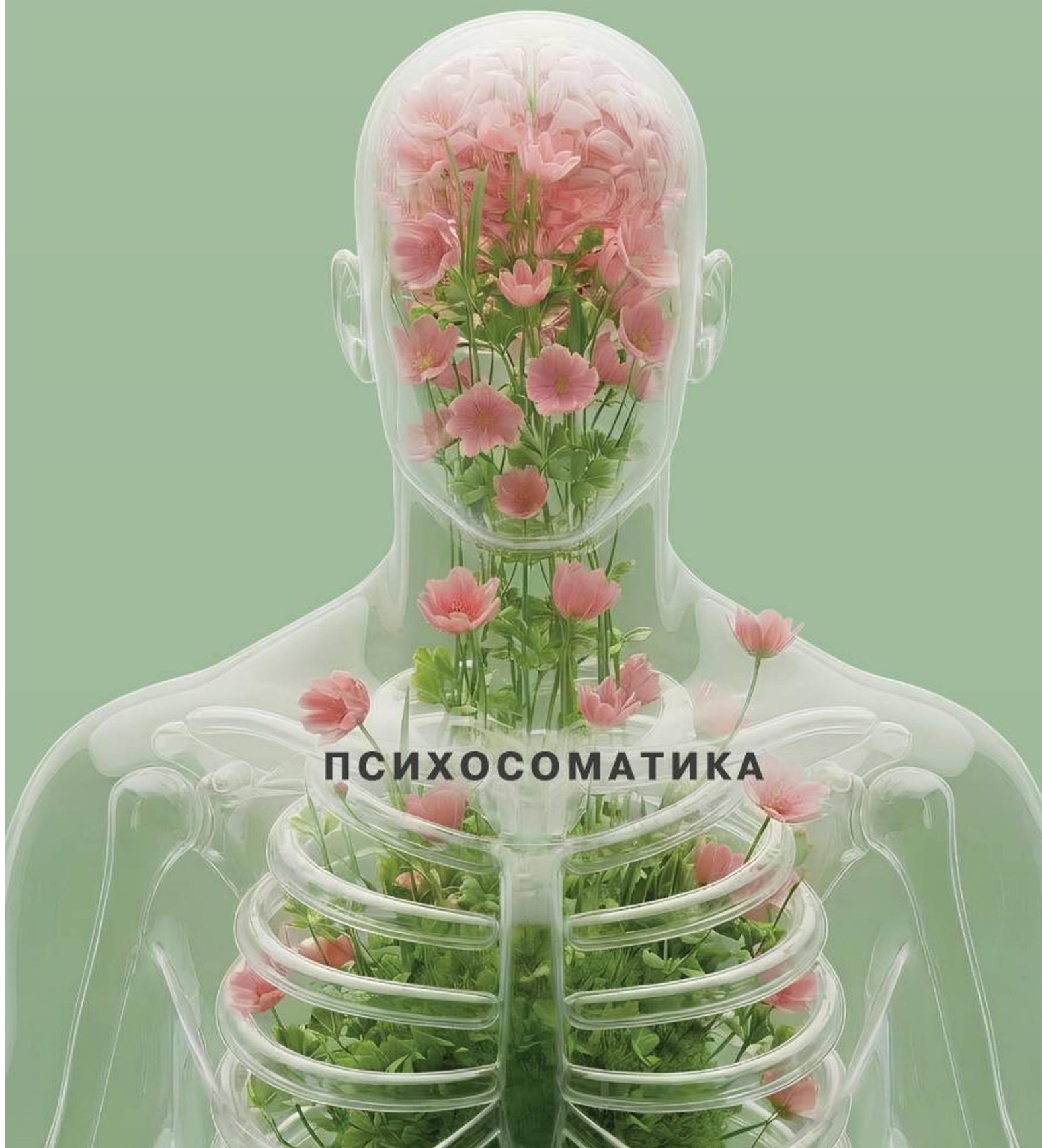


ДАУРЕНБЕК КУДАРОВ
ЭЛЬМИРА КУДАРОВА

ТАУБА



ПСИХОСОМАТИКА

Эльмира Кударова

Тауба. Психосоматика

«Автор»

2026

Кударова Э.

Тауба. Психосоматика / Э. Кударова — «Автор», 2026

Книга, основанная на многолетней практике. Здоровье тела и внутреннее состояние человека рассматриваются в ней как единая система. Авторы показывают, как внутренние конфликты, бессознательные убеждения и реакции на жизненные события влияют на физическое состояние. В основе книги — авторский метод «ТАУБА», в котором внутренняя честность и духовное очищение рассматриваются одновременно с научной и с духовной точки зрения. Отдельные главы посвящены психологическим причинам жизненных трудностей и тому, как убеждения, сформированные в детстве, определяют взрослые сценарии. Опираясь на принцип «важно не событие, а реакция на него», авторы ведут читателя к осознанности, внутренней ясности и более глубокому пониманию себя. Книга адресована всем, кто стремится к самопознанию и личностному развитию и хочет понять связь между внутренним состоянием и качеством жизни.

© Кударова Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	13
Глава 3	15
Глава 4	20
Глава 5	23
Глава 6	27
Глава 7	32
Глава 8	34
Часть II	37
Глава 9	37
Глава 10	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Эльмира Кударова, Дауренбек Кударов

Тауба. Психосоматика

Неважно, что происходит в вашей жизни – важно, как вы на это реагируете.

Ваше восприятие зависит от вашей цели.

Вами управляют те убеждения, о которых вы не знаете.

Предисловие

Дорогой читатель!

