

РАЗВИВАЙ СВОИ МОЗГ

КАК
ПЕРЕНАСТРОИТЬ
РАЗУМ

И РЕАЛИЗОВАТЬ
СОБСТВЕННЫЙ
ПОТЕНЦИАЛ

ДОКТОР
ДЖО
ДИСПЕНЗА

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»

Сила подсознания

Джо Диспенза

**Развивай свой мозг.
Как перенастроить
разум и реализовать
собственный потенциал**

«ЭКСМО»

2007

УДК 159.96
ББК 88.6

Диспенза Д.

Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал / Д. Диспенза — «Эксмо», 2007 — (Сила подсознания)

ISBN 978-5-04-097546-4

Доктор Диспенза — профессор нейрхимии и нейробиологии, руководитель клиники интегрированной медицины и первый автор, которому удалось понятно, доступно и на научном языке объяснить работу подсознания. Автор предлагает продвинутую программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни. От желания измениться к изменению себя — развитие мозга ограничено только нашим воображением. - Умственная тренировка через медитацию. - Техника мысленной проработки для изменений в мозге и теле. - Использование сознательного разума вместе с подсознательным. - Обновление операционной системы мозга.

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-097546-4

© Диспенза Д., 2007
© Эксмо, 2007

Содержание

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ	7
Благодарности	9
Предисловие	11
Глава 1	13
Эволюция, изменения и нейропластичность	17
История личностной трансформации	24
За работу берется внутренний доктор	29
Глава 2	35
Введение к изменению	36
Природа чудесного	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Джо Диспенза

Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ХВАЛЕБНЫЕ ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «РАЗВИВАЙ СВОЙ МОЗГ»

«Доктор Джо Диспенза глубоко погружается в экстраординарный потенциал нашего разума. Прочтите эту книгу и вдохнитесь изменить свою жизнь навсегда».

– **Линн МакТаггарт**, автор книг «Поле» и «Эксперимент по намерению».

«Прекрасно написанная книга, научно обосновывающая то, как сила человеческого духа может изменить наше тело и жизнь».

– **Ховард Мартин**, исполнительный вице-президент Института математики сердца и соавтор книги «Решение сердечной математики».

«Джо Диспенза дает нам средства для реальных изменений в жизни».

– **Уильям Арнти**, продюсер/режиссер фильма «Так что же мы знаем?!»

«Потрясающая работа в области, которую я называю йогой разума. Проницательный и содержательный взгляд на то, как функционируют наши ментальные и эмоциональные тела и как мы можем создать более здоровую и цельную жизнь».

– **Бикрам Чудхури**, автор «Бикрам-йоги».

«Интегрируя воедино личный опыт, западную науку и восточную мудрость, доктор Джо Диспенза создает ясную и вдохновляющую историю, которая изменит вашу жизнь».

– **Майкл Т. Лардон**, доктор медицины, консультирующий психиатр в Олимпийском тренировочном центре в Сан-Диего и во Флагманском туре.

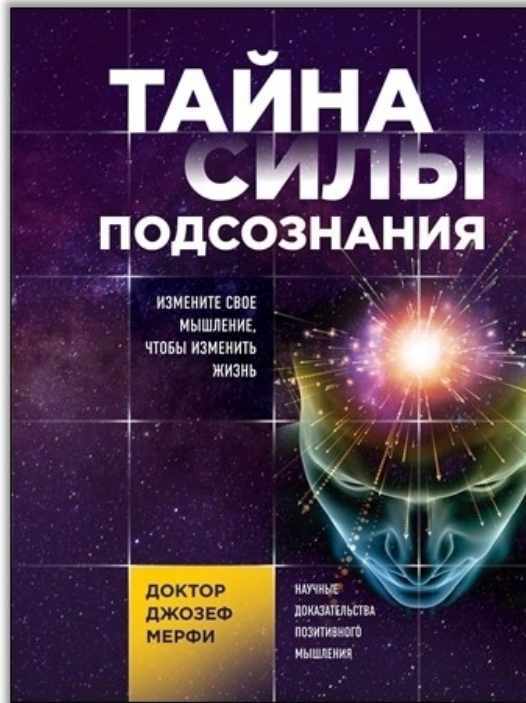
«"Развивай свой мозг" – это не просто книга; это возможность для каждого, кто серьезно намерен стать кем-то большим и готов усвоить что-то новое о том, как именно достичь этого изнутри».

– **Джон Ассараф**, автор книги «Руководство для ребят с улицы: как получить всё» и основатель общества «Opesoch».

«Доходчивая, доступная и воодушевляющая книга, в которой Джо Диспенза помогает нам увидеть смысл этого сумасшедшего мира, называемого реальностью».

– Бетси Часс, сценарист/режиссер/продюсер фильма «Так что же мы знаем?!»

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ



Тайна силы подсознания. Измените свое мышление, чтобы изменить жизнь

У нас в голове существуют убеждения, которые мешают счастливой и благополучной жизни. Книга доктора Джозефа Мерфи – практическое руководство по исполнению желаний. С помощью предложенных им техник исцеления разума вы сможете запрограммировать свое подсознание и добиться желаемого силой мысли.

Укроти свой мозг! Как зайти на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире

Руби Уэкс – сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде. В своей книге она интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Благодаря простым техникам и упражнениям вы вернёте контроль над собственными мыслями и начнёте наслаждаться жизнью без драм и стресса!

Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум

Наследственность – это не приговор, и человек – не заложник своих генов. Бестселлер молекулярного биолога Брюса Липтона докажет вам, что именно ваши мысли и образ жизни формируют ДНК. Узнайте, как изменить биологические процессы при помощи осознанности и победить свой стресс, работая с подсознанием.

Омоложение мозга за две недели. Как вспомнить то, что вы забыли

Вы когда-нибудь забывали имена новых знакомых? Пропускали важные даты? Эти и многие другие проблемы вам поможет решить книга профессора психиатрии Гэри Смолла. Как утверждает сам автор, улучшить память и увеличить продуктивность можно всего лишь за две недели.

Посвящается Джейсу, Жанне и Шенаре

Благодарности

Творчество – это очень интересное явление. Творческий процесс подобен путешествию через горы, когда не знаешь, что тебя ждет за следующим перевалом. Бывают моменты, когда нас подхватывает вдохновение и несет к новой вершине, откуда открываются удивительные виды. Но затем, увидев, какие трудности нас ожидают впереди, мы начинаем сомневаться, а так ли высоко мы забрались и стоит ли все это наших усилий. Как и роды, творческий акт сопряжен с муками, усталостью, бессонными ночами и даже моментами тягостных дум о будущем. Нас тревожат сомнения в собственных возможностях и мысли о том, что мы знаем и чего не знаем, а также о наших будущих критиках и для кого вообще мы делаем все это, и главное – зачем. Я через все это прошел, пока писал свою книгу.

И однако, все эти препоны на нашем пути вполне естественны, потому что где-то в глубине души мы знаем, что единственная территория, преодолеваемая нами, это наши собственные ограниченные представления о себе. Творчество – это движение, и можете быть уверены, что вы не раз наскочите на кочки. Должен сказать, что эта книга стала для меня великим и чудесным учителем. Сегодня я другой человек, потому что я продолжал работать, несмотря на столько причин забросить это дело. И теперь я лучше понимаю, зачем написал эту книгу. Мной двигала единственная цель и надежда: я намеревался внести свой вклад в дело помощи людям в изменении жизни. Если эта книга поможет изменить жизнь хотя бы одного человека, значит, весь мой труд был ненасправен. Книга *«Развивай свой мозг»* была написана, главным образом, не для ученых, не для исследователей или академиков, но для обычных людей, желающих убедиться, что наука подкрепляет нашу способность к изменению и что мы, как человеческие существа, наделены огромным потенциалом.

Конечно же, я не обладаю всей полнотой знаний о мозге. Все, что я смог усвоить, испытать, исследовать и вывести из личного опыта – это всего лишь двери, ведущие к еще большему пониманию. Кто-то, возможно, задастся вопросом: почему я не развернул ту или иную тему в своей книге? Просто потому, что я решил придерживаться в этой работе одной темы, касающейся изменения нашего разума и того значения, какое оно имеет для нашего здоровья и благополучия. Есть столько тем, которые я мог бы обсудить: энергия, разум, квантовая физика и повышение наших способностей – и тогда бы книга слишком расплзлась, чтобы быть полезной. В эпилоге я обрисовываю замечательные перспективы развития нашего разума.

Я хотел бы выразить благодарность некоторым людям, которые поддерживали меня, побуждали и вдохновляли на завершение этой книги. Во-первых, я хочу поблагодарить моих издателей из «НСИ», Питера Вегзо и Тома Сэнда, которые поверили в меня. И особое спасибо моему редактору, Мишель Матрискьяни. Я также хочу выразить признательность Кэрол Розенберг, за ее превосходную редактуру, и Доун Фон Стролли Гроув и Лоуну Паттерсон Олдфилд, за их дизайнерский опыт.

А также Тер Стуффер, моему редактору-корректору, которая открывала мне новые углы зрения. Также Саре Стайнберг, редактору контента, которая рассказала мне про черепаху и кролика и окружала меня такой заботой и любовью... Я благодарен. Также хочу сказать спасибо Гари Брожеку, я очень ценю твой вклад в мою работу. И моему художнику-оформителю, Лариссе Хайс Хенох, проявившей весь свой талант в этой книге.

Я также хочу выразить признательность моим сотрудникам, которые проделали со мной весь этот путь. Спасибо Биллу Харреллу, мануальному терапевту, Джеки Хоббс, Дайан Бэйкер, Патти Керр, Чарли Дэвидсону и Брэнде Сарэрас. Ваше участие бесценно для меня. Особую благодарность я выражаю Габриелле Сагона за ее поддержку, воодушевление и фантастическую энергию. Спасибо за все. И Джоанне Туайнинг, доктору философии, чьи навыки, знания и терпение так помогли мне. Спасибо Уиллу Арнтцу, Джеймсу Капецио и Ребекке Капецио

за их важные отзывы о моей рукописи. Спасибо Марджори Лэйден, Хенри Шимбергу, Линде Эванс, Энн Мари Беннстром, Кену Вайссу, Бетси Шассе и Гордону Дж. Гробелни, мануальному терапевту, за их веру в меня и поддержку. И моя бескрайняя признательность предназначена Полу Бёрнсу, доктору юриспруденции и мануальному терапевту, помогавшему мне всеми мыслимыми способами.

Я также хочу выразить благодарность Дж. З. Найт, отдавшей всю свою жизнь на благо человечества. И Рамте, вдохновившему меня на написание этой книги и обогатившему такими знаниями, что мне не хватает и сотни жизней, чтобы осмыслить все это. И студентам из «RSE», жизнь которых наполнена страстью к приключениям и любовью к Богу. Меня всегда вдохновляла их приверженность к этой великой работе под названием жизнь.

Выражаю признательность Амиту Госвами, доктору философии, за его блестящий интеллект, подлинное сострадание и яркую индивидуальность. Ты настоящий вольнодумец. И также спасибо Нику Паппасу, доктору медицины, Марджи Паппас, медсестре и магистру наук, и Джону Кухарчику, доктору философии, сыгравшему важную роль в моем просвещении относительно мозга, разума и тела.

Я хочу сказать особое спасибо Джону и Катине Диспенза и моей матери, Фран Диспенза, за их крепкие плечи, на которые я мог опереться. И наконец, я хочу написать СПАСИБО огромными буквами через все небо моей любимой, Роберте Бриттингэм, воплощающей собой и своей жизнью все то, что я попытался выразить в этой книге. Я всегда вдохновляюсь твоим смиренномудрием и величием.

Предисловие

Раз вы держите в руках эту книгу, вы, вероятно, уже знаете о смене парадигмы в современной науке. Для старой парадигмы ваше сознание – то есть вы – это нечто вторичное, сопутствующее работе мозга. Для новой парадигмы сознание является основой бытия, а мозг – это нечто вторичное. Улучшилось настроение? Тогда вы готовы к тому, чтобы извлечь пользу из этой книги.

Если сознание является основой бытия, а мозг вторичен, тогда естественно задаться вопросом, как нам лучше всего использовать мозг для соответствия потребностям сознания и его эволюции? Исследования в рамках новой парадигмы уже проводятся, но эта книга первая, в которой ставится такой вопрос и даются блестящие рекомендации в данном направлении. В самом деле, доктор Джо Диспенза написал, по большому счету, практическое руководство по использованию мозга, с новой точки зрения, ставящей во главу угла сознание.

Доктор Диспенза, не будучи квантовым физиком, отводит первенство сознанию неявно и удерживает такую позицию до конца книги. Поскольку это прерогатива квантовой физики – видеть явную первичность сознания, вам может быть полезно, дорогой читатель, получить некоторые общие сведения от квантового физика; отсюда это предисловие.

