

КРИС
САММЕРС



ПСИХО- СОМАТИКА

ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ ПСИХОВ



Крис Саммерс
Психосоматика для
нормальных психов
Серия «Жизнь и счастье»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60830508

Психосоматика для нормальных психов: АСТ; Москва; 2020

ISBN 978-5-17-132787-3

Аннотация

Психосоматика утверждает: наша мысль воздействует на наше тело. Захотели быть здоровыми – стали. Нравится болеть – будете ходить по врачам. Это доказывают тысячи историй пациентов, часть из которых приведены в этой книге. Облажался перед начальством – «заклинило» поясницу. Боишься будущего – станешь близоруким. Переволновался перед экзаменом – начинается «медвежья болезнь».

Книга поможет ответить на вопросы:

Что на самом деле скрывается за болями головы и спины?

Кто главный виновник ожирения, сахарного диабета и страхов?

Как разные органы страдают от наших чувств и поступков?

Также вы познакомитесь с трудами лучших экспертов в области психосоматики – от Платона до Фрейда; узнаете

секреты излечения от вымышленных болезней шаманов, хилеров, гипнотизеров; «попробуйте» действие плацебо, визуализации и медитации.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Глава I. 12 ярких историй, доказывающих влияние души и мыслей на тело	7
История № 1. Облажался перед начальством – «заклинило» поясницу	9
История № 2. Боишься будущего – станешь близоруким	11
История № 3. Чудеса Христа: «Встань и иди!»	18
История № 4. Страстно поклонялся Христу – «заработал» стигматы	19
История № 5. Лежа на диване, представил себя чемпионом – накачал мышцы	23
История № 6. Захотел любви родителей – затемпературил	25
История № 7. Не хочешь видеть проблем – закрой глаза	26
История № 8. Переволновался перед экзаменом – начинается «медвежья болезнь»	27
История № 9. Хотела изменить мужу – появился герпес на половых губах	29
История № 10. «Нервный запор» как реакция на равнодушие мужа	31
История № 11. Поверил в психологическую установку – и умер	35

История № 12. Путешествие души на тот свет на разведку	36
Глава II. Врачи прошлого об этом давно знали	42
Человек как единое существо: Платон,	43
Сократ, йоги и калокагатия	
«В здоровом теле – здоровый дух»	57
и холизм	
От ишемии до псориаза – под одной	64
«психической» крышей	
Фрейд: «Если мы гоним какую-то	66
проблему в дверь, затем она в виде	
симптома болезней проникает через	
окно»	
Сеченов: «Все внешние проявления	72
мозговой деятельности действительно	
могут быть сведены на мышечное	
движение»	
Ясперс: телесные галлюцинации	74
Глава III. Парадоксальные исследования	77
психосоматики: тайны воды, секреты шаманов и	
хилеров	
Даже вода реагирует на то, о чем ты подумал	78
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Крис Саммерс

Психосоматика для нормальных психов

© Издательство «АСТ», 2020

* * *

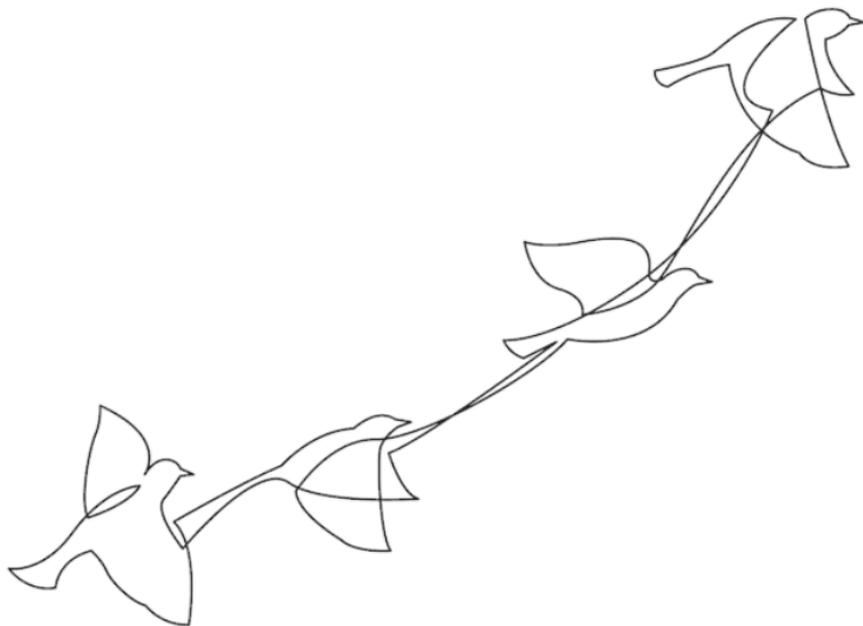
«Я убежден, что приближается важный этап человеческой мысли, когда физиологическое и психологическое... действительно сольются».

Иван Павлов, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине

«Наш организм – это вселенная в миниатюре – столь сложно устроен и столь слаженно действует, что самый мудреный компьютер не идет с ним ни в какое сравнение. Нераскрытый, пока дремлющий потенциал личности – возможно, одно из самых ценных сокровищ нашей планеты. Работа в этом направлении открывает такие же захватывающие перспективы, как исследования космоса или раскрытие тайн генетики».

*Из книги психологов Б. М. Алмана и П. Т. Ламбру
«Самогипноз: руководство по изменению себя»*

Глава I. 12 ярких историй, доказывающих влияние души и мыслей на тело



Друзья, прежде чем мы начнем глубоко и серьезно разбираться в психосоматике, я расскажу вам несколько любопытных историй.

Но прежде напомним, что сам термин «психосоматика» происходит от древнегреческого ψυχή – душа и σῶμα – те-

ло. Это направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Другими словами, эта область знаний показывает, как наша мысль воздействует на наше тело.

История № 1. Облажался перед начальством – «Заклинило» поясницу

Со многими из вас такое тоже наверняка бывало. Вы – очень ответственный человек с синдромом «отличника» – соглашаетесь на уговоры своего шефа вместо него отчитаться за проделанную работу перед вышестоящим начальством (ему, видите ли, тещу встречать в аэропорту!), или провести презентацию вместо заболевшего коллеги, или выступить с чужим докладом. Но вы либо не уверены, либо стесняетесь... и вообще чувствуете себя «не в своей тарелке».

В итоге или проямлите что-то невразумительное, или наврете что-нибудь, или вообще промолчите. В общем, пообещав исполнить чью-то просьбу, не оправдаете надежд. Начнете тихо себя пилить, ненавидеть, а через сутки у вас так вступит в поясницу, что не сможете разогнуться несколько дней. Будете ходить скрюченным (-ой), как Баба-Яга. Перцовые пластыри, таблетки, уколы не помогают. МРТ позвоночника ничего ужасного не показывает.

Конечно, возникнут подозрения, что у вас больны печень, почки, кости, мышцы или другие органы. (Пройти проверку у врача не помешает.) Но на самом деле так дала о себе знать... психологическая зажатость. В психосоматике считается, что боли в спине появляются у людей, которые «очень много на себя берут», гиперответственны, чувствуют посто-

янную обязанность всем помогать, не подвести. А желание всем угодить, умноженное на совесть, – это неподъемная ноша, которую мы взваливаем на себя, как мешки с камнями. И организм взывает к вам: «Не могу я уже терпеть! Сжался надо мной...»

Поэтому психотерапевты предлагают таким больным ответить на следующие вопросы: не слишком ли много вы на себя взвалили?.. Не очень многим ли помогаете?.. Не часто ли себя ругаете?.. Не слишком ли много берете на себя ответственности?.. И не потому, что ВЫ так хотите, а потому, что именно этого от вас ЖДУТ?

Верно? И далее специалисты дают совет определиться: либо вы и дальше будете «надрывать» свою спину излишней нагрузкой и вечно ее лечить, либо рискнете передать часть обязанностей тем, кому, собственно, они предназначены, облегчив свою жизнь.

История № 2. Боишься будущего – станешь близоруким

Кто бы мог подумать, что проблемы со зрением – психосоматические?!

– Если у кого-то страдает зрение, то обычно это означает: мы отказываемся что-либо видеть или в нас самих, или в своей жизни. Когда я встречаю малышей в очках, я знаю: что-то не в порядке у них дома. Они в прямом смысле отказываются на что-то смотреть. Если дети не в силах изменить ситуацию в семье, то они буквально рассеивают свое зрение, с тем чтобы глаза потеряли способность видеть ясно.

Столь неожиданное высказывание принадлежит известной канадской исследовательнице и психологу Лиз Бурбо – основательнице одного из крупнейших центров личностного развития в Квебеке. Она автор книг, изданных миллионными тиражами на 9 языках в 22 странах мира, в том числе бестселлера «Твое тело говорит: Люби себя! Самая полная книга по метафизике болезней и недугов».

Медики признают, что по меньшей мере 75 % всех болезней связано с эмоциональным состоянием человека. Почему бы не предположить, что и в основе глазных недугов лежит не только физика, но и психика?.. Неспроста ведь говорят, что глаза – это зеркало души.

О чем же, по мнению Бурбо и других специалистов, сви-

детельствуют различные проблемы со зрением?

– Зачастую люди не решаются как-то исправить ситуацию со зрением только потому, что они «так привыкли», – объяснял мне в одном своем интервью руководитель Института самовосстановления человека Мирзакарим Норбеков. – Например, был такой случай: женщина отказывалась носить очки, чтобы не здороваться на улице со знакомыми. А порой мы прикипаем к очкам, потому что привыкли воспринимать мир сквозь их призму – они служат для нас своего рода психологической защитой. Или вспомните, сколько раз вы, совершив какую-то ошибку, оправдывались тем, что плохо видите! Поэтому исправить дефект зрения можно, только изменив в корне свои жизненные установки, в каком-то смысле став *другим человеком*. Подумайте о том, что вам дороже – ваши проблемы или возможность видеть мир таким, какой он есть.

А если один глаз дальнозоркий, а другой близорукий, да оба еще и косят?.. О чем это говорит?

– Ничего сверхъестественного в этом нет, – считает психолог Луиза Хей. – Это значит, что человека терзают сразу три сильные негативные эмоции: страх, гнев и печаль. Их обычно переживают острее всего и с трудом подавляют. Но в процессе подавления в первую очередь страдают глаза.

Итак, какие советы дают эксперты?

БЛИЗОРУКОСТЬ

Физическая суть: человек хорошо видит близкие предметы и плохо – отдаленные.

Что человек переживает?

Человек боится будущего. Или постоянно о нем думает. Многие подростки, кстати, становятся близорукими в период полового созревания – их настораживает и пугает то, что они видят в мире взрослых. Близорукостью часто страдают и те, кто слишком сосредоточен на самих себе, с трудом воспринимает чужие идеи и мнения. И главное – не чувствует себя в безопасности.

Совет. Надо вспомнить, с чем был связан тот ваш страх, когда вы впервые начали ощущать симптомы близорукости. Постарайтесь осознать, что пора от него избавляться.