Несмотря на многолетнюю практику и богатый опыт работы с людьми, обращение к читателю в форме цельной книги стало для нас новым и по-настоящему значимым шагом. Сегодня слово «психосоматика» звучит все чаще и кажется привычным. Однако мы все яснее видим, что по-настоящему понимать его суть, глубину и реальные механизмы работы удастся немногим. Во многих случаях это понятие используется поверхностно, без раскрытия его истинного содержания. Наш подход и методы работы также мало известны широкой аудитории. Именно поэтому, приступая к написанию этой книги, мы ставили перед собой задачу не усложнять психосоматику нагромождением терминов, а говорить о ней открыто, честно и понятным языком. Мы решили без скрытых смыслов и умолчаний поделиться тем взглядом, который сформировался в нашей практике: принципами работы, нашим пониманием человека и тем, почему и как мы работаем именно так.

Наша цель – не выступить в роли «наставников» или «учителей», а скорее поделиться накопленным опытом, личными выводами и знаниями, дать ориентиры и создать пространство для размышления и внутреннего диалога.

В этой книге термин «интегративная психосоматика» используется осознанно и принципиально. Несмотря на то, что он еще не закреплен как отдельное направление в академической классификации, именно он наиболее точно отражает тот подход, в рамках которого ведется наша практическая и исследовательская работа. Интегративная психосоматика – это междисциплинарный подход к пониманию болезни, рассматривающий симптом как результат динамического взаимодействия психологических, нейрофизиологических, соматических, поведенческих и социокультурных факторов, а также субъективного смысла переживания болезни самим человеком. Использование термина подчеркивает отказ от редукционистского взгляда на заболевание как на исключительно биологический или исключительно психологический процесс. В основе данного подхода лежит интеграция данных клинической медицины, психотерапии, нейробиологии, психофизиологии и поведенческих наук, где болезнь рассматривается как целостный адаптационный процесс организма и личности.

В отличие от классической психосоматики, которая часто ограничивается поиском психологической причины конкретного симптома, интегративная психосоматика фокусируется на процессе формирования болезни во времени: от внутренних конфликтов и бессознательных установок до нейровегетативных реакций, гормональных изменений и устойчивых поведенческих паттернов. С позиции данного подхода болезнь рассматривается не как сбой системы, а как форма адаптации организма к длительному психоэмоциональному, экзистенциальному или социальному напряжению. Симптом в этом контексте выполняет регулирующую и сигнальную функцию, отражая нарушенный баланс между внутренними потребностями личности и условиями жизни человека.

Эта книга написана для того, чтобы последовательно и ясно показать ключевые механизмы формирования психосоматических процессов, роль реакций, убеждений и восприятия реальности в возникновении симптомов, а также возможные пути восстановления внутреннего баланса и саморегуляции.

В книге также представлена авторская методика «Тауба», принципы и практическое применение которой раскрываются в соответствующих главах. Методика сформирована на основе многолетней практической работы и является частью интегративного подхода, изложенного в данной работе. В связи с этим в книге мы обращаемся к вопросам психосоматики, однако в нашем понимании она не может рассматриваться в отрыве от духовности. Подлинная жизнь, сохранение здоровья и познание собственной сути неразрывно связаны с внутренним миром человека, его верой и духовным направлением. Лишь познавая себя, человек приходит к стремлению познать Творца, а духовная ясность напрямую влияет на внутреннее равновесие и состояние здоровья. Именно поэтому в данной книге психосоматика рассматривается в естественной связи с духовным миром человека.

Цель нашей книги – последовательно и понятно показать, как формируются психосоматические процессы, каким образом реакции человека, его убеждения и восприятие реальности связаны с возникновением симптомов. Мы также приглашаем читателя внимательнее взглянуть на собственные действия и чувства, а возможно, и на те привычки, реакции, убеждения и представления, которые раньше оставались незамеченными или не становились предметом размышления. Это позволяет по-новому увидеть причины болезней и жизненных трудностей и наметить возможные пути восстановления внутреннего равновесия.

С уважением Дауренбек Кударов

Прежде всего мне хочется рассказать о тех трудностях, с которыми я столкнулась, встав на путь изучения психосоматики. Мой путь начался в 2018 году, когда я поступила на факультет психологии. Именно тогда начался период глубокого поиска, обучения и внутренней работы. Мы с супругом изучали гипнотерапию, регрессологию, различные программы, связанные с родовыми сценариями, параллельно повышая квалификацию в сфере психотерапии. Позже супруг прошел переподготовку по специальности «психиатрия».

Однако, сколько бы мы ни учились и ни находились в постоянном поиске, нас не покидало ощущение, что чего-то все же не хватает, не было внутреннего удовлетворения. Казалось, будто некая невидимая преграда мешает выходить к людям, делиться знаниями, консультировать, заниматься терапией. При том что уровень нашей подготовки был достаточным, а методы и техники – хорошо освоенными, мы долго не решались сделать шаг вперед и начать передавать этот опыт другим. Почти полгода мы не могли прийти к окончательному решению. Возможно, вы слышали о так называемом синдроме самозванца. Мы переживали нечто очень похожее: не могли решиться открыто заявить о себе и о том, чему научились. Со временем я поняла, что подобные состояния естественны, и что этот синдром, как правило, обходит стороной лишь тех, кто уже уверен в собственной завершенности и непогрешимости. Страх, сомнение, неуверенность – это всего лишь один из этапов человеческого развития.

Дорогой читатель! Если, читая эту книгу, на пути освоения нового знания вы столкнетесь с тревогой и сомнениями, если поймаете себя на мыслях: «я не понимаю» или «у меня не получается», – мне важно сказать вам, что это нормально. Лишь пройдя через внутреннюю борьбу с самим собой, человек ощущает мощный внутренний импульс и замечает, что сделал шаг вперед. Все, что вам действительно необходимо, – это чистое намерение, ясная цель и умение правильно применять знания, полученные из этой книги.