Возвращаясь к новой, революционной парадигме, надо сказать, что квантовая физика началась с фундаментальной проблемы интерпретации. Она описывает объекты не как определенные «вещи», а как волны возможностей. Как эти возможности становятся действительными «вещами», возникающими перед нами, когда мы наблюдаем или «измеряем» их? Если вы считаете, что наш мозг – будучи узлом связи для нас, или нашего сознания – обладает способностью менять возможность на действительность, подумайте вот о чем. Согласно квантовой физике, сам мозг состоит из квантовых возможностей до того, как мы измерим его, до того, как мы сможем наблюдать его. Если бы мы, то есть наше сознание, были продуктом деятельности мозга, мы бы тоже были возможностями и наше «соединение» с объектом не изменило бы ни объект, ни нас (наш мозг) от возможности к действительности. Признайте это! Возможность, соединенная с другой возможностью, порождает только большую возможность.

Этот парадокс только усиливается, если вы воспринимаете себя дуалистически – как нематериальную двойственную сущность, не связанную квантовыми законами и пребывающую отдельно от вашего мозга. Но если вы нематериальны, как вы взаимодействуете с мозгом, с которым у вас нет ничего общего? Это дуализм, философия, которая неподвластна науке.

Но есть и третья трактовка этого парадокса, и она ведет к смене парадигмы.

Ваше сознание является первичной тканью реальности, а материя (включая мозг и объекты вашего наблюдения) существует внутри этой ткани в виде квантовых возможностей.

Ваше наблюдение представляет собой отбор из множества возможностей одной ячейки, которая становится действительностью вашего опыта. Физики называют этот процесс *свертыванием квантовой волны возможностей*.

Как только вы поймете, что ваше сознание не является вашим мозгом, но превосходит его, как только вы признаете, что можете выбирать между различными возможностями, вы будете готовы к воплощению идей и предложений Джо Диспензы. Это вам также поможет понять, что тот «вы», который выбирает, является космической сущностью, состоянием сознания, доступным в неординарных ситуациях. Вы достигаете таких состояний, когда испытываете творческие озарения. В таких состояниях вы готовы создать изменения в своих нервных цепях. Доктор Диспенза показывает, как это сделать.

Есть и другая причина, по которой я считаю эту книгу доктора Джо Диспензы достойным вниманием вкладом в набирающую силу литературу о новой научной парадигме: он подчеркивает важность внимательного отношения к эмоциям. Возможно, вы уже слышали такое словосочетание: *эмоциональный интеллект*. Что это такое? Прежде всего, это означает, что вы не должны быть жертвой собственных эмоций. А вы становитесь жертвой эмоций, когда привязываетесь к ним; или, как говорит об этом Джо Диспенза: «Вы привязываетесь к нервным цепям, связанным с эмоциями».

Есть история о том, как Альберт Эйнштейн уезжал из нацистской Германии в Америку и его жена очень беспокоилась, что придется оставить столько мебели и других домашних вещей. «Я так привязана к ним», – жаловалась она подружке. На что Эйнштейн пошутил: «Но, дорогая моя, они же не привязаны к тебе».

В этом все дело. Эмоции не привязаны к вам; поскольку вы не есть ваш мозг, вам не нужно идентифицировать себя с вашими нервными цепями.

Что касается эмоционального интеллекта, описание этого понятия в ряде книг вызывает некоторое замешательство. Авторы таких книг говорят об эмоциональном интеллекте и о том, как его развить, но при этом настаивают, что сами вы не что иное, как ваш мозг. Проблема такого мышления в том, что мозг уже встроен в иерархические отношения с эмоциями. Эмоциональный интеллект возможен только в том случае, если вы в состоянии изменить эту существующую иерархию, если вы не являетесь ее частью.

Джо Диспенза признает первичность вашей личности, вашего сознания над вашим мозгом,

и тем самым дает полезный совет относительно эмоционального интеллекта – как изменить существующие нервные цепи и иерархии.

Однажды журналист спросил жену Ганди о том, как ее муж сумел достичь столь многого. «Просто, – ответила она. – Ганди последователен в отношении своих слов, мыслей и действий».

Все мы хотим достичь поставленных целей; мы хотим выполнить свое предназначение и прожить жизнь в полной мере. И главная трудность состоит в том, чтобы достичь согласованности между нашими словами, мыслями и действиями. Можно также сказать, что это требует объединения наших мыслей и эмоций. Я верю, что эволюция сознания настоятельно призывает нас к этому. Признавая это, Джо Диспенза дает нам важнейшие знания, позволяющие объединить наши чувства и мысли.

Впервые я встретил доктора Джо на конференции, посвященной фильму «Так что же мы знаем?!» Этот фильм, как вы, возможно, знаете, рассказывает о молодой женщине, изо всех сил пытающейся изменить свое эмоциональное поведение. В сцене катарсиса (прекрасно сыгранной актрисой Марли Мэтлин) женщина смотрит на свое отражение в зеркале и говорит: «Я ненавижу тебя». И в этот момент она высвобождается и может выбирать из бесконечного множества квантовых возможностей. И она решает изменить настройку своего мозга, свои нервные цепи, создав себе новое состояние бытия и новую жизнь.

Вы тоже можете изменить свои нервные цепи. У вас есть эта возможность квантового выбора. У нас всегда имелись средства для этого, но только сейчас мы пришли к осознанию того, как их использовать. Книга доктора Джо Диспензы «Развивай свой мозг» поможет вам использовать ваши возможности выбора и изменений. Прочтите эту книгу, примените ее идеи в жизни и реализуйте свой потенциал.

– Амит Госвами, доктор философии, профессор физики в Орегонском университете и автор книги «Самосознающая вселенная»

Глава 1 Начала

*Жаль, я прежде не знал, что Бог
Сочетать бы мог
В тонкой колбочке костяной
Ад и рай земной.*

Оскар Уайлд (Пер. с англ. Дмитрия Быкова)

Я предлагаю вам подумать о чем-нибудь, о чем угодно. Связана ли ваша мысль с чувством злости, грусти, вдохновения, радости или даже сексуального возбуждения, думая об этом, вы меняете свое тело. Вы меняете себя. Все мысли, будь то «Я не могу», «Я могу», «Я недостаточно хорош» или «Я люблю тебя», обладают тем же измеримым воздействием. Пока вы спокойно сидите и читаете эту страницу, не двигая ни одним пальцем, ваше тело переживает целый ряд динамических изменений. Знаете ли вы, что под воздействием вашей самой недавней мысли поджелудочная железа и надпочечники стремительно заработали, секретировав гормоны? Подобно внезапной грозе, различные области вашего мозга начали испытывать на себе возрастание электрического тока и выделять бесчисленные химические вещества, регулирующие нервные цепи. Селезенка и тимус занялись массовой рассылкой сигналов иммунной системе, вызывая серию модификаций. Стали выделяться различные желудочные ферменты. Печень начала вырабатывать энзимы, которых не было еще несколько секунд назад. Сердечный ритм, объем легких, кровотоки в капиллярах рук и ног стали меняться. И все это в результате одной мысли. Вот насколько вы сильны.

Но как нам это удастся? Все мы понимаем умом, что мозг в состоянии регулировать множество различных функций в нашем теле, но какую мы несем ответственность за работу, которую выполняет наш мозг как руководитель тела? Нравится нам это или нет, но как только в нашем мозге появляется мысль, все происходит само собой. Все реакции нашего тела, происходящие в результате как намеренных, так и ненамеренных мыслей, разворачиваются за кулисами нашего сознания. Когда вы осознаете это, вы приходите в изумление от того, насколько могут быть сильны и обширны воздействия одной или двух сознательных или бессознательных мыслей.

Например, возможно ли, чтобы, казалось бы, бессознательные мысли, постоянно возникающие в нашем уме день за днем, вызвали каскад химических реакций, обуславливающих не только наши чувства, но и самочувствие? Можем ли мы принять как факт, что долговременное воздействие привычных мыслей может являться причиной дисбаланса нашего тела, приводящего к тому или иному заболеванию? Возможно ли, что мы сами постепенно приучаем наше тело к нездоровью своими повторяющимися мыслями и реакциями? Что, если одними только мыслями мы заставляем выходить из строя наши внутренние химические процессы так часто, что автономная система нашего тела в итоге начинает воспринимать эти ненормальные состояния как нормальные и регулярные? Это тонкий процесс, и возможно, мы просто до сих пор не уделяли ему достаточно внимания.

Мне бы хотелось, чтобы эта книга дала вам несколько рекомендаций по управлению вашей собственной внутренней вселенной.

Поскольку мы коснулись внимания, я хочу, чтобы вы стали внимательны, восприимчивы и прислушались. Вы слышите гудение холодильника? Звук машины, проезжающей мимо

вашего дома? Отдаленный лай собаки? А может быть, вы слышите, как стучит ваше сердце? Просто смещая внимание в такие моменты, вы вызываете всплеск энергии и электрический ток в миллионах клетках мозга внутри вашей головы. Решая изменить направление внимания, вы меняете свой мозг. Вы не только меняете за несколько секунд режим работы вашего мозга, но вы также меняете его работу в следующую секунду, а возможно, и всю вашу дальнейшую жизнь.

Когда вы останавливаетесь на этих словах на странице, вы изменяете кровоток в различных частях вашего мозга. Вы также запускаете каскад импульсов, перенаправляя и модифицируя электрические токи в различных его частях. На микроскопическом уровне множество различных нервных клеток химически сплавиваются, «берутся за руки» и общаются между собой, чтобы установить более крепкие и длительные взаимоотношения. Из-за смещения внимания сияющая трехмерная сеть сложно устроенной неврологической ткани, представляющей собой ваш мозг, запускает новые сочетания и последовательности действий. И вы делаете это по доброй воле, просто меняя свой фокус внимания. Меняя отношение к чему-то, вы вполне буквально меняете свой разум.

Как человеческие существа, мы обладаем естественной способностью фокусировать свое внимание на чем угодно. Как, куда, на что и на сколько мы направляем внимание, в конечном счете определяет нас самих на неврологическом уровне. Но, если наше сознание настолько подвижно, почему нам так трудно удерживать внимание на мыслях, которые могут быть нам полезны? Прямо сейчас, пока вы продолжаете удерживать внимание на этой странице, читая ее, вы вполне могли забыть о боли в спине, о разногласиях с начальником, которые случились у вас сегодня, и даже о том, какого вы пола. Поскольку то, куда и на что мы направляем внимание, намечает дальнейшее направление нашего бытия.

Например, мы можем в любой момент подумать о горьком событии из нашего прошлого, которое вытатуировано в интимнейшей складке нашего серого вещества, и, словно по волшебству, оно оживет перед нами. Мы также можем направить внимание на тревоги и беспокойства о будущем, которые не существовали до тех пор, пока мы не вызвали их в своем воображении. И тогда для нас они стали реальными. Наше внимание дает жизнь всему и делает реальным то, чего раньше не существовало или просто не замечалось нами.

Хотите верить, хотите – нет, но, согласно нейробиологии, направляя свое внимание на боль в теле, мы продлеваем ее, потому что нервные цепи в нашем мозге, воспринимающие боль, электрически активируются.

Если же затем мы переместим внимание на что-то другое, нервные сети, ответственные за боль и телесные ощущения, могут в буквальном смысле выключиться – и вуаля, боль уйдет. Но, если мы решаем проверить, не ушла ли боль совсем, соответствующие нервные цепи снова активируются и мы снова ощущаем возвращение дискомфорта. И если эти нервные цепи активировать снова и снова, связи между ними укрепляются. Таким образом, уделяя внимание боли день за днем, мы неврологически развиваем у себя более острую восприимчивость к ней, потому что мы обогащаем соответственные нервные сети. Ваше личное внимание имеет на вас такое же воздействие. Это может быть одним из объяснений того, как боль или даже воспоминания о далеком прошлом характеризуют нас. На неврологическом уровне мы становимся тем, о чем постоянно думаем и на чем фокусируем внимание. Нейробиологи наконец поняли, что мы можем придавать очертания и форму нашей неврологической структуре путем последовательного направления внимания на что бы то ни было.