Перестаньте бояться новых идей, иных мнений. Решайте проблемы по мере их возникновения и надейтесь на лучшее. Поймите: ваши страхи вызваны не реальностью, а чрезмерной активностью воображения. И главное – нужно внушать себе, что вам ничто не угрожает. Может, даже стать чуть беззаботным. Периодически снимать напряжение или постараться не напрягаться.

КОСОГЛАЗИЕ

Физическая суть: зрительные оси глаз не сходятся на рассматриваемом предмете. И глаза функционируют независимо друг от друга.

Что человек переживает?

Человек подозрителен. Редко что-либо одобряет. У него, как правило, полушария мозга проявляют активность не одновременно, как у всех, а по очереди. Он либо чувствует, либо рационально анализирует. Поэтому очень часто не воспринимает происходящее объективно. Его кредо: нежелание видеть, «что это там такое». Всегда действует наперекор.

Совет. Чаще всего косоглазие развивается в детстве или подростковом возрасте. Там и следует искать причину. В том, что косит правый глаз, возможно, виновата учеба – невнимательность в школе и дома. Или ошибки во взаимоотношениях со сверстниками – грубость, заносчивость. Если косит левый глаз, значит, есть аналогичные сложности в отношениях с родителями или другими членами семьи.

Припомните свое детство, оцените поведение. Найдите ошибки и попробуйте мысленно их исправить. И главное – станьте более терпимыми к людям, которые сегодня находятся рядом.

АСТИГМАТИЗМ

Физическая суть: роговица или хрусталик неравномерно преломляют свет, что искажает изображение.

Что человек переживает?

Противоречия между внутренней и общественной жизнью. Они характерны для тех, кто все видит по-своему. Таким людям трудно смотреть на вещи объективно. Они тяжело принимают изменения, инициаторами которых не явля-

ются. Часто обижаются. И главное – бояться увидеть себя в истинном свете.

Совет. Возможно, в молодости вы решили, что не позволите другим людям оказывать на вас влияние и будете жить своей жизнью. Не исключено, что в тот момент такое решение принесло какую-то пользу. Но время прошло. И пора решение пересмотреть. И начать верить другим людям, иной раз прощая ошибки. Самому при этом следует перестать испытывать комплекс неполноценности.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Физическая суть: человек не может ясно видеть на близком расстоянии.

Что человек переживает?

Образно говоря, человек боится видеть, что творится у него под носом. Слишком долго думает, прежде чем сделать то, что необходимо. Плохо способен представлять ситуацию в целом, так как не уверен в своей способности к синтезу.

Некоторые люди становятся дальновзоркими после 45 лет, потому что им тяжело видеть, как стареет любимое тело. Еще тяжелее видеть ситуацию, которая складывается в собственной семье или на работе. У некоторых этот недуг связан с ощущением себя *не от мира сего*.

Совет. Учитесь взаимодействовать с людьми и ситуациями без страха утратить контроль за происходящим. Избавьтесь от необоснованных страхов, которые мешают вам жить

полной жизнью и наслаждаться новыми впечатлениями. Не смотрите на жизнь лишь со стороны – участвуйте в ней.

А людям в возрасте следует примириться со старением. Да, физическое тело изнашивается, но «эмоциональное» с возрастом только набирает силу. Ведь вы становитесь опытнее и мудрее. Научитесь приспосабливаться к людям и ситуациям, которые появляются в вашей жизни, и это значительно улучшит ее качество, а заодно и зрение. И главное – перестаньте излишне переживать из-за всего, что происходит вокруг.

КАТАРАКТА

Физическая суть: хрусталик теряет прозрачность. Прогрессирующее ухудшение зрения. Вплоть до полного тумана.

Что человек переживает?

Человек присутствует при крахе чего-либо. Может быть, даже дела, которому посвятил долгие годы. По крайней мере, ему кажется, что его дело губят и все идет не так. Подсознательно появляется мысль: лучше вообще ничего не видеть, чем видеть неудачу или конец. Для него будущее – в тумане.

Совет. Не надо предъявлять к другим такие же повышенные требования, как к самому себе. Страх неудачи, крушения надежд или провала мешает вам увидеть прекрасные стороны жизни. Присмотритесь: может быть, не все так плохо, как вам казалось. Вдруг гораздо лучше, чем вы думали?.. Научитесь смотреть вперед с радостью.

ГЛАУКОМА

Физическая суть: внутри глаза повышается давление. Глазные нервы сжимаются и постепенно атрофируются.

Что человек переживает?

Люди с трудом воспринимают на эмоциональном уровне то, что видят сейчас, а в особенности то, что видели в прошлом. Болезнь – результат эмоциональных страданий, которые длительное время были причиной недоверия и сдержанности. А сдержанность, в свою очередь, вызывала напряжение, которое накапливалось до тех пор, пока человек не достиг своего психологического предела. И главная проблема этих людей – упорное нежелание простить кого-то. На них давят застарелые нерешенные проблемы.

Совет. Надо, образно говоря, освободиться от прошлого. И лучший путь к этому – прощение. Научитесь терпимо относиться к недостаткам, которые вы видите в близких.

Вы плохо используете свою развитую чувствительность, так как она превратилась в сверхвозбудимость и экзальтированность и теперь мешает поддерживать спокойные, мирные отношения с людьми. Если вы научитесь видеть страдания и несовершенство других людей, это поможет вам лучше увидеть и принять самого себя. Постарайтесь больше доверять людям.

...Вот так действует психосоматика при глазных болезнях.

История № 3. Чудеса Христа: «Встань и иди!»

Не менее удивительные истории связаны и с именем Иисуса. Как предполагают некоторые психологи, чудеса сына Божьего могли быть связаны с психосоматикой. Кто читал Библию, тот знает, что Христос одним лишь словом мог исцелить больного. Но не всякого, а того, кто поддавался внушению. Так, однажды к нему подошел прокаженный с просьбой: «Господи, если Ты захочешь, то сможешь очистить меня». Протянул Иисус руку, коснулся страдальца и сказал: «Хочу. Очистись!» И тот тотчас же выздоровел.

Или другой случай. Принесли к Христу паралитика прямо на простынях, на которых он лежал. И, как пишется в Библии, сказал Иисус больному: «Вставай, возьми постель свою и иди домой». И встал паралитик, и пошел домой.

Также легким прикосновением руки и внушением помог Он прозреть слепцам. Так звучала его установка: «Верите в то, что могу сделать вас снова зрячими?» Они ответили: «Да, Господи!» И тогда коснулся Он глаз их и сказал: «Пусть же случится с вами то, во что верите». И зрение вернулось к ним.

История № 4. Страстно поклонялся Христу – «заработал» стигматы

И в продолжение библейской тематики вспомнила свою встречу с человеком, у которого якобы проступали стигматы Христа. Как пишут в Википедии, «стигматы (от греческого *στίγματος* – *знаки, метки, язвы, раны*) – болезненные кровоточащие раны, открывающиеся на теле отдельных католических подвижников – под влиянием религиозной экзальтации – на тех участках тела, на которых предположительно располагались раны Христа, полученные им при распятии на кресте».

Стигматика звали Джорджио Бонджованни. В 1990-х он приезжал из Италии в Москву, чтобы продемонстрировать свои кровоточащие раны российским верующим.

На интервью я приехала к нему в гостиницу «Россия». В своем маленьком номере он, бледный и беспомощный, лежал среди окровавленных бинтов и стонал от боли. Из крошечных отверстий на кистях струилась кровь, а на лбу проступала рана в виде креста. Рядом с ним хлопотала жена, меняя примочки. Кровотечения открывались почти каждый день, в разное время, и могли длиться по часу. Врачам не удавалось залечить эти раны. Кроме того, медики отмечали необычные свойства крови Джорджио: она пахла розами.

Стигматы у него появились не вдруг.

– В Италии мне было явление Богородицы, которая приказала немедленно ехать в португальский городок Фатима – там, где более ста лет назад она явилась миру, – рассказал мне Бонджованни. – Я уже стоял у священного дуба, куда каждый год стекаются паломники со всего света, и неожиданно потерял сознание. А когда очнулся, то мои руки уже кровоточили. С тех пор это продолжается уже десять лет.

...Во времена Римской империи слово «стигматы» означало клеймо на теле раба или преступника. А после распространения христианского учения так стали называть места ранений, нанесенных Христу во время казни: пробитые ладони и ступни ног Спасителя, исцарапанный терновым венцом лоб и пронзенную копьем солдата-легионера грудь. Считалось, что верующие в Христовы деяния так глубоко проникались его идеями и болью, что перенимали не только его духовные, но и физические мучения. У одних стигматы образовывались в пятницу – день распятия Христа, а в воскресенье язвы сами собой затягивались, и кровотечение останавливалось. У других не исчезали долгие годы.

– За две тысячи лет ранами Христа были отмечены более 300 человек, – рассказывает религиовед, кандидат исторических наук Анастасия Шацкая. – И их стигматы имели самые различные очертания и глубину. Летописи свидетельствуют, что они бывают в виде наростов, глубоких, иногда сквозных кровоточащих ран, а также небольших красных пятен, подобных синякам. Встречаются стигматы круглой, продолго-

ватой, овальной и даже прямоугольной формы. Кроме того, у многих стигматиков отмечается деформация одного плеча, словно опущенного под тяжестью огромного креста.

Хотя стигматизации подвержены в основном глубоко верующие люди, раны Христа, как ни странно, появляются и у особ *совсем* не религиозных. Например, Бельгийская академия наук создала специальную исследовательскую комиссию по наблюдению за девушкой Луизой Лато, обычной проституткой. У нее отметины появились на руках. Чтобы исключить обман, одну из ее кистей решили тщательно забинтовать и опечатать. Но после окончания эксперимента под бинтами, так же, как и на другой ладони, ученые обнаружили заживающую, но все еще кровоточащую язву.

Нечто подобное произошло и с 30-летней домохозяйкой Доминикой Лазари из Португалии. Она с детства не верила ни в Бога, ни в черта. Но почти одиннадцать лет страдала от невыносимых, периодически повторяющихся болей, вызванных сквозными ранами на ладонях и ступнях, через которые, как указывали лечившие ее врачи, можно было просунуть палец. Они же отметили еще один необъяснимый феномен.

– В каком бы положении несчастная ни находилась, – рассказывал доктор Грегори Касс из Центрального госпиталя Лиссабона, – вместо того чтобы стекать вниз, кровь шла *по направлению к большим пальцам и по ним*, как будто женщина была распята на кресте.

А однажды медики стали свидетелями того, как с ее лба

заструилась кровь. Ранки образовались внезапно, будто от невидимого венца, поцарапавшего кожу терновыми колючками, и так же неожиданно через некоторое время исчезли.