Работая над книгой, мы ставили перед собой задачу не только рассказать об общем понимании психосоматики, но и раскрыть устройство и особенности человеческой психики. Нам хотелось, чтобы читатель внимательнее прислушался к своим реакциям и поступкам, посмот-

рел на себя под новым углом и осознал, какую роль психосоматика играет в двух важнейших сферах человеческой жизни – здоровье и отношениях.

Эльмира Кударова

Часть I

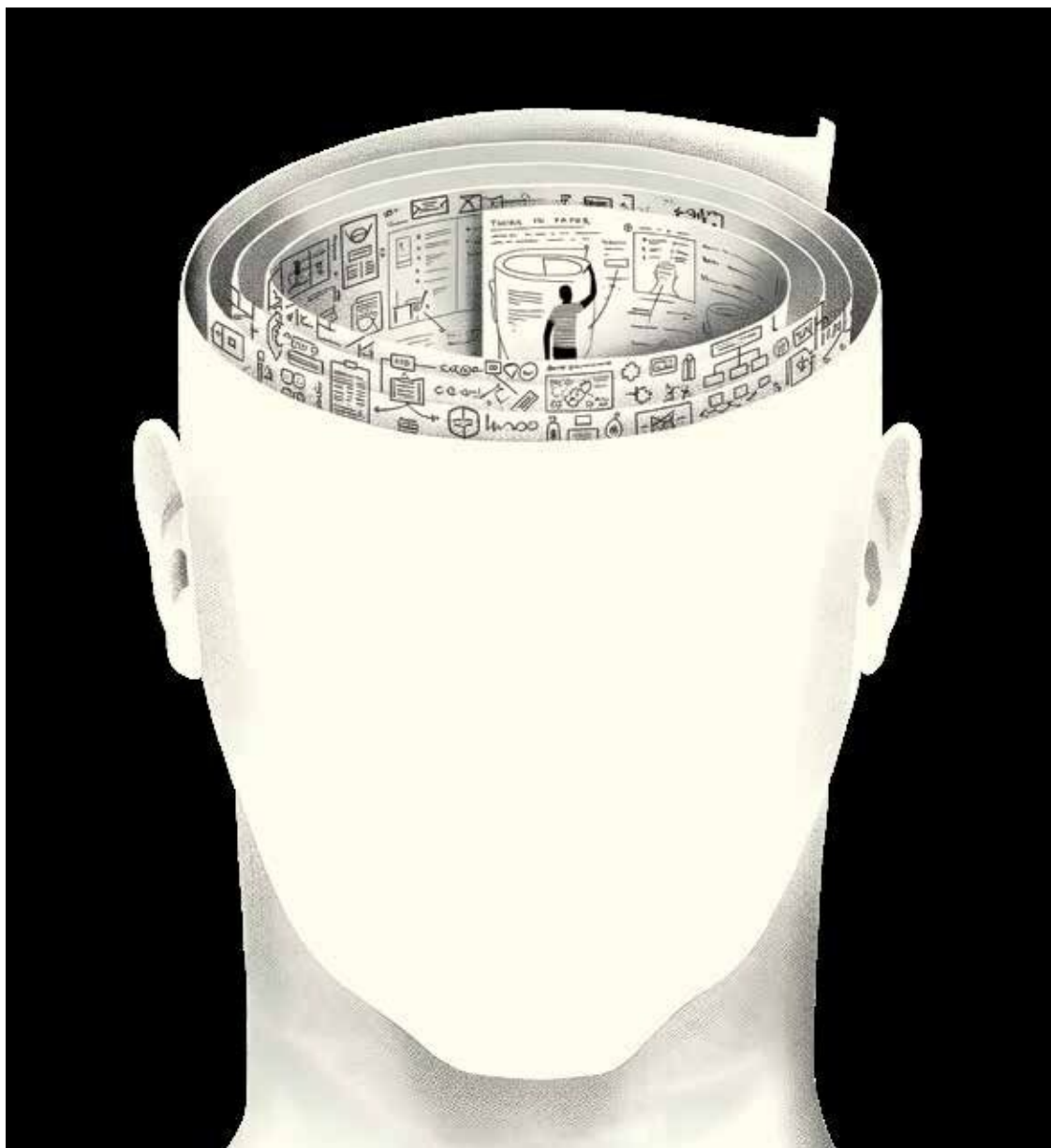
От психики к телу: как мы создаем свое здоровье

«Гораздо важнее знать, какой человек болен, чем знать, какой болезнью болеет человек»

Гиппократ

Глава 1

Адекватность – основа психического и духовного развития



Существует простая, но фундаментальная формула, лежащая в основе понимания психических и психосоматических процессов:

Событие + реакция = результат

Эта формула наглядно показывает, что в жизни важно не столько то, *что* с нами происходит, сколько то, *как* мы на это реагируем. Событие – это то, на что мы, как правило, не можем напрямую повлиять. Пойдет дождь или снег, кто-то что-то скажет или сделает, произойдет та или иная ситуация в нашей жизни – все это существует вне нашего контроля. События происходят независимо от нашей воли. При этом каждый человек, вне зависимости от обстоятельств, хочет получить хороший, позитивный, адекватный результат. Но чтобы результат был адекватным, реакция на событие также должна быть адекватной. Именно поэтому реакция человека на происходящее фактически и становится определяющим фактором результата. Однако на практике люди очень часто совершают одну и ту же ошибку. Когда происходят трудные, болезненные или стрессовые события, внимание фокусируется исключительно на самом событии. Причина внутреннего дискомфорта, неудач или последствий видится в ситуации, в обстоятельствах или в людях, которые, как кажется, стали источником этого события. Ошибка заключается в том, что ответственность за результат полностью перекладывается на внешнее. Тогда как в действительности для самого человека определяющим фактором является не событие как таковое и не поиск виновных, а именно способ реагирования. Если человек реагирует адекватно – он получает адекватный результат. Если реакция неадекватна – результат также будет неадекватным.

