977)
- исцеление на расстоянии (Remen, 1996)
- ходатайственная молитва (LeShan, 1976)
- возложение рук (Grad, 1967)
- магнитное исцеление (Bendit, 1958, стр. 54—56; Edwards, 1953)
- психическое исцеление (Solfvin, 1984)
- метафизическое исцеление (Bird & Reimer, 1982)
- бесконтактное терапевтическое прикосновение (Krieger, 1979; Schouten, 1993)
- нелокальное лечение (Levin, 1996)
- оккультная медицина (Shealy, 1975)
- паранормальное исцеление (Worrall, 1970)
- пси-исцеление (Benor, 1992, стр. 11—12; Stetler, 1976)
- психическое исцеление (St. Clair, 1974; Wallace & Henkin, 1978)
- психическая хирургия (Benor, 1994, стр. 53)
- шаманское исцеление (Hamer, 1980, стр. 44)
- духовное исцеление (Edwards, 1953; Weston, 1991, стр. 38).

³ Это конечно очень упрощенное объяснение: в рамках данной книги нет возможности подробно раскрыть эту тему.

Краниосакральная терапия

В качестве практического примера расскажем случай, в котором для лечения пациента был использован метод нетрадиционной медицины – краниосакральная терапия.

Виктория Т., 44 года. Обратилась с жалобами на память, неподвижность шеи, онемение рук, ног, боли в позвоночнике, крестце, тревожность, страхи, панические атаки, плохое настроение. Медицинское обследование выявило нарушения в снабжающих головной мозг сосудах, вызывающие недостаточное кровоснабжение мозга, бляшки и сужение венозных сосудов, вегетативно-сосудистую дистонию.

Проблемы с памятью сильно затрудняли пациенту работу, так как в ее творческой профессии необходимо учить много текстов и быстро соображать. Пациент собирался отправиться на госпитализацию в клинику неврозов, но по совету друзей обратился к психотерапевту.

Специалист, изучив локализацию симптомов, решил применить метод краниосакральной терапии (КСТ).

К краниосакральной системе (от латинского *cranium* – «череп», латинское сочетание *os sacrum* означает «святая кость», «крестец») относятся череп, центральная и периферическая нервная системы (включая головной и спинной мозг и нервы), спинномозговая жидкость (включая твердую мозговую оболочку и крестец). КСТ была разработана доктором Сатерлендом (1873—1954), учеником доктора Стилла, в 30-е годы XX века.

Краниосакральная система основывается на следующем наблюдении доктора Сатерленда: спинномозговая жидкость, омывающая головной и спинной мозг, ритмично пульсирует. Эти ритмичные колебания (8—14 раз в минуту) могут происходить только в том случае, если черепные кости обладают определенной эластичностью, которая позволит им следовать жидкостным фазам наполнения и опорожнения (лишь при незначительных перемещениях жидкостей). Череп тоже «дышит»: буквально на несколько миллиметров расширяется и сжимается 6—10 раз в минуту. Этот феномен был назван краниосакральным ритмом. Если он нарушен, страдает самочувствие и возникает целый «букет» болезней.

Дополняя естественные процессы оздоровления, КСТ используется как профилактическая мера здоровья для поддержания сопротивляемости болезням, повышения эмоционального и психологического состояния, улучшения функционирования центральной нервной системы.

Используется для широкого спектра проблем, связанных с болью и дисфункцией, а именно: последствия натальной травмы черепа, позвоночника и нервной системы; минимальная мозговая дисфункция; посттравматическая энцефалопатия; эпилептический синдром; задержка психомоторного и речевого развития; синдром вегетативно-сосудистой дистонии; гипертензионно-гидроцефалический синдром; головные боли различного генеза; посттравматические гемо и ликвородинамические нарушения; хроническая вертебрально-базиллярная недостаточность; церебрастенический синдром; нейропатии черепных нервов; бронхиальная астма; ЛОР-патологии; синдром височно-нижнечелюстного сустава; идиопатические сколиозы; задержка консолидации переломов; вегетативно-висцеральные синдромы; дискогенные ирритативно-рефлекторные синдромы с локальной болью на уровне шейных позвонков (цервикалгия) и поясничных (люмбалгия).