Церковь чудеса, связанные с появлением стигматов или мистических кровотечений, не приветствует. Еще в XVI веке на Тридентском соборе Католическая церковь назвала этот феномен «проделками Сатаны». Но для простых прихожан они, напротив, всегда являлись признаком чистоты и безупречности. Поэтому некоторые священники, чтобы подогреть интерес и веру простого люда, прибегали и прибегают к имитации. Так, самые хитрые служители умудрялись фальсифицировать кровотечение из ладоней с помощью сложной системы трубок, соединенных с пузырьком красной жидкости, спрятанным под их сутаной. В ходу была и специальная прозрачная мазь, приобретающая от света свечей красную окраску и текущая под воздействием тепла.

– Современная наука не отрицает существования феномена стигматизма, считая, что в его основе лежат какие-то не до конца изученные свойства человеческой психики, – говорит Анастасия Шацкая. – Ученые полагают, что причиной появления ран являются самовнушение, расстройство психики и эмоциональная предрасположенность некоторых людей перенять боль Христа.

Вот какова сила мысли!

История № 5. Лежа на диване, представил себя чемпионом – накачал мышцы

Да что там стигматы, силой мысли можно даже мышцы накачать, как у Шварценеггера! С таким феноменом столкнулся физиолог Ган Ю из Кливленда, штат Огайо (США). Он обнаружил: чтобы накачать мышцы, необязательно вставать с дивана.

Ученый провел эксперименты с лентяями от 20 до 35 лет. Они должны были представлять в уме физические упражнения. Думать, будто бы с силой сгибают руку и напрягают бицепс.

Во время тренировок, которые проходили пять раз в неделю, Ган Ю фиксировал электрические импульсы в мозгу. По его гипотезе, частое возбуждение определенных нервных центров должно было сказаться и на тоне мышц.

Так и получилось!.. Спустя несколько недель «мыслительные качки» стали на 13,5 % сильнее своих коллег из контрольной группы, которые о физических упражнениях *не думали*. Более того: они сохранили хорошую спортивную форму еще на три месяца после окончания тренировок.

Так что ложитесь удобнее, сосредоточьтесь и представляйте, как вы усердно приседаете, бегаете, подтягиваетесь,

прыгаете. А особо тщеславные могут даже вообразить, что поднимают штангу весом в полтонны!

Кстати, во многих школах восточных единоборств силу мысли используют как способ тренировки. Достаточно представить, что выполняешь то или иное упражнение, и мышцы начинают работать, даже если тело неподвижно. Уже в наше время ученые провели эксперимент: они разделили испытуемых на две группы, каждая из которых должна была совершенствовать свои навыки игры на фортепиано.

Правда, одна из групп выполняла упражнения только мысленно, а вторая – обычным способом. Первые несколько дней навыки обеих групп испытуемых развивались одинаково. Затем группа, выполнявшая действия физически, стала немного опережать группу мыслителей. Но последним удалось очень быстро нагнать конкурентов после короткой физической тренировки.

Доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН Алексей Иваницкий заметил, что можно тренировать свой мозг и без движения, но... эффективнее все-таки с движением. «Представляете: пианист нажимает клавиши и все время понимает, что извлекает звуки, которые хочет. А если он будет просто учиться воспроизводить эти движения только мысленно?.. Думаю, это тоже тренирует, ведь сигналы идут из коры мозга, но *скорректировать* он ее не сможет таким образом», – подчеркнул ученый.

История № 6. Захотел любви родителей – затемпературил

Такие случаи тоже происходили во многих семьях. Отправяете, например, ребенка 3–6 лет в детсад, а на следующий день он на животик жалуется, на головную боль. И температура чуть выше обычного. Вызываете терапевта домой, а та ничего из ряда вон не видит, все вроде в порядке. А специалист по психосоматике сразу объяснил бы, в чем причина. Ребенок *силой мысли* вызывает у себя болезнь, чтобы остаться дома и получить недостающие любовь и внимание родителей, которые хотят отправить его на день к чужим тетям и детям!

Да собственно, так себя ведут и многие взрослые, особенно женщины, если хотят, чтобы домашние обратили на них внимание. Чтобы равнодушие мужа сменилось страстью. Чтобы дети стали послушными. Чтобы свекровь перестала сверлить мозг. Чтобы мама прекратила пилить ее мужа. И вот ради всех этих простых семейных радостей приходится становиться в некотором отношении «ребенком» и заболеть! Так наше тело реагирует на внешний и внутренний дискомфорт.

История № 7. Не хочешь видеть проблем – закрой глаза

– Однажды у меня была пациентка, у которой непроизвольно, сами собой закрывались глаза, независимо от того, где она находилась: дома, на улице или на работе, – рассказывал психотерапевт Александр Иваницкий. – Она боялась споткнуться и упасть или попасть под машину.

Причиной этого симптома пациентка считала повышенное внутричерепное давление. В процессе психотерапии нам удалось выяснить, что закрытые глаза позволяют клиентке отдыхать от изнурительной работы и многочисленных домашних дел. Она не могла позволить самой себе как-то отвлечься, расслабиться и отдохнуть. В результате сам организм начал напоминать ей об элементарных потребностях. Члены семьи этой женщины были вынуждены больше о ней заботиться, помогать по хозяйству.

История № 8. Переволновался перед экзаменом – начинается «медвежья болезнь»

Еще более простые примеры связи психики и тела приводит психолог-психоаналитик Наталия Попова.

Студент идет на важный экзамен и случайно на улице встречает девушку, которая ему нравится. Совершенно произвольно его лицо заливаается краской смущения.

Он заходит в институт и его сердце начинает биться чаще – скоро час X. Надо срочно в туалет – от волнения начинается «медвежья болезнь»: понос.

Теперь он в аудитории. Время тянуть билет. Он настолько волнуется, что сердце пытается выскочить из груди.

И вот он идет отвечать. Страх так силен, что дыхание становится прерывистым, ему трудно говорить, ладони становятся мокрыми.

Несколько часов студент проводит в ожидании оценки. Он не может есть, «кусочек не лезет в горло». Его тошнит.

Отметка хорошая, наш парень доволен собой. Он приходит домой и... не может расслабиться, от напряжения у него мучительно болит голова, он ложится спать.

Утром после экзамена он встает в отличном настроении и совершенно здоров...

...Описанные реакции очень распространены, но, к счастью, чаще проявляются не все одновременно. Чем больше человек склонен реагировать телом на происходящее в его жизни, тем больше его шанс (в случае определенных психологических затруднений) столкнуться уже не с отдельными краткими симптомами, а с более долгим и болезненным процессом, который может перерасти в психосоматическое заболевание.

Если диагноз ясен и причины симптомов поняты как психосоматические, это не значит, что можно махнуть на недуг рукой. Во-первых, болит-то по-настоящему. И симптомы портят существование, ограничивают вас или просто мешают наслаждаться жизнью. Во-вторых, боли психологического происхождения запускают в организме определенный механизм, который в будущем может привести к образованию психосоматических заболеваний, сопровождающихся настоящими соматическими симптомами – как, например, гастрит, вызванный психологическими причинами, может перерасти во вполне органическую язву.

История № 9. Хотела изменить мужу – появился герпес на половых губах

Психосоматика проникает и в интимную жизнь. Вот классический пример, описанный в книге «Психосоматическая медицина» (авторы В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад).

«Пациентка, физически крепкая жизнерадостная женщина 33 лет, много лет лечится по поводу множества соматических жалоб (затрудненное дыхание, тяжесть в животе, тахикардия, боль в разных частях тела) у врачей общей практики и специалистов. При обследовании в психосоматической клинике установлено, что ее жалобы находятся в прямой зависимости и внутренней связи с не удовлетворяющей ее семейной ситуацией.

Она родилась в маленьком городе первым ребенком в семье торговца, была привязана к отцу, выросла в атмосфере торговой жизни и в 18 лет должна была выйти замуж за рабочего примерно ее возраста, поскольку забеременела. Пациентка все еще находится под влиянием своих властных родителей, работает в свободное время по дому, не получая за это никакой платы. Своего мужа она считает слабым и скучным.

В процессе групповой терапии удалось переработать и отчасти смягчить ее конфликт между собственными желаниями и совестью, воплощением которого вначале выступал отец, а затем и терапевт. Дело в том, что она заново пере-

живала свою девичью привязанность к обожавшему ее, но теперь женатому мужчине из ее родного города. Не поставив в известность ни родителей, ни мужа, она встретила с ним однажды и под его нажимом согласилась поехать с ним в конце недели в путешествие с ночевкой в отеле. Во время групповой терапии у нее возникло резкое возбуждение с отказом от контакта с другими пациентами. На следующем сеансе она рассказала о своем запланированном, но не совершенном „ложном шаге“. В ту субботу на ее половых губах появились многочисленные покраснения и пузырьки, которые не позволили вступить в интимную связь, которой она так хотела, но в то же время опасалась.

В типичной конфликтной ситуации часто отмечают чувство вины, которое возникает из-за конфликта в сексуальной сфере, и страх загрязнения, но могут быть и конфликты иного рода. Люди, склонные к рецидивам простого герпеса, часто имеют и другие психосоматические или невротические синдромы».

История № 10. «Нервный запор» как реакция на равнодушие мужа

«Одна больная несколько дней наблюдалась в клинике внутренних болезней и вышла оттуда с диагнозом „нервный запор“, – пишет в своей книге „Психосоматическая медицина“ Франц Александер (1891–1964), один из ведущих американских психоаналитиков своего времени. – В процессе психоанализа обнаружилась следующая ситуация.

Больная выходила замуж, ожидая большой любви и нежности, но ее муж был художником, чьим основным интересом была работа. Он совершенно не видел эмоциональных потребностей молодой женщины и после женитьбы так же продолжал вести существование наподобие холостяцкого. Молодая жена сильно и сознательно хотела ребенка, но муж отказывал ей в этом по финансовым соображениям, а также потому, что он желал полностью посвятить себя искусству.

Долгое время психоаналитику не удавалось найти никакого подходящего ключа к симптому пациентки, хотя казалось очевидным, что это как-то связано с эмоциональной реакцией женщины на поведение ее мужа. Чтобы получить личное впечатление от ее мужа, психотерапевт пригласил его на интервью. Беседа с мужем подтвердила описание пациентки. Он выглядел как человек, вызывающий интерес, но пол-

ностью сосредоточенный на себе, наивный и неискушенный в тонкостях женской психики. Он не мог понять утверждение терапевта о том, что пациентка в сущности не удовлетворена своим браком, хотя сама она не хотела осознавать это и вытесняла свою неудовлетворенность. Она жила с иллюзией счастливого брака и никогда не выражала каких-либо непосредственных жалоб по отношению к своему мужу. Когда она говорила что-либо, звучащее как обвинение в адрес мужа, она делала это шутливым тоном, как если бы это был пустяк, не заслуживающий внимания.