В этом контексте крайне важно проговорить еще один принципиальный момент. Каждый из нас одновременно находится в разных ролях. Например, один и тот же человек может быть:

- мужем, женой,
- сыном, дочерью,
- братом, сестрой,
- отцом, матерью,
- коллегой,
- соседом и т.д.

Во всех этих ролях, во всех состояниях и жизненных контекстах ключевым фактором остается адекватность. Адекватность поведения, адекватность реакции, адекватность присутствия в ситуации. Когда человек адекватно реагирует на происходящее – то есть находится в адекватной роли – он, соответственно, получает адекватный результат. И поэтому очень важно подчеркнуть: одним из главных признаков психического здоровья является именно адекватность реакций. Реакция человека – это своего рода индикатор, отражающий состояние его психики. Можно сказать, что реакция становится символом внутреннего состояния. Поэтому ключевая задача жизни – начиная с детства, через зрелость и до старости – научиться реагировать адекватно, сохранять адекватность в самых разных ситуациях, независимо от их сложности, эмоциональной окраски или значимости. Именно в этом смысле можно сказать: насколько человек адекватен в своих реакциях, настолько он психически здоров.

Здесь также уместно будет привести еще одну важную аналогию, которая помогает глубже понять, что такое адекватность. Существует понятие реальности. Реальность – это то пространство, в котором мы находимся и живем прямо сейчас. И она формируется из двух ключевых факторов. Первый фактор – материальный мир. Наша реальность состоит из материи. Все, что нас окружает: то, что мы носим, употребляем, едим, используем, видим, изучаем, – все это материя. Предметы, ресурсы, условия, среда – все, с чем мы взаимодействуем ежедневно, относится к материальному уровню реальности. Второй фактор – наше отношение к этой материи. Это то, как мы воспринимаем материальный мир, что мы чувствуем по отношению к нему, как проживаем свою жизнь внутри этих условий. Это наши реакции, переживания, способы взаимодействия с тем, что есть. Именно эти два фактора – материальный мир и

наше отношение к нему – и формируют реальность, в которой мы живем. Объективная реальность создается Всевышним, а переживаемая реальность формируется тем, как человек к ней относится.

Если говорить о материальном уровне, то самой значимой, универсальной ценностью в нем являются деньги или их эквиваленты. Любые материальные ценности – будь то золото, серебро, бриллианты, драгоценные металлы или иные активы – в конечном итоге приводятся к денежному эквиваленту. Поэтому можно смело сказать, что деньги являются ключевой ценностью материи и одной из основ материальной составляющей реальности.

Если же говорить о том, как мы живем и как мы проживаем свою жизнь, то здесь самой важной ценностью является здоровье. Именно здоровье определяет качество жизни, способность действовать, чувствовать, реализовываться и взаимодействовать с миром.

Таким образом, мы имеем:

- *два фактора реальности – материальный мир и наше отношение к нему;*
- *две ключевые ценности – деньги и здоровье.*

И здесь возникает принципиально важная закономерность: чем ближе человек к реальности, тем ближе он к деньгам и здоровью. А чем ближе человек к адекватности – то есть к адекватным реакциям на происходящее, – тем ближе он к реальности. Именно эту суть мы и хотим раскрыть в данной работе. Именно к этому пониманию мы стремимся привести читателя.

ЧЕМ БЛИЖЕ МЫ К РЕАЛЬНОСТИ, ТЕМ БЛИЖЕ МЫ К ДЕНЬГАМ И ЗДОРОВЬЮ.

И наоборот: чем дальше человек от здоровья, тем дальше он от реальности. Это означает наличие искажений – лжи, внутренних несостыковок, ложных убеждений, ошибочных представлений о себе, о мире, о происходящем. На основе этих искажений формируется ложное поведение, самообман, несоответствие между внутренним состоянием и внешней жизнью. Именно здесь и начинается разрыв между человеком и реальностью – разрыв, который со временем может проявляться и на уровне психики, и на уровне тела.

Здесь также крайне важно уяснить одну принципиальную вещь. Подлинное приближение к Творцу невозможно рассматривать в отрыве от главной цели человеческой жизни – познания самого себя. Потому что именно через познание себя человек приходит к познанию Творца. Через это рождается поклонение, покорность, благодарность и осознанное следование. И здесь возникает определенная и очень важная, смыслообразующая истина: основой приближения к Творцу является пребывание в реальности. Не в иллюзии. Не в самообмане. Не в придуманных образах о себе, о жизни или о духовности. А именно – в реальности. И чем ближе человек к реальности, тем ближе он к Богу. Тем ближе он к подлинной духовности.

ЧЕМ БЛИЖЕ МЫ К РЕАЛЬНОСТИ, ТЕМ БЛИЖЕ МЫ К БОГУ И К ДУХОВНОСТИ

Это ключевой тезис, который важно не просто понять интеллектуально, а прожить. Духовность и приближение к Творцу складываются не только из ритуалов, слов или внешних форм. Они напрямую связаны с теми же принципами, о которых мы говорили ранее: адекватностью, честностью, ясностью восприятия. Быть духовным – значит быть в реальности.

Уйти от лжи и самообмана, выйти из искаженных представлений, прийти к честности с собой, к ясности ума, к трезвому восприятию происходящего. Это чрезвычайно важный момент. В этом контексте становится очевидным: чем ближе человек к Аллаху, тем ближе он к реальности. А значит – и к адекватности, правильным реакциям, честности и искренности. И именно это – адекватность, честность, искренность и ясность ума – ведут человека к подлинной духовности и к настоящему приближению ко Всевышнему.