В последнее время техники краниосакральной терапии внедрены и широко используются в ортодонтии и эстетической медицине.

Сеанс КСТ может проводиться либо в личном присутствии психотерапевта, либо дистанционно, в зависимости от потребностей может длиться от 15 минут до часу.

Пациент находится в удобном лежачем положении, предварительно дав согласие и выразив намерение на использование метода.

С Викторией Т. психотерапевт сначала провела эмоциональное исцеление (метод описан в предыдущей главе). Причем сеанс занял 7 часов из-за огромного числа мышечных зажимов и блоков, которые пациент нахватал в течение всей жизни. По каждой спазмированной области разбирались причины, проводилась переоценка с точки зрения текущего жизненного опыта, обнаружилось огромное кол-во «самопритеснений» и «пласты» чувства вины.

Вот как сам психотерапевт описывает свои ощущения от образа пациента, возникшего при лечении:

«Она вся была один сплошной зажим, как будто застывшая черная резина, очень-очень плотная, черная изнутри».

Убрав эмоциональные причины заболеваний, психотерапевт уже мог применить методы воздействия, направленные на нервную систему, в данном случае метод краниосакральной терапии. Задача психотерапевта в этом методе запустить у пациента процессы самоисцеления. В связке с этим методом также применялся запатентованный в Германии метод «Gottliche Neuausrichtung», что в переводе на русский означает «Божественное выравнивание тела» (БВТ).

В ходе сеанса психотерапевт дистанционно воздействовала на каналы и меридианы человека, соответствующие восходящим и нисходящим нервным путям, а также центральному каналу, убрала мышечные блоки, благодаря чему позвоночник распрямился и выровнялся.

Все железы и органы человека связаны с позвоночником, поэтому выпрямление позвоночника благоприятно сказалось на гормональном фоне человека и кровоснабжении, в том числе головного мозга.

«Проблемы с памятью, тревожность, страхи, панические атаки. После сеанса все ушло, память в норме, давление в норме. Необходимость в госпитализации в клинику неврозов тоже ушла».

Виктория Т. оставила подробный отзыв, в котором описала свои ощущения во время и после сеанса:

«Благодарю за сеанс по выправлению позвоночника!»

Целительный сеанс принимала перед сном, и ощущения в теле были очень яркими: движение во всем теле, в руках, ногах, в животе и внизу, и в солнечном сплетении, в груди, как будто по всему телу энергия бежала, а потом я сладко уснула. Для меня эти ощущения оказались новыми и интересными.

Благодарю за оказанную помощь и на физическом уровне, и на тонких планах. Такое ощущение, что то, что перестало быть нужным, удалилось само собой. Все то, что мешало, сковывало, ушло, и произошло это на всех уровнях: очищение души, тела и пространства. Для меня особенно важным является то, что ушли страхи и проблемы, связанные с сосудами головного мозга и с памятью, что очень мешало в моей работе и жизни вообще.

Спина, которая до этого была сутулой, выпрямилась. Стало легче и лучше с эстетической точки зрения. И еще после сеанса я начала слышать, слушать и чувствовать свое тело и улыбаться внутренне! Благодарю!

Иногда в нашей жизни случаются кризисные ситуации, когда теряешь трезвость мышления, и становишься беспомощным и испытываешь чувство сильного страха. Мне помогли пережить кризисную ситуацию, осознать ее

уроки и выйти из нее с минимальными потерями, даже с приобретениями – нового опыта, новой себя. Благодарю!»

Данный случай примечателен сочетанием самых различных техник и методов.

Сначала медицинское обследование выявило картину заболевания, указав на проблемы с нервными и кровеносными путями в шейном отделе позвоночника и головном мозге.

Затем психотерапевт и пациент выявили и устранили эмоциональные причины заболеваний.

На базе нового эмоционального фундамента и переоценки опыта, следующим шагом стало устранение по методам краниосакральной терапии и БВТ пережитых ощущений, а по методу телесно-ориентированной психотерапии соответствующих этим ощущениям мышечных зажимов и блоков.