Все, что делает вас вами, а меня мной – наши мысли, мечты, воспоминания, надежды, чувства, тайные фантазии, страхи, умения, привычки, боль и радость, – все это вытравлено в живой решетке из ста миллиардов клеток мозга. За то время, пока вы дочитали до этого места, вы постоянно меняли свой мозг. Если вы усвоили хотя бы минимум информации, кро-

хотные клетки мозга создали новые соединения между собой, и ваша личность изменилась. Образы, вызванные у вас в уме этими словами, оставили отпечатки в бескрайних, бесконечных полях неврологического ландшафта, который и есть «вы». Это происходит потому, что «вы», как разумное существо, по-настоящему существуете внутри взаимосвязанной электрической сети клеточной ткани мозга. То, как ваши нервные клетки организованы, или неврологически смонтированы, на основании всех имеющихся у вас знаний, памяти, личного опыта, взглядов на жизнь, работы и мыслей о себе, определяет вашу индивидуальность.

Вы постоянно создаете себя. Организация клеток мозга, определяющая, кто вы есть, находится в постоянном движении. Забудьте о том, что мозг статичен и неподвижен. Напротив, его клетки постоянно переплавляются и реорганизуются нашими мыслями и ощущениями. Неврологически мы постоянно меняемся бесконечными стимулами внешнего мира. Вместо того чтобы представлять нервные клетки в виде твердых, негнущихся крохотных палочек, составленных вместе, образуя серое вещество, попробуйте увидеть их как танцующие тонкие электрические волокна в подвижной сети, постоянно соединяющиеся и разъединяющиеся. Это гораздо больше похоже на то, кто мы есть.

Вы можете читать и воспринимать слова на этой странице, и это объясняется множеством факторов, имевших место в вашей жизни. Различные люди учили вас, наставляли и, по сути, меняли ваш мозг на микроскопическом уровне. Если вы принимаете мысль о том, что ваш мозг постоянно меняется, пока вы читаете эти строки, вы легко можете понять, что ваши родители, учителя, соседи, друзья, семья и культура внесли свой вклад в то, кто вы есть сейчас. Именно органы чувств через наш разнообразный опыт пишут нашу историю на скрижалях нашего разума. И мы можем освоить мастерство быть чутким дирижером этого выдающегося оркестра мозга и разума; ведь, как мы только что видели, мы можем направлять нашу умственную деятельность.

А теперь давайте изменим ваш мозг чуть сильнее. Я хочу научить вас новому навыку. Вот что нужно делать: посмотрите на свою правую руку. Прикоснитесь большим пальцем к мизинцу, а затем коснитесь им же указательного. Затем безымянного, а затем – среднего. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока он не станет автоматическим. Теперь ускорьте темп, чтобы ваши пальцы при этом не ошибались. Вы должны освоить это умение за несколько минут концентрации.

Чтобы как следует усвоить движение пальцев, вам пришлось выйти из состояния покоя, из расслабленного чтения и перейти в состояние повышенного внимания. Вы произвольно внесли некоторое оживление в работу мозга; вы повысили уровень внимания с помощью свободной воли. Чтобы успешно запомнить этот навык, вам также пришлось повысить уровень энергии мозга. Вы передвинули вверх регулятор яркости в мозге, и стало ярче. Вы ощутили мотивацию, и выбор этого действия заставил мозг заработать в усиленном темпе.

Чтобы усвоить и выполнять это действие, вам понадобилось увеличить внимание. Усилив кровотока и электрическую активность в различных областях мозга, вы стали лучше осознавать совершаемые действия. Вы не давали своему мозгу отвлекаться на другие мысли, чтобы можно было выучить новое действие, и этот процесс потребовал энергии. Вы изменили порядок активации миллионов клеток мозга в различных структурах. Ваше намеренное действие потребовало воли, концентрации и внимания. И в результате вы в очередной раз претерпели неврологическое изменение, не только путем обдумывания некой мысли, но также путем демонстрации действия или нового навыка.

Теперь я попрошу вас закрыть глаза и, вместо того чтобы выполнять упражнение на пальцах физически, попробовать *практиковать* это же действие в уме. То есть вспомните, что вы делали совсем недавно, и мысленно соедините пальцы так, как я просил вас: большой с мизинцем, затем с указательным, безымянным и средним пальцами. Выполните мысленную прора-

ботку, не задействуя пальцы физически. Прodelайте это в уме несколько раз, а затем откройте глаза.

Вы заметили, что, пока вы практиковались в уме, ваш мозг как бы представлял всю последовательность действий, которые вы выполняли в действительности? На самом деле, если вы уделяли все свое внимание мысленной проработке, фокусируясь на этих действиях с пальцами, вы запускали те же наборы нервных клеток в той же области мозга, как если бы выполняли это в действительности. Другими словами, ваш мозг не знал разницы между действительным выполнением этого действия и воспоминанием о нем.

Акт мысленной проработки – это действенный способ сформировать новые нервные цепи в мозге.

Позднейшие исследования в нейробиологии демонстрируют, что мы можем менять свой мозг просто с помощью мыслей. Так что спросите себя: что именно большую часть времени вы прорабатываете в своем уме, о чем больше всего думаете и что, наконец, демонстрируете? Сознательные или бессознательные ваши мысли и действия, вы постоянно, снова и снова, подтверждаете свое неврологическое я как ваше «я». Имейте в виду, что вы являетесь или станете со временем тем, чем большую часть времени занят ваш разум. И я надеюсь, что эта книга поможет вам понять, почему вы такой, какой есть, как вы стали таким человеком и что нужно, чтобы изменить себя путем целенаправленных мыслей и действий.

Здесь вы можете спросить: «Что же позволяет нам произвольно модифицировать работу мозга? Где существует “я” и что включает и выключает различные нервные цепи в мозге, которые затем включают или выключают внимание»? «Вы», о котором я говорю, действуете и живете в той части мозга, которая называется лобной долей, и без лобной доли вы – это уже не «вы». В процессе эволюции лобная доля развилась последней в мозге, она находится непосредственно за лбом и над глазами. Вы держите образ себя в лобной доле, и все, что вы держите в этом особом месте, определяет то, как вы взаимодействуете с миром и воспринимаете реальность. Лобная доля направляет вас в будущее, управляет вашим поведением и ведет вас по жизни. Это вместилище вашего сознания. Лобная доля – это дар эволюции. Эта область мозга лучше других адаптируется к переменам, с помощью чего вы развиваетесь через мысли и действия. Я горячо желаю, чтобы моя книга помогла вам в использовании этой новейшей, самой молодой доли коры для перестроения как вашего мозга, так и судьбы.

Эволюция, изменения и нейропластичность

Мы, люди, обладаем уникальной способностью к изменениям. Именно с помощью лобной доли мы в состоянии выходить за рамки предустановленных схем поведения, генетически прописанных в человеческом мозге в виде исторической хроники нашего вида. Благодаря тому что лобная доля развита у нас сильнее, чем у любого другого вида организмов на Земле, мы обладаем потрясающей приспособляемостью, а вместе с ней свободой выбора, намерениями и полным осознанием происходящего. Мы наделены продвинутой биотехнологией, позволяющей нам учиться на наших ошибках и недочетах, запоминать и модифицировать наше поведение, чтобы мы могли лучше проявить себя в жизни.

Это правда, что значительная часть человеческого поведения генетически предустановлена. Все формы жизни предопределены существовать в соответствии со своим генетическим выражением, и мы должны признать, что многое из того, что мы собой представляем как человеческие существа, предустановлено в наших генах. И тем не менее мы не приговорены к тому, чтобы проживать свою жизнь, ничего не добавляя в той или иной форме к человеческой эволюции на благо будущих поколений. Мы можем внести свой вклад в развитие нашего вида здесь на Земле, потому что, в отличие от прочих видов, теоретически обладаем аппаратом, позволяющим сделать это в течение одной жизни. Новое поведение, проявляемое нами, дает новый опыт, который должен записываться в гены – как для нашего личного воспроизведения, так и для последующих поколений. И это заставляет задуматься: много ли нового опыта мы освоили за последнее время?

Молекулярная биология уже начинает исследовать концепцию того, что мы способны менять структуру наших генов, используя правильные сигналы, подобно тому, как мы меняем клетки нашего мозга. Вопрос заключается в следующем: можем ли мы обеспечить нужный тип стимуляции клеткам нашего тела, химически или неврологически, чтобы получить доступ к их гигантской библиотеке незадействованной латентной генетической информации? Другими словами, можем ли мы путем управления нашими мыслями, чувствами и реакциями намеренно вырабатывать правильный химический эликсир, который бы перевел наш мозг и тело из состояния постоянного стресса в состояние регенерации и изменений? Можем ли мы вырваться за пределы ограничений, налагаемых нашей биологией, и продвинуться в своем человеческом развитии? Я намерен показать вам, что наша биология – как теоретически, так и практически – в действительности способна к изменениям путем последовательного изменения нашего разума.

Возможно ли для нас отказаться от старой модели, предполагающей, что наши гены вызывают заболевания? Можем ли мы пойти в своих предположениях дальше последнего кредо, утверждающего, что окружающая среда запускает гены, вызывающие заболевания? Возможно ли, что путем управления нашей внутренней средой, вне зависимости от среды внешней, мы можем поддерживать или менять наши гены? Почему так происходит, что из людей, проработавших на заводе бок о бок 20 лет и подвергавшихся воздействию тех же самых канцерогенных химикатов, кто-то заболевает раком, а кто-то – нет? Несомненно, в такой ситуации должен существовать элемент внутреннего порядка, элемент, который подавляет продолжительное воздействие внешней среды в виде вредоносных химикатов, известных своей способностью генетически изменять органические ткани.

Растущий объем знаний указывает на воздействие стресса на наш организм.

Жить в стрессе значит вести примитивное существование в режиме выживания, типичное для большинства живых организмов в природе.

Когда мы находимся в режиме выживания, мы тормозим нашу эволюцию, поскольку химические вещества, вырабатываемые в организме под воздействием стресса, всегда заставляют наш напряженно работающий мозг действовать эквивалентно своему химическому составу. В результате животная природа в нас преобладает над божественной. Химические вещества стресса являются теми возбудителями инфекции, которые начинают изменять наше внутреннее состояние в сторону клеточного сбоя. В этой книге мы рассмотрим такие воздействия на наше тело. Нас сильнее всего ослабляет не острый стресс, а хронический, долговременный. Моя цель – разъяснить вам механизм воздействия стресса на организм и научить создавать такой уровень самосознания, который позволит вам остановиться и спросить себя: «А стоит ли кто-либо или что-либо всего этого?»

Ведь часто нам кажется, что мы просто не в силах преодолеть состояния эмоциональной взвинченности. Зависимость от этих химически обусловленных состояний заставляет нас искать повода, чтобы испытывать душевный разлад, недовольство, агрессию и даже депрессию – и это далеко не полный перечень. Зачем мы цепляемся за такие отношения или работу, которые очевидно не приносят нам пользы? Почему нам кажется таким трудным делом измениться или изменить условия нашей жизни? Что заставляет нас вести себя подобным образом? Как мы можем выносить все это день за днем? Если нам настолько неприятны условия нашей работы, почему мы просто не найдем другую? Если же нас заставляет страдать что-то в личной жизни, почему мы не изменим этого?

На это есть разумный ответ. Мы остаемся в известных обстоятельствах потому, что у нас выработалась эмоциональная зависимость от них, а также от возбуждающих химических веществ. Конечно, я знаю по опыту, что любые перемены вызывают сложности у большинства людей. Очень многие продолжают оставаться в ситуациях, которые делают их несчастными, заставляя чувствовать себя так, будто нет другого выбора, кроме как страдать. Я также знаю, что многие предпочитают оставаться в ситуациях, вызывающих болезненные умонастроения, становясь их пожизненной жертвой. То, что мы делаем *такой* выбор, – это одно дело, но *почему* мы выбираем так жить – дело другое. Мы выбираем жить, застряв в определенном умонастроении или отношениях, отчасти вследствие генетики, отчасти же потому, что некая область нашего мозга (область, образовавшаяся в результате одних и тех же мыслей и реакций) ограничивает нас, не позволяя увидеть наши собственные возможности. Подобно заложнику на борту самолета, мы чувствуем себя так, будто пристегнуты к креслу и движемся навстречу судьбе не по собственному выбору, а по воле злого рока и не замечаем других, доступных нам возможностей.

В мою бытность подростком мама частенько вспоминала одну свою подругу, которая была счастлива только тогда, когда кто-то рядом был несчастлив. И только несколько лет назад, после интенсивного изучения работы мозга и ее влияния на поведение, я по-настоящему, на фундаментальном биохимическом и неврологическом уровне, понял, в чем там было дело. И это стало одной из причин, побудивших меня к написанию этой книги.

Название «*Развивай свой мозг*» несет в себе идею веры в человеческий потенциал, и вы, вероятно, заинтересованы в саморазвитии. Возможно, эта книга привлекла вас и по другой, не менее невероятной причине, заключающейся в том, что вы несчастливы в настоящих обстоятельствах своей жизни и хотите изменить их.