Для того чтобы объяснить мужу, насколько не хватает его жене внимания, психотерапевт использовал пример, с помощью которого пациентка описывала терапевту свою супружескую жизнь: что с первого дня брака муж не давал ей ничего, что можно было бы расценить как знак внимания, — цветы или еще что-нибудь. Интервью произвело глубокое впечатление на мужа, и он покинул кабинет с сознанием вины. На следующий день пациентка сообщила, что первый раз за два года у нее была спонтанная дефекация до момента применения клизмы. И без всякой видимой связи она рассказала, что ее муж принес ей чудесный букет цветов первый раз за все время их супружеской жизни. Катарсическое воздействие этих цветов было удивительным и дало нам первый ключ к пониманию симптома.

Эта женщина использовала инфантильный способ выражения злости по отношению к мужу в качестве ответа на его

безразличное поведение. Запор пациентки выражал инфантильную реакцию, которую она не позволяла себе выразить открыто. Таким скрытым и инфантильным способом она выражала свое негодование против равнодушной установки ее мужа. В самом деле, как только ее муж проявил щедрость, она тоже стала щедрой и оставила свое упрямство, то есть свой запор, начавшийся через две недели после свадьбы.

Дальнейший психоанализ подтвердил, что на это раннее инфантильное ядро злости была наложена другая мотивация – а именно желание забеременеть. Запор являлся реакцией на отказ мужа иметь ребенка. Основой этой реакции была бессознательная идентификация ребенка с экскрементом. Пациентка пришла к этому пониманию после сравнительно короткой психоаналитической терапии. Она могла больше не обманывать себя относительно своей глубокой неудовлетворенности поведением мужа, но после того, как она осознала свое негодование, у нее больше не было необходимости выражать его таким скрытым способом. Теперь она стала осознавать свою семейную проблему. После того, как психоанализ завершился, запора больше не было. И то, что через несколько лет после терапии пациентка родила ребенка, возможно, случилось благодаря прочности этого психотерапевтического успеха.

...В дальнейшем было обнаружено, что пациенты, страдающие от депрессии, также подвержены запорам. Эта корреляция вероятна, если учесть эмоциональные установки этих

пациентов. Они чувствуют себя отвергнутыми и не имеют каких-либо ожиданий от окружающих. Отсюда тенденция к удерживанию своего „имущества“ в наиболее примитивной форме – кишечного содержимого».

История № 11. Поверил в психологическую установку – и умер

Есть ситуации психологического стресса. Например, Александр М. обратился к врачу с жалобами на боли в области сердца. Доктор осмотрел его и сделал заключение о хорошем состоянии здоровья пациента. А., провожая посетителя, решил его еще ободрить такими словами: «Раньше меня вы не умрете».

Но пациент это замечание принял за чистую монету, и тайно следил за жизнью врача, всегда интересуясь его самочувствием. И вдруг случилось несчастье: доктор погибает в автокатастрофе. И Александр М., узнав об этом, умирает – от ужаса у него остановилось сердце.

Этот трагический случай еще раз подтверждает связь наших мыслей с телом.

История № 12. Путешествие души на тот свет на разведку

А теперь немного о грустном – о видениях людей в момент клинической смерти. Как ни странно, это тоже связано с психосоматикой: умирающее тело шлет сигналы своему мозгу/душе посмотреть, что творится на том свете, вроде как *на разведку*. И если «все устраивает» (больной чувствует облегчение, радость, покой), тогда и тело готово уйти в мир иной.

Давайте узнаем о путешествиях нашей души.

В старом фильме «Коматозники» в главной роли с Джулией Робертс студенты-медики решили испытать на себе состояние клинической смерти. Один за другим молодые врачи отправлялись в непредсказуемое путешествие по ту сторону жизни. Результаты оказались ошеломляющими: *коматозники* встретили ТАМ людей, которых они когда-то обидели! (Об актуальной теме «Обиды» при психосоматических расстройствах мы поговорим в последующих главах.)

Что же происходит за те 5–6 минут, пока реаниматоры возвращают умирающего из небытия?.. Действительно ли за тонкой гранью жизни находится загробный мир или это «фокусничает» мозг?.. Серьезные исследования ученые начали в 1970-х годах – именно тогда вышла в свет нашумевшая книга известного американского психолога Раймонда

Моуди «Жизнь после жизни». За прошедшие десятилетия им удалось сделать много интересных открытий. На конференции «Клиническая смерть: современные исследования», прошедшей в Мельбурне, медики, философы, психологи и религиоведы подводили итоги изучения этого феномена.

Раймонд Моуди считал, что для процесса «ощущения внетелесного существования» характерны следующие стадии:

- остановка всех физиологических функций организма (причем умирающий еще успевает услышать слова врача, констатирующего летальный исход);
- нарастающие неприятные шумы;
- умирающий «выходит из тела» и с большой скоростью несется по тоннелю, в конце которого виден свет;
- перед ним проходит вся его жизнь;
- он встречает умерших родственников и друзей.

Те, кто «возвращается с того света», отмечают странную раздвоенность сознания: они знают обо всем, что происходит вокруг них в момент «смерти», но при этом не могут вступить в контакт с живыми – теми, кто находится рядом. Самое удивительное, что даже слепые от рождения люди в состоянии клинической смерти часто видят яркий свет. Это доказал опрос более 200 незрячих женщин и мужчин, который провел доктор Кеннет Ринг из США.

Почему так происходит? Ученые, похоже, нашли объяс-

нения загадочным видениям, которые посещают человека в последние секунды жизни.

1. Объяснение фантастическое. Психолог Пайэлл Уотсон считает, что он разгадал загадку. По его мнению, когда мы умираем, то вспоминаем свое рождение! Впервые мы знакомимся со смертью в момент страшного путешествия, которое совершает каждый из нас, преодолевая десятисантиметровый родовой путь, считает он.

– Мы никогда, наверное, точно не узнаем, что происходит в этот момент в сознании ребенка, – говорит Уотсон, – но, вероятно, его ощущения напоминают разные стадии умирания. Не являются ли в таком случае предсмертные видения трансформированным переживанием родовой травмы, естественно, с наложением накопленного житейского и мистического опыта?

2. Объяснение утилитарное. Российский врач-реаниматолог Николай Губин объясняет появление тоннеля проявлением токсического психоза.

– Это в чем-то схоже со сном, а в чем-то с галлюцинацией (например, когда человек вдруг начинает видеть себя со стороны). Дело в том, что в момент умирания части зрительной доли коры больших полушарий мозга уже страдают от кислородного голодания, а полюса обеих затылочных долей, имеющие двойное кровоснабжение, продолжают еще функционировать. В результате поле зрения резко сужается и остается лишь узкая полоса, обеспечивающая цен-

тральное, «трубное» зрение.

Почему перед глазами некоторых умирающих проносятся картины всей прожитой жизни?.. И на этот вопрос есть ответ. Процесс умирания начинается с более новых структур мозга, а заканчивается более старыми. Восстановление этих функций при оживлении протекает в обратном порядке: сначала оживают более «древние» участки коры головного мозга, а затем уже – новые. Поэтому в процессе возвращения к жизни человека в его памяти в первую очередь всплывают наиболее стойко запечатлевшиеся «картинки».

Как описывают писатели ощущения во время смерти?

Случай, произошедший с Арсением Тарковским, описан в одном из его рассказов.

Это было в январе 1944 года после ампутации ноги, когда писатель погибал от гангрены во фронтовом госпитале. Он лежал в маленькой, тесной палате с очень низким потолком. Лампочка, висевшая над кроватью, выключателя не имела, и приходилось вывинчивать ее рукой. Однажды, выкручивая ее, Тарковский почувствовал, что его душа спиралеобразно вывинтилась из тела, подобно лампочке из патрона. Удивленный, он взглянул вниз и увидел свое тело. Оно было совершенно недвижимо, как у человека, спящего мертвецким сном. Затем ему почему-то захотелось посмотреть, что делается в соседней палате. Он стал медленно «просачивать-

ся» сквозь стену и в какой-то момент почувствовал, что еще немного – и он уже никогда не сможет вернуться в свое тело. Это его испугало. Он снова завис над кроватью и каким-то странным усилием скользнул в свое тело, как в лодку.

В произведении Льва Толстого «Смерть Ивана Ильича» писатель потрясающе описал феномен клинической смерти: «Вдруг какая-то сила толкнула его в грудь, в бок, еще сильнее сдавило ему дыхание, он провалился в дыру, и там, в конце дыры, засветилось что-то. С ним сделалось то, что бывало с ним в вагоне железной дороги, когда думаешь, что едешь вперед, а едешь назад, и вдруг узнаешь настоящее направление... В это самое время Иван Ильич провалился, увидел свет, и ему открылось, что жизнь его была не то, что надо, но что это еще можно поправить... Жалко их (*родных. – Ред.*), надо сделать, чтобы им не больно было. Избавить их и самому избавиться от их страданий. “Как хорошо и как просто”, – подумал он... Он искал своего привычного страха смерти и не находил его... Вместо смерти был свет».

...Исследование, проведенное Национальным институтом неврологии, в котором принимали участие 9 крупных клиник, показало: из более 500 «возвращенцев» всего лишь 1 % могли ясно припомнить, что они видели. По мнению ученых, 30–40 % больных, живописующих свои путешествия по загробному миру, – это люди с неустойчивой пси-

хикой, страдающие психосоматическими расстройствами.

* * *

Казалось бы, связь души и тела очевидна. Однако в наше время психосоматика на медицинских факультетах преподается факультативно – как необязательная дисциплина. И специалистов в этой области не так много.

А ведь еще в древние времена ни один эскулап не сомневался в том, что мысль материальна.

Глава II. Врачи прошлого об этом давно знали



Человек как единое существо: Платон, Сократ, йоги и калокагатия

Что же такое мысль? Мы не можем представить, как она выглядит, не ощущаем ее ни одним из органов чувств. Но некоторые исследователи наделяют ее невероятной властью. Столетиями люди слагали мифы о тех, кто способен был перемещать предметы силой мысли или угадывать намерения других людей. Долгое время эти идеи не признавались наукой, принимались за нечто мистическое.

Сегодня мысль – объект пристального внимания ученых.

Так, например, изучая мышление, ученые пришли к удивительному выводу. Оказывается, стоит только подумать о каком-либо действии, мы заставляем мозг работать, а мышцы напрягаются так, как если бы мы *реально* его выполняли. Этот секрет наши предки знали еще в глубокой древности. В те далекие времена целители воспринимали человека целостно, не отрывая друг от друга психические и соматические расстройства, а лишь учитывая, какие из них у данного больного выражены больше.

Достоверно известно, что в медицине таких древних стран, как Китай, Индия и Греция, врачи всегда опирались на принцип взаимовлияния телесного и психического. И первым шагом в направлении появления области знаний под названием «психосоматика» была *калокагатия*.

В Древней Греции идеалы красоты и морали переплетались очень тесно. Речь идет об особом слиянии этического и эстетического. Это соединение красоты и добра, блага.