Такой комплексный, всеобъемлющий и последовательный подход дал свои результаты. Пациент продолжает работу в творческой сфере. Лечение помогло.

Действенность методов

Работоспособность таких методов дистанционного воздействия, мягко говоря, под вопросом. Так, например, были проведены многочисленные исследования эффективности популярного дистанционного метода воздействия – Рейки. Данные разных исследований разнятся. Метаанализ исследований показал, что существующие исследования не позволяют сделать окончательный вывод об эффективности Рейки, необходимы качественные рандомизированные контролируемые исследования (Vaart S., & Gijzen V., & Wildt S., & Koren G., 2009).

При этом уже сейчас метод Рейки активно применяется в российском и западном эзотерических сообществах и для физического здоровья, и для финансового благополучия, и в случае проблем в отношениях; существуют многочисленные школы, не иссякает поток клиентов. Некоторые особо меркантильные наставники начали продавать посвящения в Рейки кому угодно, из-за чего общий уровень последователей резко упал, по сути превратив сообщество Рейки в эзотерическую тусовку.

Наша позиция опирается на безопасность и полезность/результативность тех или иных методов.

В своем обзоре литературы Schouten (1993) не нашел доказательств того, что контакты пациентов с комплиментарными и альтернативными медицинскими системами имели какие-либо сильные отрицательные эффекты; на самом деле, было несколько указаний на то, что эти переживания были связаны с положительными эффектами. Однако психологические переменные оказали «гораздо более сильное влияние, чем эффект самого метода» (стр. 394), и были отмечены многие методологические недостатки исследований (например, отсутствие групп сравнения и отсутствие нормативных данных). Например, в обзоре влияния акупунктуры на астму Kleijnen, ter Riet, and Knipschild (1991) сообщали о положительном эффекте метода, но обнаружили, что вероятность успеха снижалась по мере повышения качества исследования.

По нашему мнению, если кому-то Рейки или другие системы практик позволяют лучше себя чувствовать, и при это не отнимают значительные ресурсы (финансовые и внимания), то значит определенному типу людей конкретно этот метод подходит и показан к применению.

Существует постоянный риск того, что доверчивые люди будут тратить время и деньги на так называемых целителей сомнительной этики и сомнительной эффективности вместо того, чтобы обратиться за срочной медицинской помощью. Ответственные сторонники альтернативных подходов признают эту опасность. St. Clair (1974), например, в своих попытках выявить исключительных целителей по всему миру, обнаружил нескольких практикующих, которых он считал мошенниками и которые «знают, что больные люди-легкая мишень». Даже в своих лучших проявлениях психические целители «не могут позаботиться о разрыве аппендикса, не справляются с чрезвычайными случаями, такими как утопление, стрельба и автомобильные аварии» и «не являются непогрешимыми».

В 1974 году во время поездки на Филиппины маг David Ноу присоединился к группе врачей и терапевтов, которые наблюдали различные сеансы, в ходе которых руки целителей, казалось, входили в тела своих клиентов, якобы извлекая ряд органических и неорганических материалов. В конце поездки David Ноу писал, что в каждом случае, свидетелем которого он был, он обнаружил приемы, движения и использование реквизита, которые «воспроизводятся талантливыми профессиональными магами... Мне удалось воспроизвести некоторые из этих эффектов с помощью самых простых материалов, которые я приобрел в Манильской аптеке и магазине художественных принадлежностей» (Meek & Ноу, 1977, с. 110).

Особенно трудно оценить эффективность альтернативной медицины из-за эффекта плацебо. Те же самые, по сути обманутые пациенты, впоследствии сообщали о своем исцелении.

Thong (1993) опросил клиентов традиционных баийских целителей и сообщил, что большинство из них со временем выздоровели. Кроме того, согласно самоотчетам, 58% клиентов с хроническими соматическими заболеваниями и 60% пациентов с психическими расстройствами заявили, что им стало лучше или они вылечились.

Например, Kleinman (1980) заметил, что тайваньские шаманы считались более успешными в борьбе с острыми, самоограничивающимися заболеваниями, вторичными соматическими проявлениями психологических расстройств и хроническими недугами, не опасными для жизни.