Изменение – это слово, исполненное силы, и оно осуществимо, если вы так решите.

В том, что касается эволюции, изменение – это единственный универсальный элемент, согласующийся со всеми видами живых организмов, населяющих Землю. Эволюционировать, по сути, и значит меняться, адаптируясь к внешней среде. Нашей средой, как человеческих существ, является все, что составляет обстоятельства нашей жизни. Сюда входит весь ком-

плекс внешних условий: общественное положение, место жительства, работа, дающая средства к существованию, отношения с родителями и детьми, и даже историческая реальность, в которой мы живем. Но, как мы увидим, изменяться означает быть сильнее внешней среды.

Когда мы меняем что-либо в своей жизни, нам приходится делать это чем-то иным, не таким, каким оно было бы без нашего вмешательства. Меняться – значит становиться другими; то есть уже не теми, кем мы были прежде. Мы модифицируем свой образ мыслей и действий, свои высказывания, поведение и самоопределение. Личностные изменения требуют акта намеренной воли, и обычно такое происходит, когда что-то вызывает у нас достаточный дискомфорт, чтобы мы захотели изменить ситуацию. Развиваться – значит преодолевать условия нашей жизни, меняя что-то в нас самих.

Мы можем изменить (и тем самым развить) свой мозг, чтобы больше не совершать повторяющихся, привычных и нездоровых действий, возникших в результате нашего генетического наследия и прошлого опыта. Очень может быть, что вы читаете эту книгу потому, что вас привлекает возможность вырваться из жизненной рутины. Возможно, вы хотите научиться использовать естественные *нейропластические* способности мозга – то есть способности к пересозданию нервных цепей в любом возрасте – и тем самым существенно изменить качество своей жизни. Для этого и написана книга, как и следует из ее названия – развивай свой мозг.

Наша способность к нейропластичности эквивалентна способности изменять свое мнение о чем-либо, изменять самих себя и свое восприятие окружающего мира, то есть свою реальность. Для овладения этой способностью мы должны изменить привычный, автоматический режим работы нашего мозга. И вот вам пример пластичности вашего мозга. Взгляните на рис. 1.1. Что вы видите? Большинство людей увидят здесь утку или гуся. Очень просто, не правда ли?



Рис. 1.1

В этом примере знакомые очертания картинki, которую вы видите, заставляют ваш мозг распознавать этот образ по форме как некую птицу. Височные доли мозга, расположенные прямо над вашими ушами (центр мозга по декодированию и распознаванию объектов), запускают воспоминания. При взгляде на эту картинку вы активируете несколько сотен миллионов нервных цепей, задействующих в уникальной последовательности и траектории различные области вашего мозга, и *вспоминаете* об утке или гусе. Скажем проще: воспоминание о внешнем виде утки или гуся, отпечатанное в извилинах вашего мозга, совпадает с картинкой перед вами, и у вас в памяти всплывает слово «гусь» или «утка». Подобным образом мы постоянно интерпретируем реальность. Это называется чувственным распознаванием образов.

А теперь давайте применим нейропластичность. Что, если я попрошу вас вместо птицы увидеть кролика? Для этого нужно будет, чтобы ваша лобная доля заставила мозг «остудить» нервные цепи, связанные с птицами, и реорганизовать их так, чтобы вы могли представить кролика вместо пернатого создания с неборимой тягой к воде. Способность заставить мозг отказаться от привычной внутренней трассировки и задействовать новые паттерны и комбинации как раз и сообщает нам свойство нейропластичности, то есть умение меняться.

И подобно примеру с рис. 1.1, когда вы меняете привычное мышление, действия, чувства, восприятие или поведение, вы можете увидеть мир – и самих себя – по-другому. А лучшей частью этого эксперимента на пластичность является то, что ваш мозг изменяется на посто-

янной основе; он неврологически прокладывает новый путь разрядки нервных цепей, заставляя новые неврологические паттерны работать по-другому. Вы изменяете свой разум, изменяя типический паттерн импульсов и укрепляя новые связи клеточных соединений мозга, и тем самым вы меняете себя. Для наших целей слова *изменение*, *нейропластичность* и *эволюция* имеют схожее значение. Цель этой книги – дать вам увидеть, что изменение и эволюция состоят в том, чтобы отвыкнуть быть «собой».

В течение вот уже 20 лет я изучаю мозг и его влияние на наше поведение, и обнаруженное потрясающе обнадеживает меня относительно дальнейшего развития человечества, потому что мы, люди, способны к изменению. Это противоречит тому, что долгое время считалось правильным. До недавнего времени научная литература формировала у нас убежденность в том, что наша судьба предрешена генетически, что мы пребываем в плену внешней среды и должны свыкнуться с тем, что поговорка о старой собаке, которую не обучить новым трюкам, имеет под собой научную основу.

Вот что я имею в виду. В процессе эволюции большинство видов, существующих в суровых внешних условиях (климат/температура, пищевая доступность, стадная иерархия, возможность размножения и т. д.), в течение миллионов лет адаптируются, преодолевая перемены и сложности внешнего окружения. Обзаводятся ли они защитным покровом или быстрыми ногами, чтобы спастись от хищников, эти изменения отображаются генетически в ходе эволюции. Наша история эволюции врожденно закодирована в нас.

Таким образом, подверженность разнообразным воздействиям заставляет некоторых наиболее способных к адаптации существ начать приспосабливаться к внешней среде; изменяя себя на врожденном уровне, они обеспечивают выживание своего вида. Через поколения попыток и ошибок постоянное воздействие неблагоприятных обстоятельств вынуждает биологические организмы, которые не вымирают, медленно адаптироваться, то есть изменяться и в итоге изменять свою генетическую структуру. Это медленный линейный процесс эволюции, свойственный всем видам. Окружающая среда меняется, возникают сопряженные с этим трудности, поведение и действия адаптируются, гены кодируют эти изменения, и они записываются на благо будущих поколений – так происходит эволюция. Теперь генеалогия организма лучше приспособлена к тому, чтобы переносить изменения, происходящие в этом мире. В результате тысяч лет эволюции физическая экспрессия организма становится эквивалентной или даже превосходящей условия внешней среды. Эволюция стойко хранит память всех поколений, о которых нам может быть ничего не известно. Гены кодируют видовую мудрость путем отслеживания их изменений.

Наградой за все эти усилия становятся врожденные поведенческие паттерны в виде инстинктов, естественных навыков, безусловных рефлексов, склонностей, ритуалов, темперамента и повышенного чувственного восприятия. Мы привыкли считать, что любые генетические особенности являются автоматическими программами, с которыми мы ничего не можем поделать. Как только наши гены активируются – путем своевременного запуска генетической программы или вследствие условий внешней среды (развитие через преодоление), мы должны вести себя тем или иным определенным способом. Это правда, что генетика оказывает сильное воздействие на наше самоопределение, словно нас ведет по жизни некая невидимая рука, направляя при помощи предсказуемых привычек и врожденных наклонностей. Таким образом, преодоление сложностей во внешней среде означает, что мы должны не только демонстрировать волю, превосходящую обстоятельства, но также порывать со старыми привычками, высвобождая закодированные воспоминания о прошлом опыте, которые могут быть устаревшими и уже не соответствовать современным условиям. И тогда получается, что эволюционировать – это значит порывать с генетическими привычками, к которым мы предрасположены, и использовать то, что было усвоено нами на видовом уровне, только как платформу, на которой мы можем стоять, чтобы двигаться дальше.

Изменяться и развиваться – не самый приятный процесс для любого вида. Преодолевать свои врожденные наклонности, изменять генетические программы и адаптироваться к новым внешним обстоятельствам – все это требует воли и целеустремленности. Давайте признаем, что изменения вызывают дискомфорт у всякого существа и осуществляются лишь в случае крайней необходимости. Отказываться от старого и приветствовать новое – это большой риск.

Мозг структурирован таким образом – и макроскопически, и микроскопически, – чтобы поглощать и усваивать новую информацию, а затем хранить ее в виде рутинных программ.

Когда мы перестаем усваивать новое или менять старые привычки, нам остается только рутинное существование.

Но мозг по своей природе просто не может перестать учиться новому. Когда мы перестаем развивать его через усвоение новой информации, он теряет гибкость и превращается в набор автоматических поведенческих программ, которые уже не поддерживают эволюцию.

Приспособляемость – это способность к изменениям. Мы такие хитрые и способные. Мы можем в течение одной жизни научиться чему-то новому, порвать со старыми привычками, поменять свои убеждения и представления, преодолеть трудные обстоятельства, отточить навыки и таинственным образом сделаться другими существами. Мозг является инструментом, позволяющим нам развиваться такими невероятными темпами. Нам, как человеческим существам, кажется, что это всего лишь вопрос выбора. Если эволюция – это наш вклад в будущее, тогда для ее запуска требуется наша свободная воля.

Поэтому эволюция должна начаться с изменения собственной индивидуальности. Чтобы слегка разбавить такую серьезную тему, подумайте о первом существе – скажем, члене стаи со структурированным групповым сознанием, – которое решает порвать со сложившимся образом жизни своих сородичей. На каком-то уровне такое существо должно будет интуитивно ощутить, что, начав действовать по-новому и отказавшись от нормального поведения своего вида, оно сможет обеспечить себе выживание и, возможно, благополучие своим потомкам. Кто знает? Так может появиться даже новый вид. Чтобы отказаться от того, что считается нормальным в твоей социальной среде, и создать новый разум, требуется быть индивидуальностью, – и это справедливо для любого вида. Такое свойство – как без компромиссов следовать за своим видением нового идеала, отказываясь от прошлого жизненного уклада, – тоже может оказаться закодированным в живую ткань новых поколений; история помнит таких необоримых личностей. И значит, подлинная эволюция заключается в использовании генетической мудрости прошлого в качестве сырья для преодоления новых трудностей.

Эта книга предлагает вам научно обоснованную альтернативу прежней парадигме, согласно которой система межнейронных связей в нашем мозге, по сути своей, неизменна – то есть мы имеем, а лучше сказать, нас имеет этакая нейроригидность, проявляющаяся в неизменных и укоренившихся формах поведения. Но в действительности мы являем собой чудо переменчивости, адаптивности и нейропластичности, что позволяет нам изменять форму и структуру наших нейронных связей и вызывать те формы поведения, которые мы хотим. Мы обладаем гораздо большими способностями к изменению нашего мозга, поведения, личности и, в конечном счете, нашей реальности, чем раньше считалось возможным. Я знаю, что это так, потому что видел своими глазами и читал о том, как отдельные люди преодолевали существующие обстоятельства, вставали в полный рост перед лицом суровой реальности, какой она являлась им, и совершали поразительные перемены.

К примеру, движение за гражданские права не достигло бы своих далекоидущих результатов, если бы такой человек, как доктор Мартин Лютер Кинг, вопреки всем обстоятельствам (антинегритянские законы, доктрина «равенство порознь», полицейские с собаками и брандспойтами, разгоняющие демонстрации), не верил в возможность иной реальности. И хотя доктор Кинг сформулировал это в своей знаменитой речи как «мечту», в действительности он

стремился (и жил ради этого) к лучшему миру, где люди были бы равны. И как же он смог достичь этого? Он задался целью достичь свободы для себя и для народа, и эта цель была для него важнее условий внешнего мира. Он шел к ее осуществлению без всяких компромиссов. Доктор Кинг никогда не изменял своему внутреннему видению нового мира, невзирая на внешние обстоятельства, даже угрожавшие его здоровью и жизни. Такова была сила его видения, что он убедил миллионы в своей правоте. Благодаря ему мир изменился. И он такой не один.

Множество людей меняли ход истории, придерживаясь тех же принципов. И миллионы сумели изменить свою собственную судьбу, действуя подобным образом.

Мы все можем создать для себя новую жизнь и разделить ее с другими.

Как мы знаем, устройство нашего мозга сообщает нам ряд уникальных возможностей. Наш разум в состоянии удерживать мечту или идеал, несмотря на внешние обстоятельства. Мы также обладаем способностью перемонтировать свой мозг, поскольку можем сделать наши мысли реальнее чего бы то ни было во вселенной. Именно этому и посвящена настоящая книга.

История личностной трансформации

Расскажу вам об одном происшествии, случившемся со мной 20 лет назад: оно вдохновило меня на изучение способности мозга изменять нашу жизнь. В 1986 году, когда мне было 23 года, я стал работать хиропрактиком в Южной Калифорнии, и меньше чем за полгода у меня уже не было отбоя от клиентов. Я занимался хиропрактикой в районе Сан-Диего под названием Ла-Хойя, очаге экстремалов и спортсменов мирового уровня, одержимо тренировавшихся и столь же одержимо заботившихся о своем теле. И я занимался ими. В то же время я продолжал посещать колледж мануальной терапии, где интенсивно изучал спортивную медицину на курсах повышения квалификации. Получив образование, я нашел свою нишу и занял ее.