Если говорить о Боге, то самым важным в религии является единобожие – поклонение одному Богу. Однако с точки зрения психологии и психотерапии подлинное единобожие проявляется также в другом, не менее значимом измерении: в отсутствии ментальных идолов.

Ментальный идол – это устойчивое убеждение, психологическая установка или ложная ментальная стратегия, которая незаметно формирует для человека «приоритет поклонения» чему угодно – людям, обстоятельствам, страхам, вещам, контролю, статусу, одобрению, – но не Создателю. Такие внутренние конструкции могут выглядеть как мысли, которые кажутся логичными, привычными или «правильными», но по сути ведут человека в иллюзию и отдаляют от реальности. Приведу простой пример. Допустим, у человека есть убеждение: «деньги – это грязь и зло». Несомненно, это ложное убеждение. Оно не соответствует реальности, а значит – не соответствует и духовности. Оно не дает человеку приблизиться к Богу и познать Его глубже, потому что удерживает человека в заблуждении, в самообмане, в искажении. Если смотреть шире, этот мир Всевышний создал не случайно. И этот мир не зря называют «миром причин» – это второе устойчивое определение реальности, которое указывает на то, что в жизни ничего не происходит «просто так». Любое явление, любое событие, любое следствие имеют свою причину. Значит, и материальные процессы, и вопросы денег, и вопросы здоровья – это не «вне духовности», а часть той реальности, через которую человек живет, учится, проходит испытания и становится ближе к Творцу. Из этого вытекает важная мысль: Аллах создал мир для человека. Блага этого мира созданы не из ненависти к человеку и не для его разрушения, наоборот они созданы с любовью и уважением к человеческой природе. И поэтому принципиально важно осознать следующее: чем адекватнее мы реагируем на происходящее и чем адекватнее ведем себя в жизни, тем ближе мы к реальности; чем ближе мы к реальности, тем ближе мы к духовности и Творцу; и чем ближе мы к реальности, тем ближе мы также к деньгам и к здоровью. Отсюда следует прямое продолжение: там, где есть проблемы с деньгами, со здоровьем или с духовностью, очень часто обнаруживаются ложные представления, искажения и убеждения, то есть определенная форма внутренней лжи. И эта ложь может быть не сознательной – она может быть привычной, унаследованной, сформированной культурой, семьей, травматическим опытом. Но по сути она остается ложью, потому что уводит человека от реальности. При этом многие духовные и религиозные люди считают, что духовность мало связана с материальным миром, то бишь с деньгами, с чувствами, с телом, с повседневными вопросами. Иногда духовность воспринимают как нечто «космическое», эфемерное, существующее где-то вне реальной жизни. Но здесь важно внести ясность и сделать акцент:

НАСТОЯЩАЯ ДУХОВНОСТЬ – ЭТО МАКСИМАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ К РЕАЛЬНОСТИ.

Деньги в этом смысле не «враги духовности», а часть реальности и один из ее маркеров. Мы часто видим ситуацию, когда человек выглядит духовным, много говорит о высоком, но при этом у него нет денег, и он не может обеспечить базовые потребности, возможно даже ему буквально нечем кормить себя и близких. И здесь неизбежно возникает вопрос: насколько его духовность устойчива и жизнеспособна? Ведь несложно понять, что если человек вынужден выживать, то включаются инстинкты самосохранения, механизмы выживания, растет напряжение, появляется риск потери благодарности, честности, внутренней устойчивости. В таких состояниях человеку намного сложнее удерживаться в высоких моральных ценностях – не потому что он «плохой», а потому что психика переходит в режим дефицита и угрозы.

Всевышний дает человеку разные испытания. И эти испытания могут быть именно теми ситуациями, которые возвращают человека к реальности. Они помогают прийти к духовности и к Нему, прийти к себе настоящему, снять «розовые очки», убрать маски и увидеть свою жизнь такой, какая она есть – честно и ясно. И именно поэтому наша работа направлена на изменение реакций: на движение в сторону адекватности, искренности и честности. С этой

целью и написана книга, которую вы держите в руках: чтобы обозначить ключевые моменты психики и познакомить читателя с сутью нашей деятельности.

Мы ежедневно видим в практике, что у людей огромное количество ложных убеждений. Именно эти убеждения мешают им адекватно и правильно реагировать на жизненные ситуации. Отсюда вытекает итоговая мысль: наличие ложных убеждений и искаженных представлений по сути отдаляет человека от Творца.

Глава 2

Ваше здоровье – в ваших руках

В определении, данном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), говорится, что понятие «здоровье» включает в себя психическое, физиологическое и социальное благополучие человека. Как вы думаете, какой фактор оказывает наибольшее влияние на здоровье человека? В ходе исследований было установлено, насколько значительным является влияние каждого из этих факторов на здоровье человека:

- 1. образ жизни человека – 50 %**
- 2. экология – 30 %**
- 3. наследственность – 10 %**
- 4. система здравоохранения – 10 %**

Как вы видите, решающую роль в формировании здоровья человека – около 50 процентов – безусловно, формируют привычки и правила жизни самого человека, то есть его повседневный образ жизни. На втором месте находится экологическое состояние среды, в которой живет человек (воздух, которым он дышит, вода, которую пьет, продукты питания, которые употребляет и т. д.). Доля этого фактора составляет 30 процентов. Третий фактор – наследственность, то есть хронические заболевания и тяжелые недуги, передающиеся по роду от предков. Его доля – 10 процентов. И лишь оставшиеся 10 процентов зависят от системы здравоохранения. Обычно мы склонны перекладывать ответственность на больницы и врачей, готовы обвинять медицину. На самом же деле **ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 10 ПРОЦЕНТОВ**. Это важно осознать и глубоко усвоить.