Вот как этот термин объясняется в «Кратком словаре по эстетике»: «Калокагатия (от древнегреческого kalos – *прекрасный* и agathos – *хороший, нравственно совершенный*) – непере译имый термин античной эстетики, обозначающий гармонию внешнего и внутреннего, которая является условием красоты человека. Калокагатия является одним из центральных понятий античной эстетики на всех главнейших социально-исторических ступенях ее развития.

Первое упоминание о калокагатии содержится в материалах, относящихся к так называемым семи мудрецам. Солон рекомендует хранить калокагатию – „права вернее клятвы“. Биант же подразумевает под калокагатией внешний вид человека в зеркале, который должен указывать ему на его моральные качества. Пифагорейцы понимали калокагатию как внешнее поведение человека, определяемое его внутренними качествами. В дальнейшем в связи с социальной дифференциацией в античном обществе это общее значение термина калокагатии уточняется и получает разный смысл. Аристократическое понимание калокагатии содержится у Геродота в связи с греческими традициями. У Платона связана с воинскими доблестями, „природными“ качествами или с родовыми особенностями, и др. Позднее термин калокагатия стали применять для обозначения хороших, практичных и

расчетливых хозяев.

В конце V века до н. э. в связи с появлением софистики термин употреблялся для обозначения учености и образованности. В этом смысле он применялся не только к софистам, а вообще к людям высокой культуры. Ксенофонт, Платон и Аристотель понимали калокагатию философски. Она выступала у них как некоторого рода гармония внутреннего и внешнего, причем под внутренним понималась мудрость, достижение которой приводило человека к калокагатии. Ксенофонт считал Сократа идеалом гармонического благородства. Причем эту калокагатию он отличал от просто добрых поступков, от добродетели и красоты, так что она являлась чем-то единым и неразделимым. Платон трактовал калокагатию как особого рода соразмерность, а именно как гармонию души и тела. В других случаях Платон связывал калокагатию со счастьем, разумностью, свободной убежденностью, которая не нуждается во внешних законах и заключается в естественном умении правильно пользоваться жизненными благами.

Аристотель при выяснении калокагатии исходил из чувственных и естественных благ (богатство, здоровье и др.), трактуя их как калокагатию. Это есть цельность человеческой личности и величие души. Она свойственна всем людям, но только в разной степени. Дальнейшее развитие индивидуализма и психологизма, происходящее в эпоху эллинизма, привело к тому, что калокагатия стала трактоваться

не как нечто природное и естественное, но как результат моральных упражнений и тренировки».

Слово «калокагатия» упоминается и в диалоге «Пир» в отношении тех замечательных людей, которым предназначены речи Сократа. Это также идеал античного воспитания, задача которого – сформировать добродетельную личность. В понятии есть социальный подтекст, ведь *калокаготийный* человек воплощает волю общества и служит примером для других, представляя собой идеального жителя полиса.

Речь тут идет о красоте бестелесной души в соответствии с платоновским учением о Благе: чем более возвышенными являются помыслы и устремления, тем человек ближе к абсолютному Благу (ближе всех, конечно, философы).

Однако трактовать калокагатию в сугубо бестелесном смысле было бы неверно. Греки придавали огромное значение физической красоте и культуре тела. При этом красивое тело для них – это не просто повод восхититься кубиками пресса у юноши в гимнастике. Это показатель того, насколько культурен и высокоразвит человек в целом. Предполагалось, что идеальный субъект должен быть гармонично развитым и целостным, а строгое разделение на «тело» и «душу», отравлявшее жизнь средневековым людям, было грекам чуждо.

В диалоге Платона «Тимей» высшая добродетель трактуется через соразмерность тела и души: «Между тем все доброе, без сомнения, прекрасно, а прекрасное не может быть

чуждо меры. Значит, приходится признать, что и живое существо, долженствующее оказаться прекрасным, соразмерно».

Могучая и великая душа не может «восседать на колеснице слабого и хилого тела», потому-то такой человек не будет прекрасным в целом. Так что «Тимей» велит тем, кто занимается, например, математикой, не пренебрегать гимнастикой, а спортсменам советует музыку и философию. Только тогда человек станет не только прекрасным, но и добрым, – заключает Платон.

И вот еще несколько примеров, которые приводит в своей книге врач-психотерапевт Геннадий Старшенбаум «Психосоматика и психотерапия»:

«В Древней Греции во времена Сократа и Платона (V–IV века до н. э.) психогенные нарушения телесных функций объединяли термином „истерия“ (от греческого *hystera – матка*), связывая их с „бешенством матки“, поскольку они наблюдались в основном у незамужних женщин; им рекомендовалось вступление в брак.

В „Диалогах“ Платона его учитель Сократ говорит юноше, жалующемуся на головную боль, что для исцеления тела должно лечить и душу, ибо любое зло и любое благо для тела исходит из души, а врачевать душу следует „добрыми речами“. В „Хармидах“ Платон выступает против того, что есть врачи для тела и врачи для души, поскольку одно неотделимо от другого. Там, где целое чувствует себя плохо, часть его

не может быть здоровой.

В Индии с незапамятных времен существует практика йоги, открывающая фантастические возможности саморегуляции человека. Чтобы стать учеником йога, мальчик должен сдать вступительный экзамен. В холодную зимнюю ночь его сажают на берегу реки, раздевают, мочат в студеной воде простыню и окутывают голого. Он должен внушать себе, что ему жарко, пока простыня на нем не высохнет. И так три раза. Справился до утра – готов к настоящему обучению.

Через несколько лет учебы йог уже умеет уменьшать частоту сердцебиения почти до полного исчезновения пульса, уменьшать температуру тела. Дыхание при этом становится практически неопределимым, все функции организма понижаются до уровня, свойственного животному в состоянии зимней спячки. Таким он может быть зарыт в землю заживо на несколько недель.

Чемпион мира по йоге француз Куду – „гуттаперчевый человек“ – демонстрировал такой фокус. Складывался в три погребения и втискивался в прозрачный кубик со сторонами 50 см. А это длина самой длинной – бедренной кости, ее даже йоги складывать не могут. Затем кубик герметизируют и погружают на дно бассейна с водой. Там йог проводит несколько часов практически без воздуха, за счет особого йоговского дыхания – попросту говоря, почти не дыша.

Другой йог по фамилии Шварц в присутствии группы исследователей ввел в левую руку иглу, проткнув кожу, бицепс

и вену, а затем по команде остановил в течение трех секунд вызванное проколом кровотечение. В ходе другого опыта он сунул руку в горящий камин и перемешивал ею раскаленные угли, после чего у него не было обнаружено никаких повреждений кожи. Кожа в самогипнозе как бы не замечает огня, ожоговая реакция не запускается. Не зря патофизиологи говорят, что все болезни «организуют» нервы».

Прочитав эти строки, я вспомнила, как моя бывшая коллега решила испытать на себе феномен *хождения по раскаленным углям*. И вот что у нее получилось.

* * *

Когда моя коллега обмолвилась, что из Америки приезжает инструктор, обучающая хождению по огню, у меня непроизвольно вырвалось: «А самой тебе слабó?» Но когда Таня Лейе согласилась, я, если честно, не поверила. Сжечь себя на костре ради заметки в газете?..

Каково же было мое удивление, когда через некоторое время появляется Татьяна с репортажем прямо... из пламени. Наши люди в огне не горят!..

Вот что она написала.

«Еще с детства я до судорог боюсь холода, ожога от горячего чайника и могу запросто упасть в обморок при виде обычного таракана. Стоит ли говорить, что дама я слабая? Но в один прекрасный день мне сказали в редакции: „Нако-

нец-то для тебя есть настоящее дело!”

Через неделю рано утром меня ждали на подмосковной турбазе, где вместе со всеми желающими я должна была пройтись по раскаленным уголькам. Именно в тот день спозаранку зарядил дождь.

Я закрывала глаза и тут же представляла, как мои мокрые ноги будут шипеть на раскаленных углях, словно сырая котлета в кипящем масле.

– Неужели под дождем пойдем? – спросила я бывшую советскую гражданку Ларису Виленскую, которая в 1979 году уехала в Соединенные Штаты, потому что не могла заниматься на Родине запрещенной в те времена парапсихологией. Теперь Лариса, ставшая за океаном Лорой Фэйт, несколько раз в год приезжает в Россию, чтобы проводить для бывших соотечественников семинары по *огнехождению*.

Оглядев меня внимательно, Лора, добродушная полная дама, совсем не похожая на душегуба-мучителя, ответила: „А не будет дождя, мы со стихией поработаем...”

Так умерла последняя надежда избежать экзекуции.

Мы расселись прямо на полу в большой круг. Каждый должен был представиться, рассказать о себе и сообщить, почему он собирается расхаживать по огню. Зачем – не знала только я одна. Все остальные либо мечтали пережить незабываемые впечатления, либо побороть свои страхи.

Все, не сговариваясь, сидели с раскрытыми ладонями в позе *лотоса*. Мой лотос тут же завял, потому что через пять

минут так светло ноги, что я позорно отползла подпирать стенку. Зато я помнила главное: нужно быть добросовестной ученицей, потому что из двадцати человек оказалась единственной, для кого слова *медитация*, *холоotropное дыхание* и *система рэйки* значили не больше, чем третий закон пифагоровой эклиптики.

– Мысленно поднимаем голову и видим небо, – потек голос Лоры.

Я поняла, что настало время медитировать, и закрыла глаза. Мое небо стало колючим, усеянным звездами, словно шипами, и я протянула ему на блюде арбуз. Небо почему-то высунило язык и смачно облизнулось.

От ужаса, что никто арбузы небу не дарит, я попыталась представить что-то более красивое – хотя бы жар-птицу. Но мой арбуз уже улетел в небо и растворился в тумане. Небо побелело и напоминало прокисшее молоко.

Теперь я думала только о том, что небо за этот арбуз на меня, наверное, сильно обидится и не поможет при встрече с огнем. От страха, что так глупо потеряла защитника, светло желудок. Но Лора успокоила: „Когда подарок принят, он растворяется в небесах“.

Самое главное, что на этом семинаре надо было слиться со стихиями, открыться им, почувствовать их в себе, и тогда угольки станут не опаснее теплого песочка. Постепенно, закрывая глаза, под звуки шаманского бубна, в который методично бил помощник Лоры, я научилась растворяться в воз-

духе, черпать силу от земли, плескаться рыбкой в речке и плясать шаманом вокруг костра. И даже „забираться“ в пламя, как Дюймовочка в тюльпан...

Лора честно призналась, что каждый раз боится ступить на раскаленные угли. Однажды, впервые выступая перед бывшими соотечественниками, она поспешила, не настроилась и получила сильные ожоги. В другой раз у нее был страшный случай, когда на семинаре очень сильно поджарилась на углях одна очень самоуверенная дама. Теперь Лора заранее сбивает с учеников спесь.

И вот наступил самый ответственный момент. Как по волшебству, прекратился дождь.

– Приступаем к непосредственной подготовке.

Никто не загадывает заранее – идет он по углям или нет. Каждый поймет это на месте, услышав свой собственный внутренний голос.