Finkler (1985) заметил, что диарея, простые гинекологические расстройства, соматические проявления дистресса и психологические расстройства наиболее поддаются лечению мексиканскими спиритистами.

Таким образом в процессе лечения те или иные верования и убеждения пациента являются важными с той точки зрения, что вера является частью внутреннего мира человека, а убеждения – основами его мышления. Определение же истинности верований и религии выходит за практические границы психотерапии. В вопросе изучения эффективности нетрадиционных методов лечения мы следуем словам «отца» прагматизма Чарльза Пирса «...*истинно то, что даёт результат*».

А результат есть, многим людям действительно помогают альтернативные «энергетические» методы. Если оставаться в рамках научного подхода, то причин, почему эти методы работают, может быть несколько.

Неврозы многих людей связаны с отсутствием смысла жизни, непониманием цели существования. Жизнь воспринимается безрадостным процессом, эмоционально пуста и неинтересна.

При этом различные элементы ритуалов и церемоний, такие как игра на барабанах, танцы, пение, изобразительное искусство и такие практики, как пост и сенсорная депривация, связываются с сообщениями об исцелении в различных культурных контекстах (Achterberg, 1985; Krippner, 1996; Lawlis, 1996; Rebman и др., 1995). В той мере, в какой они могут быть интегрированы в систему убеждений (без нарушения культурной основы традиций), эти элементы могут связывать аномальный опыт исцеления с вмешательствами при лечении и исследовании. Действительно, Fuller (1989) рассматривал неортодоксальное лечение как обряд посвящения для многих американцев, для которых секуляризованная культура привела к десакрализации жизни (стр. 120—121).

Естественно, когда такому современному десакрализованному человеку рассказывают про его «божественную душу», «целительные энергии Света», «безусловную любовь Творца», то всё это добавляет к жизни красок, показывает, что жизнь человека имеет значение, что о нем заботятся «высшие силы». По сути различные энергетические техники решают главную причину всех неврозов, они дают человеку веру в его лучшее будущее, формируют образ здоровья и счастья. Пациент, заменяя негативные образы на позитивные, по факту сам исцеляет себя, психотерапевт в данном случае является авторитетом и проводником пациента в самоисцеление.

То есть, если человек своими негативными мыслями сам загнал себя в негативное состояние, ментальную ловушку, то психотерапевт как авторитет показывает некорректность мышления пациента, выводит пациента из цикла негативного мышления, даёт другие паттерны мышления, основанные на позитивном восприятии существования. Если пациент усваивает эти новые «правила» здорового мышления, то его проблемы уходят как следствие.

Интересным подходом будет посмотреть на альтернативные «энергетические» методы с другой – научной стороны, конкретно со стороны «энергии» – электромагнитного излучения.

В конце 80-х годов в советском обществе пробудился интерес к различного рода целительству, ауре, биополям и т. д. Сверху было дано указание научно разобраться с этими фено-

менами. Доктор физико-математических наук Эдуард Эммануилович Годик руководил проектом по изучению физических полей и излучений человеческого организма, вполне понятных и измеримых в отличие от мистических «ауры» и «биополей». Например, были изучены инфракрасные, радиотепловые, акустикотепловые, магнитные поля человека. По результатам исследований были созданы приборы по диагностике заболеваний человека на основе излучения его тела. Подробности этого полусекретного научного проекта рассказывает Годик (2010).

Одним из научных объяснений «экстрасенсорному» бесконтактному воздействию, которое дает Э. Годик, строится на взаимодействии инфракрасных полей целителя и пациента. На первом этапе целитель сканирует пассами рук все тело пациента, при этом замечает участки, наиболее откликающиеся на воздействия. Затем целитель стремится «заровнять» эти участки, тем самым исцелить их.

Безусловно, способность по инфракрасному тепловому излучению ощущать и исцелять проблемные участки не является широко распространённой, для этого надо в прямом смысле слова обладать экстрасенсорными, т.е. сверхчувствительными способностями. Члены команды Э. Годика попробовали сами полечить людей таким методом... ничего не получилось. Это искусство, по мнению Э. Годика, включает две основные компоненты: специфичность манипуляции рукой (модуляции воздействия) и интерактивность: ощущение реакции (отклика) тела пациента на воздействие руки и соответствующая модификация воздействия в ответ.