В первую очередь за свое здоровье отвечает сам человек. Но, как правило, когда мы заболеваем и начинаем чувствовать недомогание, для этого обязательно находится кто-то или что-то виноватое. Например: кондиционер, холодная вода, сквозняк, погода, вирус, бактерии и так далее. По мнению и убеждению большинства, виноват в этом не сам человек, а внешний фактор или кто-то другой. Разумеется, это неверно. Прежде всего, болеет человек или остается здоровым – это его личная ответственность. То, насколько хорошо человек себя чувствует, зависит только от него самого. Такова позиция осознанного человека. Если бы все люди жили, придерживаясь этого принципа, если бы каждый по-настоящему осознавал, что ответственность за собственное состояние и здоровье лежит исключительно на нем самом, проблем в сфере здравоохранения было бы значительно меньше. Если же вы ищете виноватых вовне – в том, что ваше здоровье ухудшилось, что вы столкнулись с каким-либо заболеванием и заболели, – тогда путь к выздоровлению будет для вас непростым.

С точки зрения интегративной психосоматики, любое заболевание – это форма адаптации человека к условиям внешней среды. Говоря простым и понятным языком, организм человека приспособляется к тем обстоятельствам, которые происходят вокруг него. Лекарственные препараты, витамины и даже врачи не лечат болезнь как таковую, они лишь помогают восстановить работу органа, который вышел из строя или утратил свою нормальную функцию.

Вместе с болезнью Всевышний посылает человеку и ее исцеление. В этом и проявляется замысел Творца: человеческий организм создан так, чтобы уметь исцелять самого себя. Если не мешать ему, в нем заложена способность самостоятельно восстанавливать равновесие. Следовательно, если человек искренне этого хочет, он способен исцелиться от болезни сам. Однако мы привыкли думать иначе: если принять лекарство – болезнь отступит, если обратиться к врачу – можно полностью выздороветь, если пить витамины – недуг обязательно исчезнет. Но это далеко не так. Необходимо четко понимать, что влияние лекарств и врачебной помощи ограничено и не носит долговременного характера. Безусловно, нельзя недооценивать труд людей в белых халатах, поскольку их работа оказывает человеку колоссальную

помощь. Но какая именно помощь имеется в виду? Врачи содействуют восстановлению иммунной системы и улучшению нашего психологического состояния, тем самым помогая организму освободиться от болезни. В этой связи важно понимать, что человеческий организм управляется через центральную нервную систему. А центральная нервная система (ЦНС), то есть головной мозг человека, в свою очередь, находится под управлением психики. Если внимательно проследить эту цепочку, становится очевидно: сначала тело управляется мозгом, а затем сам мозг управляется психикой. Следовательно, любое заболевание начинается прежде всего с реакции психики, затем происходят изменения в мозге, и только после этого трансформация затрагивает органы и тело в целом.

Поэтому в первую очередь здоровье и физическое благополучие начинаются с вашего решения быть здоровым, с правильного понимания самого понятия здоровья, с готовности полностью взять ответственность на себя и с ясного осознания того, что ваше здоровье находится в ваших собственных руках.

Процесс выздоровления человека происходит самостоятельно. Благодаря силе и энергии, которые Всевышний даровал каждому, а также способности организма к самовосстановлению, человек может исцелиться от болезни.

Современная медицина сегодня рассматривает факторы, влияющие на возникновение заболеваний, не столько как психосоматические, сколько как биологические, психологические и социальные. Считается, что первопричины всех болезней кроются именно в чрезмерном воздействии этих биопсихосоциальных факторов.

ПСИХИКА + МОЗГ = ОРГАНИЗМ

Глава 3

Болезнь начинается с нас? (Факторы, влияющие на возникновение заболеваний)

«Невыраженные эмоции никогда не умирают. Они похоронены заживо и позже проявятся в более уродливой форме»

Карл Юнг

«Современная медицина рассматривает человека как случайный продукт эволюции. Поэтому она ищет причину болезни. Но при этом зачастую упускает из виду главное – у каждой болезни есть свой смысл и свое значение»

Д.Кударов

1. Внутренний конфликт. Непринятие произошедшей ситуации. Нечестность по отношению к себе.

Когда человек не умеет правильно проживать свои эмоции, не выражает их, не выпускает наружу, подавляет, отрицает и не принимает, внутри него формируется внутренний конфликт. Если человек не способен быть честным и справедливым по отношению к самому себе, он не сможет быть честным и справедливым и по отношению к внешнему миру. В результате в его внутреннем мире возникают различные противоречия, напряжение, конфликты и непонимание.

2. Подсознательная выгода. {или скрытая выгода вне сознания}.

Рассмотрим пять целей, которых человек может неосознанно достигать с помощью болезни.

1) Болезнь позволяет избежать сложной ситуации или уйти от решения проблемы. Когда человек уклоняется от необходимости решать для себя какой-либо трудный вопрос, его подсознание может «выбрать» болезнь как наиболее удобный выход из ситуации, подчеркнув ее выгоду.

2) Благодаря болезни человек получает повышенное внимание со стороны близких, ощущает заботу, любовь и тепло. Это очень распространенный механизм. С точки зрения подсознания, многие люди используют свое слабое состояние или болезненность как способ привлечь внимание окружающих.

3) Болезнь дает возможность пересмотреть свое отношение к происходящему и собственные реакции. Часто наши привычные взгляды, формы общения и способы реагирования со временем теряют актуальность и перестают быть эффективными. Тогда возникает необходимость все это изменить. Именно ради такой внутренней трансформации на уровне подсознания человек может «разрешить» себе заболеть.

4) Болезнь побуждает человека изменить свои убеждения о самом себе или привычные стереотипы поведения.