Инструкция прозвучала так угрожающе, что, честно говоря, от одной мысли о том, что темнота приближается и вот-вот уже будет злополучный костер, стало подташнивать.

– Никто не должен сходить с выложенной из углей дорожки, нельзя отпрыгивать, бежать, поворачивать в сторону. Никто не пробует угли пальцами, как воду в бассейне. Даже если обожглись, идите только вперед, – продолжала Лора.

Через десять минут мы, как муравьи, уже носили огромные доски, из которых должны сложить гигантский индейский костер. Каждый раз, подтаскивая доску, думала о том,

что Иисус тоже сам нес на Голгофу свой крест. И что, наверно, именно на таком огромном костре горела героическая Жанна д'Арк.

– А теперь попрошу закрыть глаза и представить самое плохое, что с вами может случиться, – опять услышала я голос Лоры. – Постарайтесь, если можете, это принять.

Похоже, животный страх к этому времени поселился не только во мне. Сосед отчаянно пытался побороть дрожь, а соседка объясняла всем, что с огнем ей всегда не везло.

Теперь, когда каждый с закрытыми глазами представил картину возможной трагедии, мы вдруг обнаружили, что наша фантазия очень даже ограничена. Как позже выяснилось, самые страшные предчувствия были у меня: я видела свои ноги обгоревшими до самых косточек. Всем остальным пригрезились волдыри, больничные листы, в худшем случае – костыли и инвалидная коляска на пару недель.

Выложенная из углей дорожка была длиной метра четыре, она пылала в темноте адским жаром, а выпавший у кого-то из кармана на нее носовой платок был тут же сожран огнем. „Температура красных углей 300–800 градусов, – вспомнился экскурс в физику, – а белок сворачивается при 75“. Впрочем, рассуждать было некогда, я уже сняла кроссовки.

Теперь с шаманским притопыванием мы пойдем босые, как папуасы, вокруг этой угольной дороги. В ритм под мантру, качая поднятыми руками, надеясь на свою энергию и энергию группы, и будем слушать внутренний голос. Как

только он прикажет – сразу на угли.

„Ху а ке, лено лено мао де, ху а ке, лено лено мао де“, – заклиная, как заведенные, эту жаровню. На пятом круге чья-то тень проплыла над углями. За ней еще одна. Еще. И вдруг мои ноги сами шагнули на пылающие головни. Будто я шла по теплому мягкому песку. „Неужели?“ – пришла мысль где-то на полпути. Тут же горячий укол. „Отключить голову“, – выплыло из глубины.

Я опять в общем круге все с той же мантрой. И опять ноги несут меня на раскаленную дорожку...

– Обжегся? – спросила я у парня, который рассматривал в бликах углей свою ступню.

– Не-а, как будто муравей укусил.

Степень экстаза достигла предела. „Эя-я-я!“ – несется от костра победный клич индейцев.

– А почему в одном месте показалось, как будто на кнопку наступил? – мучаем вопросами Лору.

– Всего лишь акупунктурное прижигание, это же стопа, здоровее будешь.

И еще Лора рассказала про студентов-медиков, которые всей группой прошли по огню. А потом похвастались перед преподавателем. Тот убедил их, что это был всего лишь массовый гипноз. У половины группы на третий день выступили страшные волдыри от ожогов.

– Лора, но почему?

– А это память тела...

P. S. От Лоры Фэйт мы получили задание уже дома написать на бумажке: „Я прошла по огню. Я могу сделать все, что посчитаю необходимым. Я всегда могу доверять внутреннему голосу“».

– Конечно, народ ходит по огню на всех континентах, – комментирует феномен известный исследователь непознанного Вадим Чернобров. – И не только ходит, но даже пляшет босиком! В Болгарии, например, таких страсотерпцев называют нестинарами.

Болгарские ученые профессор Арnaudов и доктор Говалова дали происходящему прозаическое объяснение: «Абсолютная уверенность нестинарки в том, что она не получит ожогов плюс быстрота танца, при которой ноги едва касаются углей, – вот секрет хождения по огню».

Но эти резоны трудно признать исчерпывающими, ведь брошенный на те же самые угли цыпленок табака подгорает за считанные секунды. К тому же танцевальные движения предполагают твердую опору под ногами – порхать, как сифиды, люди пока не научились.

Сотрудник немецкого Института плазменной физики имени Макса Планка Ф. Каргер, находясь на островах Фиджи, установил, что «танцплощадка» во время ритуального *танца огня* имела температуру не менее 330 градусов по Цельсию, в то время как температура ступней в самые критические моменты составляла менее 83 градусов!

Это, несомненно, парадокс. Но подобная странность наблюдается только у профессиональных *танцоров на углях*. Ожоги всех степеней сопровождают танцы дилетантов.

Впрочем, с ожогами не все так просто. Предлагаю провести опыт: возьмите холодный утюг (можно даже подержать его предварительно в морозильнике), на глазах у собеседника включите его в сеть, предварительно выкрутив пробки или предохранители. Подождите минуту-другую, пока утюг «нагреется», всем своим видом показывая, что вы собрались что-либо погладить: расстилайте ткань, поплеывайте на «раскаленный» металл. А затем, как бы нечаянно, коснитесь абсолютно холодным утюгом руки своего ничего не подозревающего собеседника. Уверяю вас: крику будет не меньше, чем при настоящем ожоге. Но самое интересное, что у некоторых даже возникает покраснение на коже!

Так, значит, нас обжигает самовнушение? В большинстве стран пляски на кострах устраиваются лишь после того, как все участники войдут в состояние транса или экстаза. Но для некоторых людей собственных психофизических сил даже в состоянии транса явно недостаточно, и в этом случае им на помощь приходит энергия Учителя.

Замечено, что в стрессовых ситуациях человеческий организм может создавать вокруг себя небольшие области с измененными физическими константами. Природа этого явления пока неясна, но можно предположить, что при некоторых заданных параметрах может возникнуть ситуация, ко-

гда тело будет быстрее охлаждаться за счет излучения тепла, чем нагреваться от самого горячего источника. И пока это защитное поле неизвестной природы остается вокруг вас, будьте спокойны! Если оно распространяется хотя бы на десяток сантиметров вокруг вас, то и в самом жестоком огне даже одежда будет в полной сохранности.

«В здоровом теле – здоровый дух» и холизм

Если внимательно изучить историю, то можно увидеть, что отношение к телу и духу было неоднозначно в разные времена. Например, как писали Ж. ле Гофф, Н. Трюон в своей книге «История тела в Средние века», *«величие тела, столь популярное в античности, сменилось аскетизмом, который характеризовался презрением к телу и телесным удовольствиям».*

Монастырская реформа XI–XII веков установила ограничения в питании и добровольные страдания, которые должны были напоминать о страданиях Христа. Восхваление боли выражалось в стигматах и самобичевание. Стигматы, о которых я писала выше, – знаки ран Христа на теле людей, символ «нисхождения на человека Святого Духа».

Церковь поддерживала свое влияние тем, что постоянно расширяла перечень ограничений в пище. Чревоугодие относилось ко всему, что связано со ртом человека, включая

пьянство. Господство над телом выражалось в постах, которым предшествовало появление в IV веке обычаев каяться и ограничивать себя в пище в течение сорока дней. В периоды постов накладывалось ограничение на употребление мяса и животных продуктов.

В карнавалах – празднествах перед началом поста – ограничения в чревоугодии снимались, прославлялось наслаждение едой. Таким образом, карнавал является антиподом поста, и то, что содержанием жизни людей являлись и посты, и карнавалы, порождает противоречие в отношении тела в Средневековье.

В средневековом обществе существовало три сословия: священнослужители, воины и работники. В зависимости от сословия определялось отношение к телу: тело воина облагораживалось шрамами, тело работника – трудовыми мозолями, а тело священника – красотой и чистотой.

В XVII веке отношение к телу кардинально меняется. Английский философ Джон Локк (1632–1704) провозглашает девиз: «В здоровом теле – здоровый дух». Смысл фразы заключался в том, чтобы человек стремился к гармоничному развитию.

«Вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире», – писал он. Разработав систему воспитания джентльмена, построенную на прагматизме и рационализме, Локк не отделял обучения от воспитания нравственного и физического.

Воспитание джентльмена включает (все составляющие воспитания должны быть взаимосвязаны):

«Физическое воспитание: способствует развитию здорового тела, выработки мужества и настойчивости. Укрепление здоровья, свежий воздух, простая пища, закаливание, строгий режим, упражнения, игры.

Умственное воспитание должно подчиняться развитию характера, формирования образованного делового человека.

Религиозное воспитание необходимо направлять не на приучения детей к обрядам, а на формирование любви и почтения к Богу как высшему существу.

Нравственное воспитание – воспитать способность отказывать себе в удовольствиях, идти наперекор своим склонностям и неуклонно следовать советам разума. Выработка изящных манер, навыков галантного поведения.

Трудовое воспитание заключается в овладении ремеслом (столярным, токарным). Труд предотвращает возможность вредной праздности».

* * *

В XVIII веке начинают появляться целители, которые, как Христос, начинают лечить больных словом и наложением рук.

Так, в 1778 году в Париж по приглашению короля Людовика XVI приехал венский врач Франц Антон Месмер

для проведения опытов *по животному магнетизму*. Месмер первый объяснил чудесные исцеления не вмешательством божественных сил, а воздействием одного человека на другого, как он считал, посредством особой энергии, похожей на энергию магнита. Первый экстрасенс, как и его современные последователи, перераспределял «флюиды», или, понынешнему, биотоки – нервную энергию в организме больного – с помощью магнитной палочки. А потом и вовсе руками, благо эффект достигался и так. Даже на расстоянии *пассы* Месмера действовали безотказно, вот он и объявил себя источником «животного магнетизма».

Во время массовых сеансов Месмер доводил больных до кризиса – истерического припадка с судорогами, криками, хохотом или рыданиями. Буйствующих больных помощники Месмера переносили в «зал кризисов» – устланную коврами и перинами большую комнату, где больные приходили в себя (нередко здоровыми). Клиенты не давали магнетизеру прохода, пришлось «намагнитить» дерево во дворе, где он жил. Но этого оказалось мало, и тогда он поставил там громадный бак с железными опилками.

Кончил Месмер плохо. В 1784 году возмущенная медицинская общественность вынудила Людовика назначить авторитетную комиссию по изучению животного магнетизма. Эксперты поэкспериментировали с больными и объявили на всю Европу, что лечебный эффект достигается безо всякого магнетизма, достаточно внушения врача и воображения

больного. Месмера объявили шарлатаном и с позором изгнали из Парижа.

В 1813 году португальский аббат Фариа вывез из Индии способ, который применяли там факиры: он неожиданно оглушал человека ударом гонга у самого уха. А для усиления эффекта издавал вопль: «Спать!» Английский хирург Дж. Брэд воспользовался индийским методом для обезболивания при операциях (эфир и хлороформ еще не изобрели). Только вместо воздействия на слух он утомлял блестящим предметом зрение больного. Как и Фариа, Брэд добавлял словесное внушение засыпания. Причем роль сна он считал такой важной, что назвал такое состояние *гипнозом*, что по-гречески и означает *сон*.