Я был успешен, поскольку отличался той же одержимостью в работе, что и мои клиенты. Помимо одержимости, я обладал концентрацией. Как и они, я чувствовал, что могу встретить любые трудности и победить. Я сумел получить диплом с очень хорошими оценками на полтора года раньше срока. И теперь я жил в свое удовольствие, имея офис с видом на пляж на бульваре Ла-Хойя, и БМВ. В общем, все, как положено в Калифорнии.

Моя жизнь состояла из работы, спортивного бега, плавания, велосипедных поездок, питания и сна. Физическая активность являлась частью программы троеборья – питание и сон были необходимыми, но часто пренебрегаемыми составляющими. Я видел перед собой будущее как праздничный стол, уставленный всевозможными деликатесами.

Первые три месяца того года я был сфокусирован на одной цели – троеборье в Палм-Спрингс, назначенном на 12 апреля.

Гонка началась неудачно. Поскольку участников набралось вдвое больше, чем ожидалось, организаторы не могли вывести всех на старт одновременно; так что поле разделили для двух групп. К тому времени как я прибыл к пункту сбора, собираясь записаться, одна группа уже стояла по щиколотку в озере, надевая защитные очки и шлемы, готовясь к старту.

Пока один из волонтеров рисовал маркером номер у меня на ноге, я поинтересовался у официального лица, когда запланирован старт моей группы. «Возможно, минут через двадцать», – ответил он. И не успел я сказать «спасибо», как над озером разнесся выстрел из стартового пистолета. Этот парень только пожал плечами: «Кажется, твой старт».

Я не мог в это поверить, но сразу собрался, установил велик на переходе и припустил босиком вдоль озера к стартовой линии, до которой было полмили. И хотя я задержался на несколько минут, довольно скоро уже был в самой гуще, среди массы мелькающих рук и ног. Прорываясь вперед, я говорил себе, что гонка идет на время, а нам еще предстоит долгий путь. Через милю, когда я разбрызгивал воду на отмелях, каждый мой мускул гудел и пульсировал в напряжении. Я чувствовал хороший настрой, и велосипедная часть гонки (в данном случае 40 км) всегда была моим коньком.

Я добежал до перехода и натянул велосипедные шорты. Через несколько секунд я уже бежал со своим великом к дороге. Одолев несколько сотен метров, я набрал хороший темп и обходил соперников одного за другим. Пригнувшись к рулю, чтобы обеспечить максимальную аэродинамику, я крутил педали. Первые десять миль мой прогресс был неуклонным и воодушевляющим. Я видел карту маршрута и знал, что впереди меня ждал слегка рискованный поворот – нам надо было влиться в дорожное движение. Заметив наблюдателя, я прижал пару раз тормоза, чтобы чуть сбросить скорость, и после того как увидел машущего мне волонтера, выжал передачу до упора, надеясь набрать прежний темп.

Я проделал не больше семи метров вдоль поворота, когда что-то мелькнуло сбоку меня. И в следующий миг я летел по воздуху, отделенный от велика красным внедорожником, ехавшим со скоростью 88 км/ч. «Форд Бронко» сожрал мой велик и был готов сожрать меня. Я приземлился точно на задницу и покатился кубарем. К счастью, водитель «Форда» заметил (а

точнее, заметила), что что-то не так. Когда она ударила по тормозам и резко остановилась, я продолжал катиться по тротуару еще метров семь. Поразительно, но все это случилось за пару секунд.

Я лежал на спине, слышал крики людей и жужжание проносившихся мимо велосипедов и чувствовал, как теплая кровь пульсирует у меня в груди. И я знал, что острая боль, ощущаемая мной, не могла быть результатом повреждения мягких тканей вроде растяжения связок или вывиха сустава. Что-то было всерьез не в порядке. Я также знал, что часть моей кожи и дорожного покрытия поменялись местами. Природный ум моего тела начинал вступать в силу по мере того, как я отдавался боли. Я лежал на земле, пытаюсь дышать ровно и сохранять спокойствие.

Я окинул взглядом свое тело и убедился, что руки и ноги на месте и я могу двигать ими – мне повезло. Через 20 минут, растянувшись, казалось, на 4 часа, меня подобрала машина скорой помощи и повезла в больницу им. Джона Кеннеди. Больше всего из поездки в больницу мне запомнилось, как трое медиков безуспешно пытались нащупать мои вены, чтобы поставить капельницу. Я пребывал в состоянии шока. А тело при этом отводит большие объемы крови от конечностей к внутренним органам. И я знал, что у меня довольно сильное внутреннее кровотечение – я чувствовал, как кровь струится вдоль позвоночника. В моих конечностях в то время было совсем мало крови, и медики искололи меня иглой, точно подушечку для булавок.

В больнице у меня взяли кровь и мочу на анализы, сделали рентген, КТ-исследование и уйму других тестов, на которые ушло почти 12 часов. После трех безуспешных попыток извлечь гравий из моего тела персонал больницы сдался. Я был подавлен, мое сознание мутилось, и боль не отпускала, и все это представлялось мне кошмаром, порождением одурманенного воображения.

Наконец, хирург-ортопед, главврач больницы, провел ортопедическое и неврологическое обследование. Неврологических нарушений он не обнаружил. Затем он закрепил на экране мои рентгеновские снимки. Один из них особенно привлек мое внимание – поперечный вид грудины, боковой вид среднего отдела позвоночника. Я увидел, что позвонки Т8, Т9, Т10, Т11, Т12 и L1 были сжаты, с трещинами и деформациями. Главврач озвучил диагноз: «Множественные компрессионные переломы в грудном отделе позвоночника, позвонок Т8 разрушен больше чем на 60 %».

Я тогда подумал, что все могло быть хуже. У меня вполне мог быть разрублен спинной мозг, и я бы умер или был парализован. Затем главврач взял мои КТ-снимки, на которых были несколько костных фрагментов позвоночника вокруг потрескавшегося позвонка Т8. Я знал, что сейчас услышу. На самом деле мы могли бы произнести это одновременно.

«В таких случаях обычно требуется тотальная ламинэктомия с имплантацией стержней Харрингтона».

У меня было несколько видеозаписей ламинэктомии, проводимой в хирургических ситуациях. Я знал, что это радикальная операция, в ходе которой весь задний участок каждого позвонка отпиливается и удаляется. Хирург использует набор столярных лезвий и циркулярных мини-пил, чтобы срезать кости и оставить гладкую рабочую поверхность. После чего он вводит стержни Харрингтона, сделанные из ортопедической нержавеющей стали. Их закрепляют шурупами и зажимами по обеим сторонам позвоночного столба, чтобы стабилизировать большие трещины позвоночника или сильные искривления, возникшие в результате травмы. И наконец, с тазовых костей срезаются костяные фрагменты и собираются вокруг стержней.

Сохраняя спокойствие, я спросил врача, насколько длинные стержни понадобятся.

«От 20 до 30 сантиметров, от основания шеи до крестца», – сказал он.

А затем объяснил мне, что, по его мнению, эта процедура вполне безопасна. На прощание он попросил выбрать день из трех последующих для операции. Я помахал ему рукой и сказал спасибо.

Однако я был не доволен и попросил пройти обследование у лучшего доступного невропатолога. После осмотра и изучения рентгеновских снимков он откровенно сказал мне, что с вероятностью более 50 % я никогда не смогу ходить, если откажусь от хирургического вмешательства. Он объяснил, что позвонок Т8 был сжат как заклинок: впереди столба сплюснен, а сзади расширен. Если я встану, предупредил он меня, позвоночник не выдержит веса моего корпуса и мой хребет сломается. Очевидно, ненормальный угол Т8 изменил обычную грузоподъемность сегментов позвоночника. Согласно этому специалисту, деформация вызвала структурный дисбаланс, из-за которого фрагменты позвонков войдут в область спинного мозга и вызовут мгновенный паралич. Паралич охватит тело ниже позвонка Т8.

Я буду парализован ниже груди. Врач добавил, что никогда не слышал, чтобы пациент в Америке возражал против хирургической операции. Однако он упомянул некоторые другие решения такой проблемы, которые применялись в Европе, но ему было мало что известно о них, и он не мог рекомендовать их мне.

Следующим утром, выплыв из-за пелены болеутоляющих и бессонницы, я понял, что все еще в больнице. Открыв глаза, я увидел сидящего рядом доктора Пола Бёрнса, моего давнего соседа по комнате в колледже мануальной терапии. Пол, практиковавший в Гонолулу, узнал о моем состоянии, оставил работу и прилетел в Сан-Диего, приехал в Палм-Спрингс и пришел навестить меня с утра.

Мы с Полом решили, что будет лучше перевезти меня в машине скорой помощи из Палм-Спрингса в мемориальную больницу Скриппса в Ла-Хойе, чтобы я был ближе к дому в Сан-Диего. Переезд оказался долгим и мучительным. Я лежал привязанный к каталке, и любая неровность дороги отдавалась резкой болью в моем теле. Меня охватила безнадежность. Как я смогу вынести все это?

Когда я оказался в палате, меня сразу представили лучшему на тот момент хирургу-ортопеду в Южной Калифорнии. Он был средних лет, симпатичным, искренним, внушал доверие и выглядел во всех смыслах успешным человеком. Он пожал мне руку и сказал, что нам не следует терять время. Глядя мне в глаза, он произнес: «У вас 24-градусное кифотическое искривление (аномальное искривление вперед). Снимки КТ показывают, что спинной мозг отек и касается костных фрагментов, вышедших назад из области позвоночного столба. Костная масса каждого позвонка была сжата и вытолкнута в окружающее пространство, так что позвонки утратили свою нормальную цилиндрическую форму и превратились во что-то вроде гольшей. Вас может парализовать с минуты на минуту. Я рекомендую немедленную операцию со стержнями Харрингтона. Если мы протянем с этим больше четырех дней, потребуется радикальное хирургическое вмешательство, при котором придется вскрыть грудную клетку и разместить стержни по обеим сторонам – и спереди, и сзади. Вероятность успеха при этом около 50 %».

Я понял, что решение должно быть принято в течение четырех дней. Пока тело прокладывает в костях слои кальция для скорейшего заживления. Если мы прождем больше четырех дней, хирургам придется действовать в обход и сквозь эти образования. Врач заверил меня, что, если провести операцию в пределах четырех дней, я смогу встать на ноги в течение месяца или двух и вернуться к своей работе мануального терапевта.

Но почему-то я отказывался так поспешно согласиться на операцию, которая должна была решить все мое будущее.

Я пребывал в полнейшем смятении и чувствовал себя ниже плинтуса. Врач был так уверен в своих словах, словно ничего другого просто не оставалось. И все же я спросил его:

– А если я решу не делать операцию?

Он спокойно ответил:

– Я этого не рекомендую. Вашему телу потребуется от трех до шести месяцев, чтобы восстановиться, прежде чем вы, вероятно, сможете ходить. В нормальных случаях обязательен

строгий постельный режим на животе в течение всего периода восстановления. Затем нам придется надеть на вас корсет, и вы должны будете носить его не снимая от полугода до года. Без хирургического вмешательства – это мое профессиональное мнение, – как только вы попытаетесь встать на ноги, последует паралич. Нестабильность позвонка Т8 приведет к усилению прогиба вперед, и спинной мозг будет перерезан. Если бы вы были моим сыном, вы бы уже сейчас лежали на операционном столе.

Я лежал на кровати, вокруг которой собрались восемь хиропрактиков, моих ближайших друзей; среди них был и мой отец, прибывший с Восточного побережья. Долгое время никто не говорил ни слова. Каждый ждал, что скажу я. Но я тоже ничего не говорил. В итоге мои друзья один за другим улыбались мне, пожимали руку или похлопывали по плечу, а затем тихо покидали палату. Когда все ушли, кроме отца, я ясно осознал, какое единодушное облегчение испытывали они от того, что не были на моем месте.

Их молчание было невыносимо для меня. Следующие три дня длилась худшая из всех пыток, известных человеку: меня одолевали сомнения. Я снова и снова пересматривал врачебные фильмы, многократно консультировался со всеми и, наконец, решил, что мнение еще одного человека мне не повредит.

На следующий день я с нетерпением ждал прибытия последнего хирурга. Едва он появился, его сразу же обступили мои коллеги, забрасывая вопросами. Они удалились на совещание, длившееся 45 минут, а затем вернулись с рентгеновскими снимками. Этот врач сказал, по существу, все то же самое, что говорили прочие, но предложил другую хирургическую операцию: вставить в позвоночник 15-сантиметровые стержни на один год. После чего удалить их и заменить на постоянной основе 10-сантиметровыми стержнями.