Возможно также и другое, психофизиологическое объяснение этим феноменам. Биологические системы интерактивно взаимодействуют между собой с помощью связанных образов. Такой бессловесный сенсорный диалог посредством образов – это один из возможных механизмов взаимодействия целителя и пациента.

Мозг воспринимает и сохраняет в памяти не только внешние образы, но и сенсорные паттерны внутренней среды организма в течение всей жизни. Например, можно предположить, что записывается и сохраняется индивидуальный системный образ здорового организма. Извлечь такой образ из памяти пациента с помощью сенсорной стимуляции целителем вполне реально.

Целитель с помощью сверхчувствительности диагностирует проблемы у пациента. Затем формулирует и связывает образы исцеления с пациентом. После чего с помощью связанных образов отдаёт организму пациента «указание» на активацию образа здоровья. А дальше организм пациента, получив исцеляющее управляющее воздействие, начинает самоисцеление.

Как можно заметить, никакой эзотерики и мистики тут нет. Сверхчувствительность, интерактивное взаимодействие, психофизиология, самоисцеление. Единственной проблемой является сложность научного описания этого процесса в силу его субъективности и интерактивности, а также что объектами изучения являются живые люди.

Многочисленные отчеты о нетрадиционном лечении показывают, что во время аномального исцеления нет ничего необычного в том, чтобы увидеть религиозных деятелей или шары большого белого света, увидеть особые сны или видения, а также почувствовать тепло и покалывание в месте возникновения проблемы (например, Gowan, 1980; McClenon, 1997). В этом отношении LeShan (1974) заметил, что ощущение «тепла» – это просто ожидаемая реакция, когда чьи-то руки держатся за чье-то тело (стр. 112—113); существует феноменологическая разница между восприятием «тепла» и тепла, измеряемого в градусах. Приборы не показали разницы в градусах, даже когда и целитель, и пациент убедительно сообщили о таком восприятии.

В этом отношении примечателен один эксперимент, который провела команда Э. Годика под названием «Мастер Цигун» (Годик, 2010):

«Однажды к нам обратились официально из китайского посольства с просьбой «посмотреть» у себя в лаборатории на работу специально приехавшего из Пекина мастера цигун. Цигун – это одно из направлений философии Китая, древнее искусство саморегуляции орга-

низма, включающее искусство дистанционного исцеления. Это было действительно интригующе, и мы согласились.