К концу XIX века гипнотерапия благодаря работам французских врачей и ученых Льебо, Бернгейма, Жане, Шарко стала распространенным и эффективным методом лечения многих болезней (о гипнозе я расскажу в конце книги!). А в 1932 году немецкий психоневролог Иоганн Шульц, занимавшийся гипнозом, создал свою систему самовнушения – аутогенную тренировку, основанную на индийской йоге.

* * *

Таким образом, в XX веке вновь вспыхивает интерес к гармоничному развитию человека, одним из ярких примеров которого является течение *хелизм*.

– В переводе с древнегреческого языка «холистический» означает «целостный» (ὅλος – *целый, цельный*), – объясняет врач-биофизик, кандидат медицинских наук, главный редактор сайта клиники доктора Загера (zagerclinic.ru) Наталья Аднорал. – В роли целого в нашем случае выступает человек. Именно его, а не болезнь как таковую, врач и старается вылечить, то есть исцелить. В рамках холистической парадигмы человека можно рассматривать и в «горизонтальной плоскости» – как единый живой организм, состоящий из взаимосвязанных и взаимозависимых частей – клеток, тканей, органов, систем органов; и в «вертикальной» – как единство физической, энергетической, психической и духовной составляющей. И в том, и в другом случае (которые не исключают, а дополняют друг друга) для понимания устройства человека важно иметь представление об основных принципах существования целого и его частей.

По словам автора, применительно к медицине *холистический* подход к лечению человека означает, что во внимание принимаются не только физические симптомы заболевания, но и психологические, и даже социальные причины. И то, и другое есть характеристики целого – человека. Вспомним Пифагора, древнегреческого философа и математика, внесшего огромный вклад в медицину, который считал, что «здоровье есть гармония, равновесие, а болезнь – нарушение гармонии». А понятие гармонии как раз и говорит о принципах взаимосвязи частей в составе целого – клеток и органов в ор-

ганизме; физической, энергетической, психической и духовной составляющей в человеке. Поэтому главная задача врача – исцелить человека, выявив и устранив причину той самой дисгармонии.

– Не секрет, что физические болезни отражаются на нашей психической сфере, – уверяет Аднорал. – Но также справедливо и обратное: зачастую психическая дисгармония оказывается первичной по отношению к телесным симптомам. Механизм «материализации» психологических проблем в физические болезни отчасти разгадан современной наукой. Например, уже многократно доказана взаимосвязь между хроническим стрессом, как следствием неспособности человека справиться с жизненными проблемами, и состоянием иммунной системы, напрямую влияющим на устойчивость организма к действию внутренних (раковая трансформация) и внешних (вирусы, бактерии, грибки, холод, токсины и пр.) разрушительных факторов.

В холистическом подходе психическим факторам уделяется большое внимание. Ведь если причина в психике, то сколько тело ни лечи, она будет продолжать «материализовываться» в новых видах. При этом может сложиться впечатление, что старая болезнь побеждена и пришла новая напасть, никак не связанная с предыдущей. Даже если причина недуга лежит в физическом плане, психологическое состояние человека создает «условия», препятствующие или благоприятствующие ее превращению в болезнь. Поэтому хо-

листический подход часто предполагает совместные усилия врача и психолога в лечении человека. Иногда эти две ипостаси могут совмещаться в одном специалисте.

От ишемии до псориаза – под одной «психической» крышей

Сам же термин «психосоматика» впервые был применен в начале XIX века – в 1818 году. Спустя столетие во врачебный лексикон ввели понятие «психосоматическая медицина». Под этим понятием первоначально стали объединять такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, псориаз и другие, существенную роль в патогенезе которых играют неблагоприятные психические воздействия.

«К числу научных концепций, оказавших существенное влияние на развитие психосоматической медицины, принадлежат теория нервизма И. М. Сеченова, психофизиологическое учение И. П. Павлова, психосоматическая теория S. Freud, а также теория стресса Н. Selye, – пишет российский врач-психиатр, академик РАМН Анатолий Смулевич. – Прогресс исследований в этой области связан с именами F. Alexander (1932), последовательно развивавшего представления о роли психических факторов в генезе соматической патологии, F. Dunber (1935) – автора одного из первых ру-

ководств по психосоматической медицине и I. Wolf – автора монографии „Стресс и болезнь“ (1953) и одного из основоположников психофизического направления в психосоматической медицине.

Большой вклад в изучение психосоматических соотношений при психической и соматической патологии принадлежит и таким отечественным ученым, как В. М. Бехтерев (1928), который выдвинул концепцию соматофрении, и В. А. Гиляровский (1949), развивавший представление о катестетических механизмах, участвующих в формировании психопатологических образований ипохондрического круга. Особое внимание анализу взаимоотношений между функциональным и органическим в структуре психических расстройств при соматических заболеваниях уделяется в работах К. А. Скворцова (1961, 1964), посвященных соматогениям. Совокупность переживаний, возникающих в связи с телесным заболеванием („сознание и чувство болезни“ – по Е. К. Краснушкину, 1950), А. Р. Лурия (1935) рассматривает на двух уровнях – сенситивном (комплекс ощущений, возникающих в связи с болезнью) и интеллектуальном (представления больного, отражающие его реакцию на болезнь). Концепция внутренней картины болезни, расширяющая понимание психосоматических соотношений, остается и в настоящее время актуальной».

Рассмотрим взгляды на психосоматику некоторых из

вышеупомянутых ученых.

Фрейд: «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно»

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд (1856–1939) выдал миру знаменитую теорию о «бессознательном» как продукте «вытеснения». В результате чего некоторые достаточно серьезные заболевания попали в категорию «истерических» или «психосоматических». Речь идет о следующих болезнях: бронхиальная астма, аллергия, мнимая беременность, головная боль и мигрень. Сам же Фрейд говорил следующее: «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно». Таким образом, человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует.

За основу психосоматики берется механизм психологической защиты – вытеснение. Это означает примерно следующее: каждый из нас старается гнать от себя мысли, которые ему неприятны. В итоге мы просто отвергаем проблемы, а не решаем их. Не анализируем проблемы, потому что боимся посмотреть им в глаза и столкнуться непосредственно с ними. Куда проще постараться не думать о неприятных вещах!.. Вытесненные таким способом проблемы не исчезают, а просто переходят на другой уровень: трансформируются

из социального уровня (то есть межличностных взаимоотношений) или психологического (невыполненных желаний, наших мечтаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов) на уровень нашей физиологии. Наиболее изучены психологические факторы следующих заболеваний и симптомов: бронхиальная астма, синдром раздраженной толстой кишки, эссенциальная артериальная гипертензия, головная боль напряжения, головокружения, вегетативные расстройства типа панических атак.

Более того, ученый обратил внимание на то, что среди религиозных людей не просто так бытует мнение: мол, любая болезнь – Божье наказание за грехи.

Но неужели механизм любого заболевания действительно настолько примитивен?..

Этим вопросом задалась группа православных психологов из Института трансперсональной психологии в Пало-Альто (США), приступая к исследованию механизма воздаяния, которое оборачивается самыми различными заболеваниями. Ведь любое наказание свыше все равно осуществляется через вполне реальные рычаги: материальные либо психологические. В лекциях по психоанализу Зигмунда Фрейда приводится такой случай.

Молодая девушка из дружной, порядочной семьи внезапно влюбилась в своего зятя, мужа старшей сестры. Понимая, насколько это чувство разрушительно и неуместно, она изо всех сил маскировала его, в том числе и перед собой, вы-

давая за обычную родственную привязанность. Спустя какое-то время ее сестра тяжело заболела и умерла. И хотя для младшей это было подлинное горе, она, подойдя к постели умершей, внезапно поймала себя на мысли: «Теперь он свободен и может на мне жениться». Вслед за этим – вспышка ужаса и отчаянная попытка отогнать постыдную, жестокую мысль.

Но отогнать куда? Подобные мысли оседают в подсознании. Не совпадающая с собственными принципами мысль может уйти совсем лишь в том случае, если принципы достаточно тверды. Но откуда подобная твердость у юной и влюбленной девушки?

Почти сразу же после похорон сестры она тяжело заболела, причем никакого диагноза врачи поставить не сумели. У нее парализовало ноги без всяких физиологических причин. Тогда-то и обратились к уже знаменитому в то время доктору Фрейду. После долгих бесед с больной он уверенно определил причину случившегося: бессознательно вытесненное желание, загнанное в глубь души (или, как говорят психологи, в подсознание), осталось неудовлетворенным и в итоге стало посылать в сознание сигналы, в ответ на которые организм выставил новый бастион перед его удовлетворением – болезнь. Со временем доктору удалось поднять пациентку на ноги, одновременно избавив и от потребности удовлетворять несовпадающее с ее жизненными принципами желание.

– Есть болезни, со склонностью к которым мы рожаем-

ся, – объясняет психолог Владимир Потапов, автор книги «Великие мистические тайны и загадки». – Но заболеваем мы в итоге или нет – это уже зависит от воспитания, а в дальнейшем от нашего образа жизни. В этом смысле пример, описанный Фрейдом, очень яркий. Какое-то качество натуры или воспитание помешали по-настоящему укорениться в душе девушки принципам, по которым жила семья. И вот результат: девушка оказалась «меж двух стульев», а это, как известно, хорошо никогда не заканчивается.

Сегодня не только православные психологи, но вообще большинство медиков признают, что такие болезни, как астма, язва двенадцатиперстной кишки и даже аллергия, – следствие внутреннего «сидения» человека «меж двух стульев». С одной стороны, такой человек придерживается принципов, которые считает своими, но на самом деле они недостаточно твердые. С другой – он испытывает желания, противоречащие этим принципам, удовлетворить которые все равно хочется, хотя и *колет*ся. Вот и получается, что по-настоящему принципиальные люди не только увереннее (а значит, удачливее в жизни), но еще и здоровее.

– Всех алгоритмов, по которым наша душа влияет на тело, никто на сегодняшний день не вычислил – настолько они многообразны и сложны, – высказывает свое мнение отец Пётр из Московской патриархии. – Конечно, некоторые стороны этой связи очевидны даже на уровне повседневности: например, мы никогда не протянем руку к еде, от которой «с

души воротит». Точно так же «воротит с души» и по отношению к некоторым, даже знакомым людям. Однако религиозная истина свидетельствует, что связь души и тела всеобъемлющая. И *думает*, и *чувствует* не мозг, как утверждают материалисты, а именно душа, реагирующая на окружающий мир с помощью мозга и сердца. Это утверждение находит в последнее время все большее подтверждение даже в ортодоксальной медицине. Все большее количество наших заболеваний медики относят к разряду психосоматических, то есть их причины следует искать не в физиологии, а в психике. А слово это, произошедшее от греческого «психо», и переводится как «душа».