Теперь мне предстояло выбирать между двумя операциями, вместо того чтобы решиться на одну. Я лежал в оцепенении, глядя на его шевелящиеся губы, но мое внимание было где-то далеко. Мне не хотелось делать вид из вежливости, что я слушаю его, и бессмысленно кивать, чтобы как-то проявить свое участие. Время шло, и его голос удалялся от меня все дальше. На самом деле в том состоянии у меня не было ощущения времени. Я был в оцепенении, и мой разум блуждал вдалеке от больничной палаты. Я думал о том, что значит жить с постоянной инвалидностью и, по всей вероятности, с непрерывной болью. В моем сознании возникали образы пациентов, которым были имплантированы стержни Харрингтона и которых я посещал в течение нескольких лет резидентуры и практики. Каждый день они принимали вызывающие зависимость препараты, постоянно пытаюсь избавиться от мучительных болей, которые по настоящему никогда не проходили.

И я стал представлять, как бы поступил сам, если бы ко мне обратился пациент и по рентгеновским снимкам я обнаружил у него то же, что было у меня. Что бы я ему сказал? Возможно, посоветовал бы хирургическую операцию, ведь это был самый надежный вариант, если он хотел ходить. Но ведь это был я, а я ни за что не хотел нуждаться в посторонней помощи, я не мог представить себе такую жизнь. От этих мыслей все во мне сжималось, где-то в самой глубине. Ощущение стабильности, свойственное молодым людям с хорошим здоровьем и определенным положением в жизни, начало покидать меня, точно свежий бриз, проходящий по открытому коридору. Я чувствовал пустоту и уязвимость.

Я снова сфокусировался на происходящем. Надо мной склонился доктор, ростом он был под метр девяносто и весил не меньше ста тридцати кг. Я спросил его:

– Вы не думаете, что введение стержней Харрингтона в грудной отдел позвоночника и большую часть поясничного ограничит нормальное движение спины?

Не задумавшись ни на секунду, он уверенно ответил:

– Даже не волнуйтесь.

Поскольку считал, что в грудном отделе позвоночника не должно быть никакого движения, так что моя обычная подвижность никак не должна пострадать.

В тот момент я все увидел в новом свете. Много лет я изучал и преподавал боевые искусства. Мой позвоночник был очень гибким и крайне подвижным. За время учебы в университете и колледже мануальной терапии я приучил себя заниматься йогой по три часа в день. Каждое утро я вставал раньше солнца, в 3:55, и занимался интенсивной йогой до начала работы с учениками. Должен признать, что за время занятий йогой я узнал о позвоночнике и теле больше, чем за все часы, проведенные в анатомическом и физиологическом классах. Я даже преподавал йогу у себя в студии в Сан-Диего. В то время, когда я лежал в больнице, йога входила в программу физической реабилитации моих пациентов. И я знал, что в той части позвоночника было гораздо больше гибкости, чем считал этот солидный врач.

Я также знал из опыта общения со своим телом, что у меня был довольно подвижный грудной отдел позвоночника. И теперь моя проблема предстала для меня в виде вопроса относительности. Во время разговора с этим врачом я взглянул на доктора Бёрнса, который практиковал со мной йогу и боевые искусства, когда мы учились в колледже. И мой коллега, стоя за спиной хирурга, выполнял своим позвоночником серпантин в шести различных плоскостях. Глядя на него, я понял, что уже знаю ответы на все вопросы, с которыми обращался к хирургу, потому что я был экспертом по спине как по образованию, так и по личному опыту.

За работу берется внутренний доктор

Я понял, что на каком-то уровне верил в способность тела к самоисцелению. В этом состоит философия хиропрактика: наш изначальный разум дает жизнь телу. Нам просто нужно убрать с пути наш ученый ум и дать шанс более великому разуму сделать то, что он умеет лучше всего. Представители холистической медицины понимают, что этот изначальный разум проходит через центральную нервную систему от среднего мозга и других нижних подкорковых областей к телу. Изначальный разум работает круглые сутки, семь дней в неделю, и он уже занимался моим лечением. На самом деле он давал жизнь всему, чем я занимался, и поддерживал все процессы в организме, от пищеварения до кровотока. Я не всегда осознавал эти процессы. Большая их часть проходила скрытно, в мире подсознательного, отделенном от моего сознательного восприятия. И хотя я обладал образованным, думающим неокортексом, который считал, что это он принимает решения относительно моего тела, в действительности так называемые нижние центры мозга уже запустили процесс восстановления. Мне просто нужно было подчиниться этому изначальному разуму, который, как и всегда, уже активно работал внутри меня. Тем не менее я также напомнил себе, что мое тело выполняло эти задания на рудиментарном уровне – подсознательные процессы восстановления работали, но только до степени, установленной генетическими программами. Я же должен был нацелиться на нечто большее.

Теперь я осознал, что смотрел на мир через другое окно, нежели те четыре хирурга; мир, в котором я жил, был неизвестен им. И я снова почувствовал, что контролирую ситуацию.

На следующий день я выписался из больницы. Хирург был крайне удручен и сказал моему отцу, что я психически неуравновешен из-за травмы. Он настоятельно советовал ему устроить мне психологическое обследование. Но что-то внутри меня просто знало, что я делаю правильный выбор. Покидая больницу, я держал в уме одну мысль: мое знание о нематериальной силе и энергии во мне, непрерывно дающей жизнь моему телу, исцелит меня, если я сумею войти с ней в контакт и направить ее нужным образом. Как сказали бы большинство врачей-хиропрактиков: «Сила, создавшая тело, лечит тело».

Машина скорой помощи привезла меня в дом двух моих близких друзей. И следующие три месяца я провел в прекрасной комнате с конусными стенами: с множеством окон, пропускающих солнечный свет, ясной и просторной, не то что тусклые удушливые помещения больницы. Я смог расслабиться и позволил мыслям разгуляться, не заикливаясь на сделанном выборе. Я должен был сфокусироваться только на исцелении и не позволять никаким другим мыслям или эмоциям, замешанным на страхах или сомнениях, отвлечь меня от выздоровления. Мое решение было окончательным.

Я решил, что мне понадобится программа действий, если я намерен полностью излечиться от этой травмы. Я займусь сыроедением и буду есть только малыми порциями. Таким образом, энергия, предназначенная для переваривания больших объемов еды, будет использоваться организмом для исцеления. Помимо секса и сильного стресса, на пищеварение затрачивается больше всего телесной энергии. Кроме того, питательная матрица сырой пищи уже содержит энзимы, которые ускорят мое пищеварение, и телу придется тратить меньше энергии на усвоение пищи и избавление от отходов.

И каждый день я уделял по три часа – утром, в полдень и вечером – самогипнозу и медитации. Я представлял, что мой позвоночник полностью восстановился, и наполнялся радостью от чувства полного исцеления. В уме я реконструировал свой позвоночник, сегмент за сегментом. Чтобы мои мысленные образы были как можно более достоверны, я просматривал сотни изображений позвоночника. Сфокусированные мысли должны были помочь уже работавшему во мне высшему разуму приблизить исцеление.

Еще в университете и колледже мануальной терапии я увлекся изучением гипноза. Мой интерес подогревался одним обстоятельством: двое моих соседей по комнате частенько ходили и разговаривали во сне. Я видел это много раз. Они пробудили во мне любопытство к силам подсознательного разума и в итоге к самому гипнозу. Я стал читать все доступные книги о гипнозе. Мой интерес подкреплялся также и соображениями личной пользы – мне хотелось, войдя в класс, ничего не записывать и все помнить. В течение двух лет по вечерам и выходным я посещал занятия в учебном заведении под названием Институт гипнотической мотивации в Норкроссе, в штате Джорджия. К тому времени, как я окончил школу мануальной терапии, мое обучение клиническому гипнозу по методу «отца современного гипноза», доктора философии Джона Каппаса, насчитывало более 500 часов.

Еще учась в школе мануальной терапии, я получил лицензию и сертификат клинического гипнотерапевта и начал вести частную практику с неполной занятостью в холистическом центре реабилитации в пригороде Атланты, в штате Джорджия. И хотя в те дни у меня еще не было того понимания работы разума, которым я обладаю сейчас, я был прямым свидетелем силы подсознания, когда принимал пациентов с различными патологическими состояниями. Например, я видел, как после введения в измененное состояние сознания женщина, страдавшая аноргазмией, переживала клинический оргазм без всякого физического контакта, как курильщик с 20-летним стажем бросил курить за один сеанс и как у пациента с хроническим дерматитом кожа полностью очистилась от сыпи в течение одного часа.

Я начал свою программу восстановления с простой идеи: излечение моей травмы возможно, поскольку я лично был свидетелем силы подсознательного разума.

Теперь пришла очередь проверить это на себе самом.

Я установил график посещения для всех желающих – дважды в день по часу: утром перед обедом и вечером перед ужином. И они прикладывали свои руки к пострадавшей части моего позвоночника. Друзья, пациенты, врачи, родные и даже люди, которых я не знал, участвовали в моем восстановлении, прикладывая свои руки к моей спине с намерением передать мне целебную силу собственной энергии.

Наконец, я осознал: для того чтобы в сломанных костях отложилось достаточно кальция, требуется некоторое гравитационное воздействие на поврежденные сегменты позвоночника. Когда кость образуется или восстанавливается, естественная гравитационная сила действует как стимулятор для изменения нормального электрического заряда ее поверхности, чтобы, вследствие полярности, положительно заряженные молекулы кальция притягивались к отрицательно заряженным участкам. Такой подход казался мне совершенно разумным. Но ни в одной книге я не мог найти подтверждения своей идеи применительно к лечению и уходу при компрессионном переломе.

Однако отсутствие научной публикации не остановило меня.

Я попросил друга соорудить платформу с механизмом наклона, с выступающим краем, в который можно было бы упереться ступнями. День за днем я медленно и осторожно перекачивался с кровати на эту платформу, и меня вывозили под открытое небо. Платформу наклоняли на два градуса, и сила гравитации едва ощутимо воздействовала на мой позвоночник. И каждый день мы увеличивали угол наклона. К шестой неделе я уже наклонялся на 60 градусов и не испытывал боли. Такой прогресс был поразителен, учитывая, что мне был прописан постельный режим от трех месяцев до полугода.

Прошли шесть недель, и я чувствовал себя сильным, уверенным и счастливым. Мы наняли врача вести дела в моем офисе, и я направлял его по телефону.

В какой-то момент я решил, что мне пойдет на пользу подвижность, а не состояние покоя, как предписывали врачи. Пришла пора заняться плаванием. Я посчитал, что вода уменьшит

воздействие гравитации на мой позвоночник и позволит мне свободно двигаться. В доме, где я находился, имелся бассейн, частично расположенный под крышей, а частично во дворе, и он идеально подходил для моей задачи. Меня одели в очень тугий гидрокостюм и вынесли в шезлонге к бассейну с чуть подогретой водой. Мое сердце стучало так, что разум едва поспевал за ним. Уже столько времени я не был в вертикальном положении. Сперва я просто плыл, лежа на шезлонге, но затем медленно переместился в вертикальное положение, держась руками за подвижную перекладину, специально сделанную для меня. Я не пытался шевелить телом, а просто поднимался и опускался на волнах, вызываемых моим движением. Плавая в положении стоя вместо того, чтобы стоять, я добивался уменьшения веса, приходившегося на мой позвоночник вследствие ослабленной гравитации. Это позволяло мне находиться в вертикальном положении с минимальным давлением на мой заживающий позвоночник.

С тех пор я плавал каждый день, поначалу едва шевеля ногами. Но уже через несколько дней я чувствовал себя как рыба в воде и задействовал все свои мышцы. Мне нравилось чувство свободы, возникавшее при этом, и я даже немного дурачился. Если бы только хирурги видели меня тогда! Мое тело восстанавливалось удивительными темпами.

После восьмой недели я начал ползать по сухой земле. Я чувствовал, что если начну имитировать движения младенца, то буду развиваться подобным же образом и в итоге смогу встать на ноги. Чтобы обрести и сохранить подвижность, я ежедневно занимался йогой, обеспечивая постоянное натяжение соединительных тканей. Большинство поз я выполнял лежа. После девятой недели я уже мог сидеть, принимать ванну и, наконец, самостоятельно испражняться. О да, такие элементарные вещи!