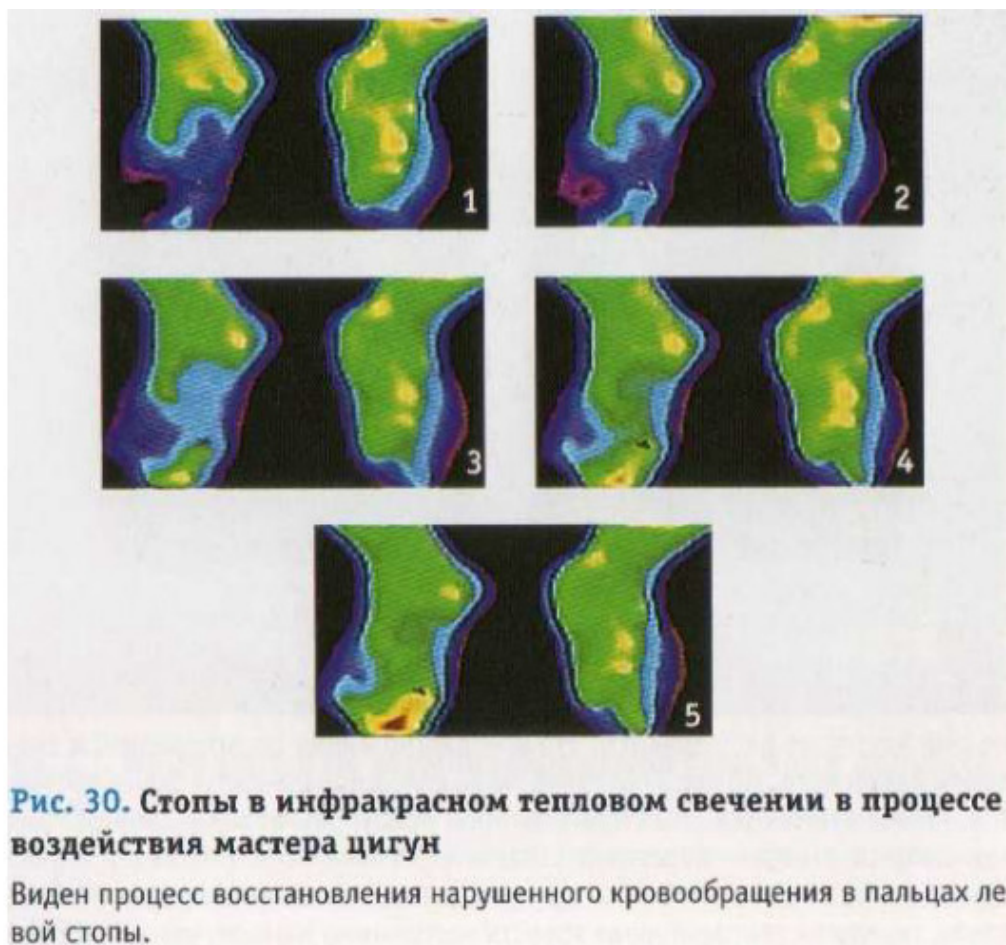
Вместе с медиками отобрали несколько «острых» пациентов с уже знакомым нам (физики любят отработанные модели) облитерирующим эндартериитом («болезнь курильщика»⁴). Их привозили в лабораторию из клиники (хирургического отделения) Первого медицинского института. Пациента положили в отдельном отсеке, нацелили на его больную ногу объектив инфракрасного динамического тепловизора, чтобы наблюдать динамику кровотока в процессе воздействия мастера цигун.

Я предложил мастеру расположиться рядом с пациентом и начать «работать» с ним. Но, к моему большому удивлению, мастер отказался и сказал, что ему не нужно быть близко к пациенту, чтобы воздействовать на него. Я немного поугваривал его, объясняя, что мы не стремимся к рекордам и что главное для нас надежность и четкость результатов. Но он настоял на своем и сел на стул в 2—3 метрах от отсека с пациентом.

Мы предварительно договорились, что он должен начинать и прекращать свое воздействие по моей безмолвной команде. Я сел напротив него и подымал и опускал палец в случайно выбранные моменты времени – это и был условленный сигнал начала и прекращения воздействия. Каждый раз я замечал время. Эксперимент длился около получаса. Все это время тепловизор регистрировал термоизображения (характеризующие картину кровоснабжения тканей) стопы пациента с интервалом между кадрами около 10 секунд. Ни мастер, ни я не могли видеть дисплей, показывающий регистрируемые изменения картины кровоснабжения стопы. Все это время мастер просто сидел на стуле и, в отличие от наших экстрасенсов, не проявлял никакой видимой активности.

Результат поразил меня. Когда мы посмотрели запись, то обнаружили, что каждый раз, когда мастер начинал по моей команде воздействовать, температура, особенно в пораженной области росла (кровоток усиливался) до тех пор, пока я не давал команду прекратить воздействие. Далее температура пораженного участка практически не менялась (оставалась на достигнутом плато) до следующего периода воздействия, которое выводило ее на новое, более высокое плато. За время эксперимента кровообращение в стопе почти полностью восстановилось (см. рис. 30).

⁴ хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенная облитерация – сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена).



Мы повторили воздействие на тех же пациентов на следующий день и еще раз через день. **В результате один из пациентов бы выписан из клиники со значительным улучшением, а ведь он был положен туда на операцию.**

В чем заключался механизм воздействия мастера цигун (точнее, через какой сенсорный канал он мог воздействовать на пациента), я, откровенно, не знаю до сих пор... И потому практически не рассказывал об этом ранее: в физике не принято обсуждать явление, если нет возможных вариантов его объяснения. Ведь, в отличие от обычных экстрасенсов, мы не выявили здесь какого-либо сенсорного контакта между мастером и пациентом: уж точно не инфракрасное тепловое излучение... Главное, был получен явный клинический эффект.