5) Болезнь освобождает от необходимости соответствовать завышенным требованиям – как тем, которые предъявляют к нам другие, так и тем, которые мы предъявляем сами себе. Как правило, многие люди ставят перед собой чрезмерно высокие планки, склонны обесценивать себя и постоянно испытывать чувство вины. В подсознании такое состояние вполне может стать фактором, приводящим к болезни.

3. Эффект самовнушения. [Убеждения о болезни. Эпоха Google] Раньше, когда речь заходила о болезнях, чтобы получить хотя бы общую информацию о каком-то заболевании, человеку приходилось идти в библиотеку, искать специальные учебники, медицинские спра-

вочники, словари, тратить время и силы на изучение материала. Сегодня все иначе. Сейчас, не выходя из дома, достаточно ввести всего одно слово в браузере, и перед вами открывается огромное количество информации. Для этого существует масштабная поисковая система Google. Более того, в наше время появился и искусственный интеллект, который способен еще быстрее находить и выдавать нужные сведения.

С появлением поисковой системы Google в 1992 году началась эпоха, которую условно можно назвать «Google-эпохой». Почему мы имеем право так ее называть? Потому что именно с этого момента изменилось отношение человека к знаниям и информации в целом. Человечество получило доступ к колоссальному объему сведений о болезнях и диагнозах. К сожалению, общедоступная информация – статьи, тексты, публикации – нередко формирует у людей, не имеющих специального медицинского образования, ошибочные выводы, искаженные представления и неверные убеждения. Очень часто человек, начитавшись в Google самых тяжелых, запущенных и пугающих вариантов течения болезни, начинает выстраивать в своем сознании страшные сценарии и внутренне готовится к худшему, вплоть до смерти. Таким образом он сам настраивает себя на негатив. Бывает и так: врач только поставил диагноз, а человек, едва выйдя из кабинета, тут же вводит его в поисковую строку, читает все подряд, пропускает прочитанное через себя, впитывает это в сознание и начинает переживать заранее, еще до того, как что-то действительно произошло. В результате, под воздействием воображаемых картин и ожиданий последствий болезни, со временем у него действительно начинают проявляться симптомы. Это и есть эффект негативного самовнушения. К этому же явлению относятся и убеждения человека о самом себе. Например, если человек верит в астрологию и гороскопы, существует и такое направление, как медицинская астрология. В ней утверждается, что у каждого знака зодиака есть свои слабые места и уязвимые органы. Скажем, считается, что у людей, рожденных под знаком Овна, наиболее уязвимой частью организма является голова. Человек верит в это, принимает как истину, и на основе этой веры запускает внутри себя процесс болезни. Как говорится, во что веришь – то и происходит. В итоге человек сам приводит себя к тому заболеванию, которого изначально могло и не быть.

4. Органическая речь.

Существует такое понятие, как «органическая речь», то бишь речь, которая влияет на организм. Немецкий невролог, психиатр и психотерапевт Носсрат Пезешкиан в свое время доказал одну важную вещь: наши слова могут быть прямой причиной возникновения болезни. Он показал на практике, что в речи многих людей присутствуют определенные слова и устойчивые выражения, которые напрямую воздействуют на конкретные органы или системы организма.

Следовательно, частое употребление одних и тех же слов и формулировок способно со временем привести человека к определенному заболеванию. В казахской культуре издавна существует понятие «сила слова». Вы, наверняка, слышали выражение: «Пока слово не вышло из уст – ты владеешь им, но как только оно сказано – уже оно владеет тобой». И это действительно так. Не случайно в народе говорят: «Одно неосторожное слово может убить быстрее болезни», «Язык может и камень рассечь, а если не камень, то голову». Эти пословицы появились не просто так. Независимо от того, на каком языке мы говорим, словарный запас каждого человека формируется в соответствии с его знаниями, опытом и внутренним состоянием. И если вдуматься, этот словарный запас представляет собой мощную программу, которая запускается автоматически и действует сама по себе. Таким образом, доброе слово способно исцелять и наполнять душу, а дурное слово – становиться причиной болезни. Слово – это внешняя «одежда» нашей мысли.

Если задуматься, мы очень часто произносим вслух то, что приходит нам в голову, – бессознательно, автоматически, не задумываясь. Мысль, возникшая на уровне подсознания, проникает в сердце и сознание, а затем через язык выходит наружу в форме слова. Сначала

рождается мысль, затем она превращается в слово, и именно через этот процесс мы постепенно настраиваем себя на те или иные состояния, события и даже болезни. Функция слов, оказывающих негативное воздействие на организм, заключается в запуске болезни. Какие именно заболевания могут быть спровоцированы такими словами? Приведенные ниже данные – результат исследований, проведенных на тысячах пациентов. Давайте внимательно посмотрим, какие слова могут становиться причиной каких заболеваний.

- *«Меня тошнит от него\нее», «стоит комом в горле», «мне дурно от этого», «бесит»* – нервная анорексия;
- *«Как тяжелый груз на моих плечах», «дел невпоровот», «все навалилось»* – отложение солей (остеохондроз);
- *«Это съело меня изнутри», «я разрушил(а) свою жизнь», «я больше не принадлежу себе», «меня этим замучили до смерти»* – онкологические заболевания (рак);
- *«Сел камнем на почки», «упало мне на голову», «нет сил», «я смертельно устал(а)»* – заболевания мочевого пузыря;
- *«Хочу найти место, где душа успокоится», «дал(а) волю гневу», «мне перекрыли кислород»* – воспалительные заболевания дыхательных путей (бронхит, астма);
- *«Из меня всю кровь выпили», «мою кровь пьют по капле», «высосали всю кровь как вампиры», «кровь закипает»* – заболевания крови;
- *«Я слишком близко принял(а) это к сердцу», «сердце разрывается, сердце болит», «словно нож в сердце»* – сердечный приступ (инфаркт миокарда);
- *«Голова раскалывается», «голова трещит», «голова как чаша переполнена», «будто молотком по голове», «голова идет кругом», «голова не варит, в голове каша»* – мигрень, заболевания нервной системы;
- *«Обе ноги подкашиваются» (дела не идут), «меня шатает», «ноги отваливаются», «с ног валит»* – заболевания суставов;
- *«Мое терпение лопнуло», «это уже ни в какие рамки не лезет», «я вне себя», «все кипит внутри»* – гипертония;
- *«Проглотил(а) горе, обиду», «все держу в себе», «ничего не могу переварить», «жизнь больше не кажется сладкой», «слишком много всего, не могу отпустить», «радоваться нечему»* – воспалительные заболевания печени и желчного пузыря, ожирение;
- *«Я бы этого не хотел(а) видеть», «страшно смотреть», «глаза бы мои не видели», «противно смотреть», «не вижу выхода»* – заболевания глаз;
- *«Закрой рот», «не говори», «я не хочу этого слышать»* – снижение слуха и другие нарушения.