До сих пор я рассказывал о том, что проделывал со своим телом. Но у меня в то время было еще одно важное дело, оказывавшее влияние на мой разум и в конечном счете определившее положительный итог сделанного мной выбора. На шестой неделе я слегка заскучал. Валяться круглые сутки в постели или в шезлонге на солнышке – это может показаться очень заманчивым, если вы делаете это по своему желанию и можете легко подняться на ноги в любое время. Но это очевидно был не мой случай. Я искал любой умственной стимуляции, в той или иной форме. Весь день концентрироваться на позвоночнике и его составляющих было невозможно при всем желании. Мой мозг нуждался в разнообразии.

Однажды я увидел книгу, одиноко лежавшую на полке. Я был заинтригован таинственной белой обложкой и попросил друга передать ее мне. Я осмотрел эту белую книгу со всех сторон, надеясь найти название, но его нигде не было. Ее автором был Рамта, и книгу опубликовало издательство, связанное со Школой просветления Рамты (RSE). Я открыл «Белую книгу» Рамты¹ и начал читать, даже не подозревая, какое колоссальное воздействие она окажет на меня.

Я вырос в католической семье, но не был религиозным человеком, и вопросы духовного плана меня не заботили. Я верил в природный разум тела. Я знал, что существовала сила, оживляющая всех и каждого из нас, и эта сила/разум была могущественнее всего, что было доступно людям. Я признавал, что внутри каждого человека присутствует духовный элемент, но не придерживался какой-либо жесткой, иерархической системы понятий и догматов, свойственной церкви. Я верил в то, что человек способен на нечто гораздо большее, чем мы привыкли считать. Но я не мог назвать себя формальным последователем какой-либо духовной традиции. Я, разумеется, не принадлежал ни к какой церкви, имевшей какой-либо официальный статус, но верил в нечто осязаемое, реальное, принимавшее активное участие в моей жизни.

Поэтому в каком-то смысле я был в большей мере, чем большинство людей, предрасположен к тому, чтобы принять послание, содержащееся в «Белой книге» Рамты. Я открыл ее из любопытства, но уже через несколько страниц она захватила мое подсознание, которое подсказало интеллекту, что мне следует отнестись внимательно к тому, что я читаю. Слова этой книги содержали смысл на множестве уровней. К тому времени как я дошел до той части, где

объясняется, как мысли и эмоции создают нашу реальность, и вводится идея сверхсознания, я был захвачен с головой. Я прочитал всю книгу не отрываясь за 36 часов. Я пребывал тогда в самом разгаре процесса изменений, и эта книга потрясающе ускорила его темп.

«Белая книга» Рамты оказалась прекрасным катализатором, позволившим выкристаллизовать многое из того, чем были заняты мои мысли и что я испытывал большую часть своей взрослой жизни. Она отвечала на множество имевшихся у меня вопросов о человеческом потенциале, жизни и смерти, божественной природе человеческих существ и многом другом. В этой книге я нашел подтверждение многих решений, принятых мной, в частности рискованного выбора отказаться от хирургической операции. Эта книга бросала вызов тому, что мой интеллект считал правдой, и подводила меня к новому уровню сознания и понимания природы реальности. Я понял лучше, чем когда-либо раньше, что наши мысли влияют не только на наше тело, но также на всю нашу жизнь. Концепция сверхсознания являлась не только наукой воздействия разума на материю, но также заключала в себе идею о том, что разум оказывает воздействие на природу всей реальности. Совсем неплохо для книги, которая просто лежала на полке и собирала пыль!

Долгое время меня интересовало подсознание, и самым наглядным примером этого интереса было мое увлечение гипнотерапией. Но благодаря учению Рамты и идее сверхсознания я смог понять, что несу ответственность за все, происходящее в моей жизни, – и в том числе за эту травму. Мое тело, еще недавно несшееся по скоростной магистрали, застыло на месте. Это не могло не повлиять на меня, но самым важным было то, что теперь я начал видеть идеальность всего своего творения. Эта остановка оказала на меня гораздо большее воздействие, чем я когда-либо мог вообразить – мне пришлось обдумать заново все, что я знал. И в результате я остался в выигрыше.

Я заключил с собой сделку. Если мое тело исцелится и я снова смогу ходить, без всякого паралича или болей, я посвящу большую часть своей жизни изучению этого феномена воздействия разума на материю и того, как сознание создает реальность. Я стал больше интересоваться тем, как управлять своим будущим силой сознания и мысли. И тогда я принял решение записаться в Школу просветления Рамты, чтобы глубже погрузиться в эти учения.

Спустя девять с половиной недель я встал на ноги и вошел обратно в свою жизнь. Через десять недель я вернулся к работе, принимал пациентов и наслаждался свободой. Никакого корсета на все тело, ни деформации, ни паралича. В двенадцать недель я уже поднимал тяжести и продолжал восстанавливать прежнюю форму. Мне сделали корсет на шестой неделе после аварии, но я надел его только раз, когда впервые пошел, и носил не больше часа. На данном этапе он мне уже не был нужен.

Сейчас прошло уже больше 20 лет после той аварии. И я нахожу интересным тот факт, что 80 % американцев жалуются на те или иные боли в спине, тогда как я едва ли испытывал болевые ощущения в позвоночнике со времени своего выздоровления.

Я часто задаюсь вопросом: если бы я не сделал выбор в пользу естественного самоисцеления, что бы было со мной сегодня? Кто-то из вас может спросить, а стоило ли так рисковать? Оглядываясь назад и представляя последствия другого выбора, я испытываю тихое блаженство от ощущения своей свободы. Я думаю, что за тот краткий период моей жизни я проникся такой верой в способность разума к исцелению тела, какой не смог бы и вообразить, если бы сделал выбор в пользу традиционной хирургии.

Если быть совсем честным, я на самом деле не знаю, не было ли случившееся со мной чудом. Но я сдержал данное себе обещание исследовать так полно, как только возможно, феномен спонтанного исцеления. Спонтанное исцеление означает самостоятельное восстановление тела после травмы или самостоятельное избавление от заболевания без традиционного медицинского вмешательства, такого как хирургия или лекарственные препараты.

За те 17 лет, что я был студентом, и за 7 лет моего преподавания в Школе просветления Рамты я перешагнул далеко за первоначальные границы своей любознательности. Этот жизненный опыт вдохновил и обогатил меня. Эта книга не была бы возможна без учения и опыта, полученного мной в RSE. И таким образом, «Развивай свой мозг» является попыткой сложить вместе мои знания и жизненный опыт, некоторые стороны учения Рамты, а также мои собственные исследования.

За последние семь лет Рамта время от времени мягко подталкивал меня к тому, чтобы я поделился этой информацией, пережитым опытом и исследованиями; иногда же он откровенно умащивал меня и всячески обхаживал, чтобы я наконец принялся за эту задачу. Эта книга рассказывает о том, какие разнообразные влияния я испытал в своей жизни, как сумел за эти семь лет лучше освоить научные концепции и как посвятил себя отдаче в той или иной мере того, что был благословлен получить. Надо признать, что я не мог бы написать «Развивай свой мозг» семь лет назад – научные исследования, имеющие фундаментальное значение для этой книги, просто еще не были готовы. Я сам еще не был готов. Я готов сегодня.

Я знаю, что мой выбор отказаться от операции привел меня туда, где я теперь.

Мои исследования, научные интересы и вся жизнь вращаются вокруг целительства всех видов. Вот уже семь лет я стремлюсь понять, как вера в идею, вне зависимости от обстоятельств, призывает высший разум и приводит людей к потрясающему и чудесному будущему. Когда я читаю лекции о том, что требуется человеку, чтобы изменить свое положение, я чувствую, что благословлен свыше помогать людям понять устройство мозга и силу мыслей, формирующих нашу жизнь.

Помимо проблем с телесными недугами, эта книга также обращается к другому виду недомоганий, кроме физической боли – к эмоциональной зависимости. Последние годы я много путешествую в связи с лекциями и проведением независимых исследований в области нейрофизиологии, и это позволило мне прийти к пониманию того, что нечто, бывшее раньше лишь теорией, теперь получило практическое применение для излечения эмоциональных травм, которые мы причиняем себе сами. Методы, которые я предлагаю, вовсе не похожи на «журавля в небе» или некое сказочное «если бы да кабы». Можете быть уверены, что эта книга основана на самых строгих научных фактах.

Всем нам случалось испытывать эмоциональную зависимость на том или ином этапе своей жизни. В числе ее симптомов можно назвать вялость, неумение сфокусироваться на чем-то, невероятное желание однообразия в повседневной жизни, неспособность завершить какие-либо дела, недостаток новых впечатлений и эмоциональных реакций и постоянное ощущение того, что любой день ничем не отличается от других и что завтра будет таким же, как сегодня или вчера.

Как же мы можем выйти из этого круга негатива? Ответ, разумеется, лежит в нас самих. И в данном случае в совершенно конкретной области. Через понимание различных предметов, которые мы исследуем в этой книге, и желание применять некоторые конкретные принципы вы сможете излечить себя в эмоциональном плане путем изменения нервных сетей вашего мозга.

Долгое время ученые полагали, что мозг смонтирован раз и навсегда и что система реакций и склонностей, унаследованная нами от семьи, является нашей судьбой. Но в действительности мозг обладает пластичностью, способностью перекрывать старые мыслительные маршруты и образовывать новые, в любом возрасте и в любое время.

Более того, наш мозг способен делать это относительно быстро, особенно по сравнению с обычными моделями эволюции, в которых время измеряется поколениями и эрами, а вовсе не неделями.

Как я начинаю понимать и как нейрофизиология начинает признавать:

- Наши мысли материальны.
- Наши мысли в буквальном смысле образуют материю.

Глава 2

На спине гиганта

Мы должны перемещаться с помощью разума... для того, кто обуздал его, разум становится величайшим другом; но для того, кто не сумел этого, разум будет оставаться величайшим врагом.

Бхагавад-гита

Есть такое выражение: «разум сильней обстоятельств», – означающее преодоление каких-то трудностей. Его вполне можно применить к моему восстановлению после той аварии, о чем я рассказал в главе 1.

Как правило, люди используют это выражение, не особо вдумываясь в его смысл, – оно подразумевает, что кто-то решил сделать что-то и не поддался расхожим мнениям или трудностям, препятствовавшим в достижении поставленной цели. Это требует усилия воли. Вероятно, вы полагаете, что способны в определенных обстоятельствах использовать эту способность ума вызывать изменения на физическом, ментальном или эмоциональном уровнях.

Например, предположим, что в детстве вы боялись высоты. И вы с друзьями пошли в поход, а рядом с вашим лагерем было озеро со скалистыми берегами. Все другие развлекались от души, прыгая и ныряя с утеса в воду. Вы же спокойно плавали в озере, приятно холодившем кожу, пока кто-то – вероятно, один из ваших старших друзей или родных – не указал всем на то, что вы единственный так и не совершили «прыжок веры». И все, вплоть до самого младшего из вашей компании, принялись вас дразнить. В итоге вас выводит из себя их подзуживание и брызги воды вам в лицо, и вы выходите на берег и плететесь на скалистый утес.

Солнце жжет вам плечи, ветер холодит кожу до мурашек, и вы стоите моргая, когда вода с волос затекает в глаза. А ваш разум точно мечется в клетке и кричит: «Ни за что!». Зубы у вас стучат так, что дрожит нижняя челюсть, и вы невольно отшагиваете назад от края утеса. Крики и свист ваших друзей усиливаются. Вы смотрите на них с высоты, и вдруг ваш главный мучитель превращается в вашего главного болельщика, и его «Ну, давай» воспринимается уже не как насмешка, а как мантра. У вас в крови бурлит адреналин, заставляя мошонку сжиматься, а колени дрожать от напряжения, вы срываетесь с места и летите с утеса в пустоту.

Вы всплываете, отплеываясь и издаете победный клич, зная, что внутри вас произошла некая кардинальная перемена. Все сомнения, страхи и неопределенности остались позади. Они остались там, на утесе, и испарились точно ваши следы. Все воображаемые ужасы рассеялись, и на их месте возникла новая, более позитивная реальность.

Я привел этот типичный пример не случайно. В буквальном и переносном смысле многих людей удерживает что-то от того, чтобы достичь высот своего бытия, что-то такое, что не дает им испытать свободу и восторг от жизни, не скованной страхами или сомнениями.

Я уверен, что в какой-то момент у вас в жизни была такая ситуация, когда вы сумели пересилить обстоятельства с помощью разума. Я испытал такое несколько раз. Но ни один подобный случай не идет ни в какое сравнение с моим восстановлением после травмы, полученной в ходе соревнований по троеборью. Я всегда был заинтересован в преодолении себя, в улучшении, и меня завораживал потенциал человеческого разума и организма. И особенно меня занимало то, что бывает тогда, когда разум и тело действуют заодно. Конечно, я знал, что разум и тело связаны, но меня всегда волновал вопрос, кто играет главную роль. Кто из них командует парадом? Суждено ли нам быть жертвами некоторых заболеваний и недугов тела и разума потому, что таковы наши гены? Должно ли наше самочувствие зависеть от капризов окружающей среды?