Странно, почему китайские или другие медики не провели до сих пор профессиональной клинической верификации воздействия цигун, ведь для этого абсолютно не важен сам механизм воздействия.

Для выявления возможных физических носителей воздействия нам нужны были дополнительные эксперименты, на которые просто не было времени.»

Как видно, случаи исцеления, основанные на дистанционном «энергетическом» воздействии, фиксировались еще в 80-е годы XX века. Факт остается фактом: эти методы могут давать результат, потому хоть, и не имея научной базы, они массово применяются в духовном сообществе для исцеления самых различных заболеваний.

Глава 4. Эмоционально-фокусированная терапия

В прошлых главах мы рассказывали про телесно-ориентированную терапию и лечение нервных расстройств. В каждом из приведенных нами случаев упоминались методы эмоционального исцеления, ведь эмоции крепко связаны с телом, составляя единую целостную систему.

В этой главе мы более подробно расскажем про эмоциональный уровень сознания человека.

«Обними меня крепче»

Выдающихся успехов в понимании и разработки методов эмоционального исцеления достигла психолог Сью Джонсон (Susan Johnson). Она написала книгу «Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь» (2018), в которой на теории и практике рассказала об эмоциональном исцелении пар, оказывавшихся в сложных и запутанных ситуациях в своих отношениях. Далее по тексту мы вкратце изложим подход, который формулирует Сью Джонсон в своей монографии. Для желающих подробно разобраться в ее взглядах на эмоциональное исцеление рекомендуем напрямую обращаться к прочтению ее книги (Джонсон, 2018).

Наиболее ярко эмоции проявляются в межличностных взаимодействиях, особенно в любовных отношениях. При этом самую любовь трудно объяснить, дать ей чёткое и однозначное определение.

В современном мире любовные отношения стали основным аспектом эмоциональной жизни людей. Если раньше большинство людей жили в коммуне или сообществе, в которых могли получать помощь, внимание, заботу от своих соседей и многочисленных родственников, то сейчас мы всё больше погружаемся в социальную изоляцию. Роберт Патнэм в книге «Боулинг в одиночку» пишет, что все мы несем критические потери «социального капитала». Увеличивается продолжительность рабочих дней, командировки становятся дальше от дома, завести близкие отношения становится всё сложнее.

Как итог, в современном мире люди ожидают от своего партнера эмоциональной близости намного больше, чем это было, например, в деревне или замкнутых городских кварталах, в которых все знали друг друга.

При этом потребность в эмоциональной связи – это одна из базовых потребностей человека, наряду с едой, безопасностью или сексом. Эволюционно мы развивались, чтобы быть частью единого сообщества, создавать крепкие союзы с близкими людьми, благодаря чему выживать, сохраняя физическое и психическое здоровье.

Едва ли кто-либо будет отрицать объективную потребность в существовании эмоциональной привязанности между матерью и ребенком. Это считается нормальным, естественным и всячески поощряется. Но в современном обществе, как только мы говорим об эмоциональной привязанности между двумя взрослыми людьми, то это может считаться незрелостью. Взрослый – значит, самодостаточный и независимый. Этот образ, когда человек в одиночку решает все свои проблемы, справляется с опасностями и обходит препятствия, уже стал частью массовой культуры.

Идея о том, что каждый взрослый человек должен быть независимым и автономным противоречит проведенным исследованиям привязанности между взрослыми людьми.

Все исследования сходятся в одном: уверенность в надежности и безопасности романтической связи между партнерами – ключ к счастливым отношениям и неисчерпаемый источник силы для обоих. Вот некоторые важные результаты исследований.

« – Чувство безопасности, которое обеспечивает нам эмоциональная близость и уверенность в надежности партнера, помогает людям легче принимать и оказывать поддержку.

– В безопасных близких отношениях мы легче переносим и разрешаем неизбежные конфликты и ведем себя менее враждебно, разозлившись на партнера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.