А вот как оценивают деятельность Фрейда нынешние специалисты.

Доктор медицинских наук Алексей Бобров в своей статье «Проблема психосоматических соотношений и некоторые методологические вопросы психопатологии» пишет:

«Большинством специалистов разделяется мнение о том, что корни направления психосоматики лежат в сформулированных Фрейдом взглядах на конверсионную истерию. Он, в частности, пришел к заключению, что неприемлемые или непереносимые для субъекта эмоциональные состояния вытесняются из сознания и вместо естественного телесного выражения начинают проявляться в символической форме че-

рез нарушение соматических функций, то есть – через конверсию. При этом соматические симптомы во многом рассматривались как невербальный по форме и архаичный по сути призыв о помощи.

В начале XX века эти идеи подверглись существенному пересмотру. Оказалось, что рассматривать большинство соматических заболеваний как результат вытесняемых побуждений и переживаний было бы чрезмерным упрощением, которое мало что дает клинической практике».

Со времен Фрейда превращение психологических симптомов в двигательные и чувствительные нарушения, не соответствующие ожидаемой локализации и имеющие символическое значение, называется конверсией (от латинского *conversion* – *превращение, изменение*). Защитное удаление из сознания нежелательных переживаний составляет «первичную выгоду» симптома. Имеется также «вторичная выгода» от нарушенных функций, позволяющая избегать неприятных обязанностей и получать внимание.

Для больных конверсионными (псевдоневрологическими, истерическими) расстройствами характерны эгоцентризм, самовнушаемость и внушаемость, аффективно-непоследовательное мышление, патологическая лживость, демонстративно-шантажное поведение, склонность к беспорядочным полупроизвольным ситуационным реакциям. Им свойственны аггравация (от латинского *aggravation* – *отягощение, утяжеление*) – произвольные попытки усилить симп-

томатику и симуляция (от латинского *simulation* – *видимость, притворство*) – намеренное изображение определенной болезни.

Сеченов: «Все внешние проявления мозговой деятельности действительно могут быть сведены на мышечное движение»

Немецкий психиатр Вильгельм Гризингер в своем учебнике 1845 года писал: «Психическая жизнь человека, так же как и животных, начинается в органах чувств и находит свое окончательное проявление в движениях. Переход чувственного возбуждения в двигательный акт совершается по плану рефлекторного действия, сопровождаемого сознанием или без этого последнего».

Эту идею в 1863 году развил русский физиолог И. М. Сеченов в своем классическом труде «Рефлексы головного мозга»:

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом

является мышечное движение. Чтобы помочь читателю поскорее помириться с этой мыслью, я ему напомним рамку, созданную умом народов и в которую укладываются все вообще проявления мозговой деятельности, рамка это – слово и дело. Под делом народный ум понимает, без сомнения, всякую внешнюю механическую деятельность человека, которая возможна лишь при посредстве мышц. А под словом уже вы, вследствие вашего развития, должны понимать, любезный читатель, известное сочетание звуков, которые произведены в гортани и полости рта при посредстве опять тех же мышечных движений.

Итак, все внешние проявления мозговой деятельности действительно могут быть сведены на мышечное движение. Вопрос чрез это крайне упрощается. В самом деле, миллиарды разнообразных, не имеющих, по-видимому, никакой родственной связи, явлений сводятся на деятельность нескольких десятков мышц (не нужно забывать, что большинство последних органов представляет пары, как по устройству, так и по действию; следовательно, достаточно знать действие одной мышцы, чтобы известна была деятельность ее пары). Кроме того, читателю становится разом понятно, что все без исключения качества внешних проявлений мозговой деятельности, которые мы характеризуем, например, словами: одушевленность, страстность, насмешка, печаль, радость и пр., суть не что иное, как результаты большего или меньшего укорочения какой-нибудь группы мышц – акта, как всем из-

вестно, чисто механического. С этим не может не согласиться даже самый заклятый спиритуалист. Да и может ли быть в самом деле иначе, если мы знаем, что рукою музыканта вырываются из бездушного инструмента звуки, полные жизни и страсти, а под рукою скульптора оживает камень. Ведь и у музыканта, и у скульптора рука, творящая жизнь, способна делать лишь чисто механические движения, которые, строго говоря, могут быть даже подвергнуты математическому анализу и выражены формулой. Как же могли бы они при этих условиях вкладывать в звуки и образы выражение страсти, если бы это выражение не было актом чисто механическим?»

Ясперс: телесные галлюцинации

В 1914 году немецкий философ Карл Ясперс, ведущий представитель экзистенциализма, в своем классическом труде «Общая психопатология» провел разделение психосоматических синдромов, которое послужило основой для большинства последующих классификаций. В первую группу синдромов он отнес соматические ощущения, которые существуют или могут быть вызваны у любого человека. Для них характерны недифференцированность, слабая осознаваемость, они не имеют никакой телесной основы или отражают соматические процессы с грубым искажением, либо являются не столько ощущениями, сколько продуктом воображения. Ясперс включил в эту группу синдромов боли без орга-

нической основы, психогенную анестезию, телесные галлюцинации и псевдогаллюцинации.

«Вторая группа охватывает перманентные соматические явления, сопровождающие любую психическую активность, например, физиологические проявления эмоций, – пишет психиатр-психотерапевт высшей категории Геннадий Старшенбаум. – Третья группа – соматические болезни, зависящие от психической сферы. К этой группе относятся:

- Обмороки и психогенные припадки, возникающие при сильном волнении.

- Функциональные расстройства различных органов, психогенные нарушения менструального цикла, зрения, голоса, слуха, а также „псевдоневрологические“ проявления (тремор, тики, заикание).

- Соматические заболевания, зависящие от состояния души. Для осуществления своего воздействия душа использует уже ослабленные органы. Примером таких расстройств служит язва желудка или бронхиальная астма.

- Расстройства „комплексного инстинктивного поведения“. К ним относятся писчий спазм, сексуальные дисфункции, нарушение потоотделения, эндокринные нарушения и колебания веса у психически больных».

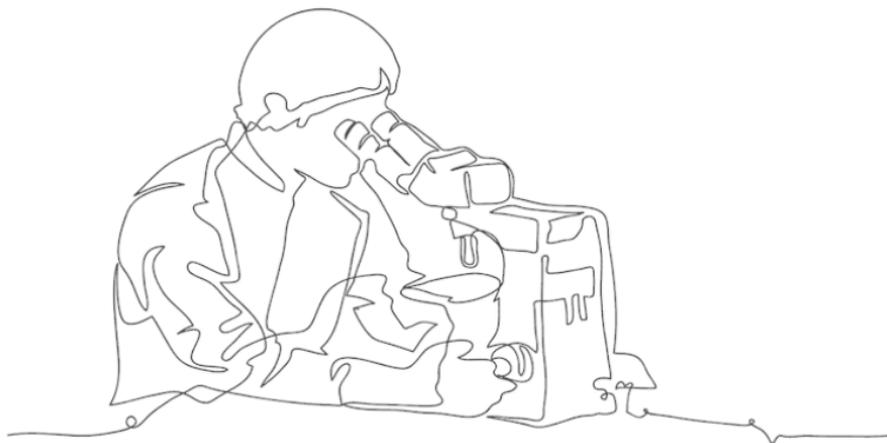
* * *

Группа риска все больше пополняется людьми, чья работа

связана с повышенной ответственностью. Более чем у трети авиадиспетчеров обнаруживается язва желудка. Каждый второй хирург в США умирает от инфаркта миокарда, не дожив до 50 лет. Гипертония широко распространена среди учителей, банковских служащих, машинистов локомотивов, летчиков и телефонисток крупных коммутаторов. Примерно треть больных сердечно-сосудистыми заболеваниями на самом деле страдают маскированной депрессией и нуждаются в лечении антидепрессантами в сочетании с психотерапией.

По данным различных авторов в психотерапевтической помощи нуждаются до 90 % соматических больных. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выявили, что от 30 до 40 % пациентов, обращающихся к врачам-интернистам, нуждаются не в терапевтической помощи, а в ПСИХОтерапевтической, и по их прогнозам количество таких пациентов к 2024 году возрастет вдвое. Причем если в европейских странах в амбулаторной практике в настоящее время выявляется 35–40 % детей с нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, то в России – 68 %.

Глава III. Парадоксальные исследования психосоматики: тайны воды, секреты шаманов и хилеров



Выше я уже рассказала, как мысль человека может воздействовать на тело, возникновение и течение болезни, а в итоге и на судьбу. Но это еще не все, на что способен наш мозг! Вы даже не представляете, как он влияет на все, что нас окружает.

Даже вода реагирует на то, о чем ты подумал

Вода: две молекулы водорода и одна кислорода – всего-то... Но о ней с древних времен складывают легенды, сказки, мифы. Она всегда была панацеей от неизлечимых болезней до несчастной любви у знахарей и экстрасенсов. А уже в XXI веке эта жидкость начала удивлять и ученых своими чудесными свойствами.

Так, известный японский врач альтернативной медицины, сотрудник Йокогамского университета Масару Эмото обнаружил, что вода способна реагировать на человеческие мысли. В России вышла его книга «Послание воды», ставшая мировым бестселлером: она переведена на 23 языка!..

Некоторые представители официальной науки считают исследования доктора Эмото спорными и даже скандальными. Но альтернативных версий, отвергающих его гипотезу, до сих пор никто не выдвинул.

Итак, о том, что вода может находиться в трех состояниях – твердом, жидком и газообразном, – человечество знало всегда. Но лишь недавно было обнаружено еще одно: информационное. Ученые из разных стран мира почти одновременно выдвинули поразительную гипотезу: вода – это некая мыслящая субстанция. Она способна воспринимать, копировать, сохранять и передавать информацию – даже такую

тонкую, как человеческая мысль, слово и эмоция.

Фантастической эта идея казалась лишь на первый взгляд.

– Одним из поводов, подтолкнувших меня на исследования памяти воды, послужил странный случай, – рассказывает доктор Масару Эмото. – Еще в 1956 году в одной закрытой лаборатории по разработке средств массового уничтожения в Юго-Восточной Азии началась работа над созданием сильнейшего бактериологического оружия нового поколения. Свойства, которыми это оружие намеревались наделить, специалисты обсуждали на одном из многочасовых секретных совещаний. Но неожиданно оно прервалось. Всех участников увезли в госпиталь с симптомами сильнейшего пищевого отравления. Расследование сразу же зашло в тупик, потому что, кроме воды, находящейся в графинах на столах, ученые ничего не употребляли. Воду проверили – никаких вредных примесей.

В отчете так и записали: причиной отравления стала обыкновенная вода. Я не сомневаюсь, что так и было. Но с одной оговоркой: вода каким-то образом впитала «ядовитую» информацию – со слов людей. Ее молекулы расположились так, что структурно создали отраву. словно бы вода взбунтовалась против чудовищных экспериментов. Хотите верьте, хотите нет.

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.