Введение к изменению

После того как я испытал на себе силу совместной работы разума и тела, меня стало одолевать любопытство относительно других людей, переживших нечто подобное. Я знал, что многие бросали вызов традиционной медицинской мудрости и до меня, и мне хотелось изучить эту концепцию исцеления более полно. Мне не пришлось ждать слишком долго, чтобы найти подходящих людей для своего неформального исследования.

Дин: подмигнул и кивнул

Когда я впервые увидел Дина у себя в приемной, он улыбнулся мне и подмигнул. У него на лице были две опухоли размером с большой лимон. Одна под подбородком справа, а другая на лбу слева. Во время моего осмотра Дин объяснил, что у него была лейкемия. Я спросил его, какие препараты и терапию он применял, чтобы держать заболевание под контролем. «Никаких, никогда», – ответил он. Я продолжал осмотр, пытаясь сфокусироваться на своих действиях, и мне хотелось задать ему десятки вопросов. Я сумел излечиться от травмы, но здесь картина была явно иной. Лейкемия, особенно миелоидный лейкоз в тяжелой форме, если ее не лечить, была изнурительным и болезненным заболеванием. Это была не травма, от которой тело могло восстановиться само со временем, вроде сломанной кости.

Врачи, обследовавшие Дина, дали ему полгода жизни. И прямо тогда, как сказал мне Дин, он дал себе обещание увидеть, как его сын окончит школу. Этот жизненно важный момент произошел 25 лет назад. Теперь, улыбаясь мне через стол, Дин объявил, что через несколько месяцев собирается на школьный актовый день своего внука. Я слушал его в изумлении.

После нашей первой встречи Дин заходил ко мне в офис еще пару раз. И однажды, окончив очередное обследование, я все же спросил его:

– Так как вам это удалось? Вы должны были умереть 24 года назад, но все еще живы – без лекарств, без операций, без терапии. В чем ваш секрет?

Дин широко улыбнулся, перегнулся ко мне через смотровую кушетку, указал себе на лоб и произнес:

– Нужно просто принять решение!

Он крепко пожал мне руку, повернулся к выходу и еще раз подмигнул.

Шейла: прошлое как предпосылка и проклятие

Шейла страдала от множества изнурительных симптомов, включая тошноту, лихорадку, запор и сильную боль в области живота. Ей поставили диагноз «хронический дивертикулит» – воспалительный процесс в дивертикулах, маленьких полостях, образующихся из-за выпячивания стенки кишки. И хотя Шейле была назначена медикаментозная терапия, приступы случались все чаще, и боль только усиливалась.

Однажды Шейла узнала о связи между нездоровыми эмоциями и физическими недугами, и это заставило ее взглянуть на свою жизнь под новым углом. Уже будучи взрослой женщиной старше тридцати лет, Шейла считала себя жертвой детской травмы. Ее родители развелись, когда она была совсем юной. Ее воспитывала мать, которая много работала, и Шейла большую часть времени проводила одна. Она росла, лишенная многих материальных благ, которыми пользовались другие дети, и почти не участвовала во всевозможных мероприятиях со своими ровесниками, отчего чувствовала себя ущемленной.

Когда Шейла решила присмотреться к своим эмоциям, ей пришлось признать, что их нельзя было назвать здоровыми. День за днем в течение 20 лет она жила с негативными мыслями и высказываниями о своем тяжелом детстве и никогда не могла сделать чего-то достойного или приносящего ей удовлетворение. Она постоянно напоминала себе, что ее существование было пустым, что она никогда ничего не изменит и за все неудачи в своей жизни надо винить родителей. Теперь же она осознала, что все эти годы ее мысли были полны причитаний, обвинений, оправданий и жалоб. Поскольку медикаментозная терапия не принесла устойчивого улучшения, Шейла стала рассматривать возможность того, что недомогания могли быть следствием ее недовольства своими родителями. Она вспомнила обо всех людях и ситуациях в своей жизни, которые заставляли ее думать и вести себя как жертва, и признала, что сама использовала этих людей и обстоятельства, чтобы оправдать свое нежелание как-то меняться.

Постепенно, через постоянное внимание к себе и тренировку воли, Шейла сумела побороть прежние паттерны мышления и чувств, связанные с этими повторяющимися, вызывающими ощущение жертвы мыслями. Она смогла отказаться от той части своей личности, которая была связана с негативными мыслями о детстве, и простила своих родителей. У Шейлы больше не было причин для страданий, и она стала счастливым человеком.

Ее самочувствие стало улучшаться. И через короткое время все физические симптомы, связанные с ее недомоганием, исчезли. Шейла излечилась от хронического недуга. Но что еще более важно, она также освободилась из темницы своей личности.

В поисках сходства

Вот уже семь лет я занимаюсь изучением таких случаев, когда люди переживают спонтанные ремиссии и излечиваются от серьезных заболеваний. Информация, собранная мной, а также истории, рассказанные этими людьми, поистине поразительны. Среди прочих можно отметить значительные клинические изменения при таких патологических состояниях, как доброкачественные и злокачественные новообразования, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, заболевания дыхательных путей, артериальная гипертензия, высокий уровень холестерина в крови, варикозное расширение вен, заболевания щитовидной железы, проблемы с зубами и пародонтит, слабое зрение, мышечно-скелетные боли и редкие генетические расстройства, перед которыми медицина бессильна.

Эти мужчины и женщины излечились после того, как им не смогли помочь ни традиционные, ни альтернативные методы. Каждый из этих людей сам излечил свое тело. Изучая эти примеры из практики в терапевтической перспективе, я не мог обнаружить никаких общих, устойчивых поведенческих факторов, которые могли бы объяснить все эти выздоровления.

Всевозможные терапевтические методы, которые они испробовали, воздействовали на патологию до некоторой степени, но не могли устранить полностью. Например, некоторые из этих людей проходили курсы лучевой и/или химиотерапии, но опухоль не исчезала или уменьшалась ненадолго и возвращалась в скором времени. Другие подвергались обычным или экспериментальным хирургическим операциям, что несколько облегчало симптомы заболевания, но не решало проблемы полностью. Многие принимали лекарства по несколько лет, например от высокого артериального давления, без значительных или продолжительных изменений. Некоторые пациенты принимали участие в клинических испытаниях новых лекарственных препаратов, но и это им не помогало. Ни витамины, ни особые диеты не возвращали им здоровья. Кто-то сообщал, что голодание несколько облегчило симптомы, но не принесло устойчивого результата. Альтернативные методы терапии также были безуспешны. В некоторых случаях людям помогали снизить стресс психологические консультации, но их заболевания от этого не проходили.

Многие из этих людей прекратили всякое лечение, когда поняли, что оно не приносит им пользы. Другие вообще не прибегали к медицинской или альтернативной помощи. Так что же эти в прошлом больные люди сделали такого, что привело их к выздоровлению?

Проанализировав информацию, собранную в ходе множества интервью с такими людьми, я стал подозревать, что с научной точки зрения эти спонтанные излечения являлись чем-то большим, нежели просто большой удачей. Если что-то случается одновременно, мы называем это случайностью. Если же такие же события случаются снова без очевидной причины, мы можем назвать это совпадением (второй случайностью) – удивительным сочетанием двух событий, произошедших, казалось бы, по чистой случайности, однако словно бы имеющих причинно-следственную связь.

Но если события одного того же типа происходят в третий, четвертый или даже пятый раз, мы должны исключить возможность случайного совпадения. Должно происходить что-то последовательное для возникновения таких повторяющихся событий. В свете таких повторений мы можем сделать вывод, что для всякого следствия должна иметься причина. Предположив, что здесь может иметься причинно-следственная связь, я задумался: если эффект, о котором мы здесь говорим, это спонтанное выздоровление, то что же было *причиной* физических изменений у всех этих людей?

Я начал рассуждать – поскольку эти люди не могли приписать свое выздоровление какой-либо терапии, направленной на их тело, тогда, возможно, какой-то внутренний процесс в их разуме и мозге вызвал эти клинические изменения. Мог ли разум действительно обладать такой силой?

Большинство врачей признают, что отношение пациента влияет на результат лечения.

Могло ли быть так, что для этих людей излечение от болезни наступило единственно благодаря тому, что они изменили свой разум?

Я также размышлял о том, существовало ли научно подтверждаемое соотношение между тем, что последовательно происходило в этих практических примерах, и человеческим разумом. Если применить научный метод к оценке подобных случаев, сможем ли мы обнаружить некий процесс, имевший место в разуме человека – и следовательно, в самих тканях мозга, – вызвавший эти излечения? И можем ли мы повторять этот процесс, достигая того же эффекта? Поможет ли изучение спонтанных излечений приоткрыть научные законы, которые могли бы объяснить отношения между разумом и телом?

Заинтригованный знакомством со Школой просветления Рамты (RSE, см. главу 1) и концепцией «разум сильнее обстоятельств», составлявшей основу ее учения, я взял эти вопросы за точку отсчета в моем деле изучения спонтанных ремиссий и излечений и их возможного отношения к работе разума. Я был предрасположен считать, что такая взаимосвязь существует, поскольку понимал, что это действительно вполне возможно – чтобы разум мог излечить тело от любой патологии. На самом деле часть людей, у которых я брал интервью за все эти годы, были студентами RSE, и они знали из учебного курса, как излечить свое тело.

Природа чудесного

В некоторых случаях мне было сложно принять реальность исцелений. Однако такие случайности/совпадения были известны в истории с глубокой древности. В прошлом подобные события обычно объясняли через религиозные верования той или иной культуры. Возьмем ли мы христианские рукописи, буддийские тексты, исламские священные писания, египетские дощечки с надписями или иудейские свитки – во всех цивилизованных культурах верили в спонтанное восстановление здоровья и сообщали о таких случаях.

Во все века, когда происходило что-то, выходящее за рамки современного научного понимания в данном обществе, люди часто называли то или иное событие «чудом». Чудо, согласно Международному словарю Уэбстера, является «проявлением экстраординарного события в физическом мире, которое превосходит все известные человеческие и природные силы и приписывается какой-либо сверхъестественной причине».

Если заглянуть в историю, мы увидим, что события получали статус чудесных, когда они выходили за границы мирских верований в той или иной культуре и за рамки ее социальных, научных и политических общепринятых норм. Представьте, что человек выпрыгивает из самолета, его парашют раскрывается, и он благополучно приземляется на поле. Это казалось бы чудом еще два века назад. Подобно другим недоступным пониманию событиям современности, это было бы приписано действию или вмешательству сверхъестественной силы – божественной или демонической.

Вернемся в наше время. У женщины обнаруживают смертельное заболевание, и врачи говорят ей, что она проживет не больше полугода. По прошествии полугода она приходит к своему врачу на обследование. Врач осматривает ее и проводит серию диагностических тестов, включая передовые методы визуализации внутренних процессов. И к своему удивлению, он не находит никаких клинических симптомов заболевания. По всем объективным признакам, пациент выздоровел.

Если обозначить такое излечение как чудо, можно не заметить его подлинной глубины.

Как только общество начинает понимать причины, процессы и эффекты какого-то события, оно больше не приписывает ему сверхъестественного происхождения.

Мифология и фольклор всегда служили этой цели – они предлагают объяснение природных явлений. В каждой культуре имеется, к примеру, свой миф о сотворении, и многие культуры, христианские и нехристианские, рассказывают историю потопа. Сегодня мы понимаем, что наша неспособность объяснить то или иное происшествие может происходить от недостатка знаний, личных и общекультурных. Многие события, которые считались чудесными, теперь мы называем природными. Так существует ли правдоподобное объяснение спонтанным излечениям?

Чудесное имеет любопытное свойство. Человек, нацеленный на так называемый чудесный жизненный опыт, исследующий идеи, лежащие за пределами верований современного общества, может обоснованно восприниматься как действующий вопреки медицинским, общественным или даже религиозным нормам. Представьте, что человеку диагностируют высокое артериальное давление и повышенный уровень холестерина. Врач прописывает ему лечение, возможно включающее прием лекарств, диетические ограничения, лечебную гимнастику и различные «можно» и «нельзя». Если человек ответит: «Спасибо, док, но я сам с этим справлюсь», врач, вполне вероятно, посчитает, что такой пациент рискует своим здоровьем, не следуя стандартной процедуре лечения. Всякому, кто имеет надежду на чудесное разрешение проблем в своей жизни, с большой вероятностью придется штурмовать крепость общеприня-

тых верований и идти на риск того, что его посчитают заблуждающимся, неразумным, фанатичным или даже безумным.

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.