Психика человека – чрезвычайно сложная и в то же время удивительная система. Подобные слова и выражения она воспринимает как своеобразные внутренние установки и программы, которые со временем начинают реализовываться на уровне тела.

Существуют и такие слова-«оковы», слова-«кандалы», которые мешают человеку раскрыть свой внутренний потенциал.

Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ

У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

ЭТО НЕВОЗМОЖНО

Это основные формулировки, которые блокируют человека. Они настраивают нас на неудачу, страх и тревогу, сомнения и нерешительность, бездействие и неуверенность в себе. Стало быть, слово – это навигатор человека. Поэтому частое употребление негативных, деструктивных выражений становится фактором, разрушающим и ослабляющим внутреннее состояние. При этом все происходит на бессознательном уровне, мы не осознаем этого и не можем контролировать процесс напрямую.

НАМИ УПРАВЛЯЮТ УБЕЖДЕНИЯ, МЫСЛИ И СЛОВА, КОТОРЫЕ МЫ САМИ НЕ ОСОЗНАЕМ ИЛИ НЕ ПРИНИМАЕМ.

Именно поэтому важно быть внимательными к каждой своей мысли и каждому слову. Проанализируйте выражения, которые вы используете ежедневно, и постарайтесь полностью исключить негативные формулировки из своего словарного запаса.

5. Негативные убеждения о себе.

Человеком управляют не только осознанные решения, но и глубинные убеждения – устойчивые внутренние установки, сформированные в детстве, травматическом опыте или повторяющемся социальном воздействии. Эти убеждения нередко остаются неосознанными и воспринимаются как *«естественная правда о себе»*. Среди наиболее разрушительных когнитивных схем – убеждения:

- «Я слабый»
- «Я виноват»
- «Я никому не нужен»
- «Я больной»
- «Я несчастный»
- «Я глупый»

Подобные установки формируют хроническое напряжение, чувство небезопасности и внутренний конфликт. Организм, находящийся в состоянии постоянной психологической угрозы, активирует стрессовые механизмы – меняется гормональный фон, нарушается регуляция иммунной системы, усиливается соматическая уязвимость. Таким образом, негативная идентификация становится не только психологическим, но и биологическим фактором риска. Человек начинает бессознательно подтверждать собственную установку через поведение, выбор, реакции и даже через телесные проявления. Возникает феномен психофизиологического соответствия: внутренняя формула *«я больной»* со временем может начать реализовываться на уровне симптоматики.

Болезнь в этом контексте рассматривается не как случайная поломка, а как результат устойчивого взаимодействия между психикой и телом. Изменение глубинных убеждений становится не только психотерапевтической задачей, но и важнейшим профилактическим фактором здоровья.

6. Тяжелый опыт прошлого, который не был прожит и отпущен.

Это эмоциональные события и психические травмы, произошедшие в прошлом, на которые организм когда-то отреагировал определенным образом, но эта реакция так и не была

завершена. Например, у многих людей время от времени проявляются аллергические реакции. Когда человек не принимает какую-то ситуацию или событие, отказывается признать произошедшее, внутренне сопротивляется и не может справиться с этим состоянием, организм может выразить это сопротивление через тело, например в виде аллергии.

Если вы обратите внимание на все эти шесть факторов, осмыслите их и сможете глубже понять, это станет важным шагом на пути к сохранению и укреплению вашего здоровья.

В чем выгода болезни: скрытая польза недуга На бессознательном уровне у болезни тоже может быть своя выгода для человека. Сам человек может этого не осознавать и даже не признавать. И все же иногда даже боль в каком-то одном месте способна принести определенную пользу. Как мы уже говорили выше, в зависимости от происходящих вокруг событий в психике человека сначала возникают изменения, затем эти изменения отражаются в мозге, и со временем проявляются симптомы, то есть признаки болезни. Если человек сумеет понять, зачем именно ему понадобилась эта болезнь, по какой причине ему было необходимо временно почувствовать себя больным, он тем самым сможет помочь своему организму и, следовательно, выздороветь. Среди факторов, которые усиливают психическую травму и приводят к появлению симптомов болезни в организме, можно выделить три основных:

- *неожиданное событие*
- *изоляция*
- *драматизм*

Если эти три фактора сходятся в одной точке, возникает высокий риск получения психической травмы. Для того чтобы адаптироваться к этой психической ране, в организме начинают происходить определенные изменения. В ответ на это организм проявляет свою реакцию через болезнь. Возможно, в этот момент вам необходимо пересмотреть какие-то свои решения, отказаться от определенных убеждений и установок, которые долгое время были закреплены в вашем сознании.

Болезнь в организме возникает из-за необходимости адаптации к окружающим обстоятельствам. Отсюда следует важный вывод:

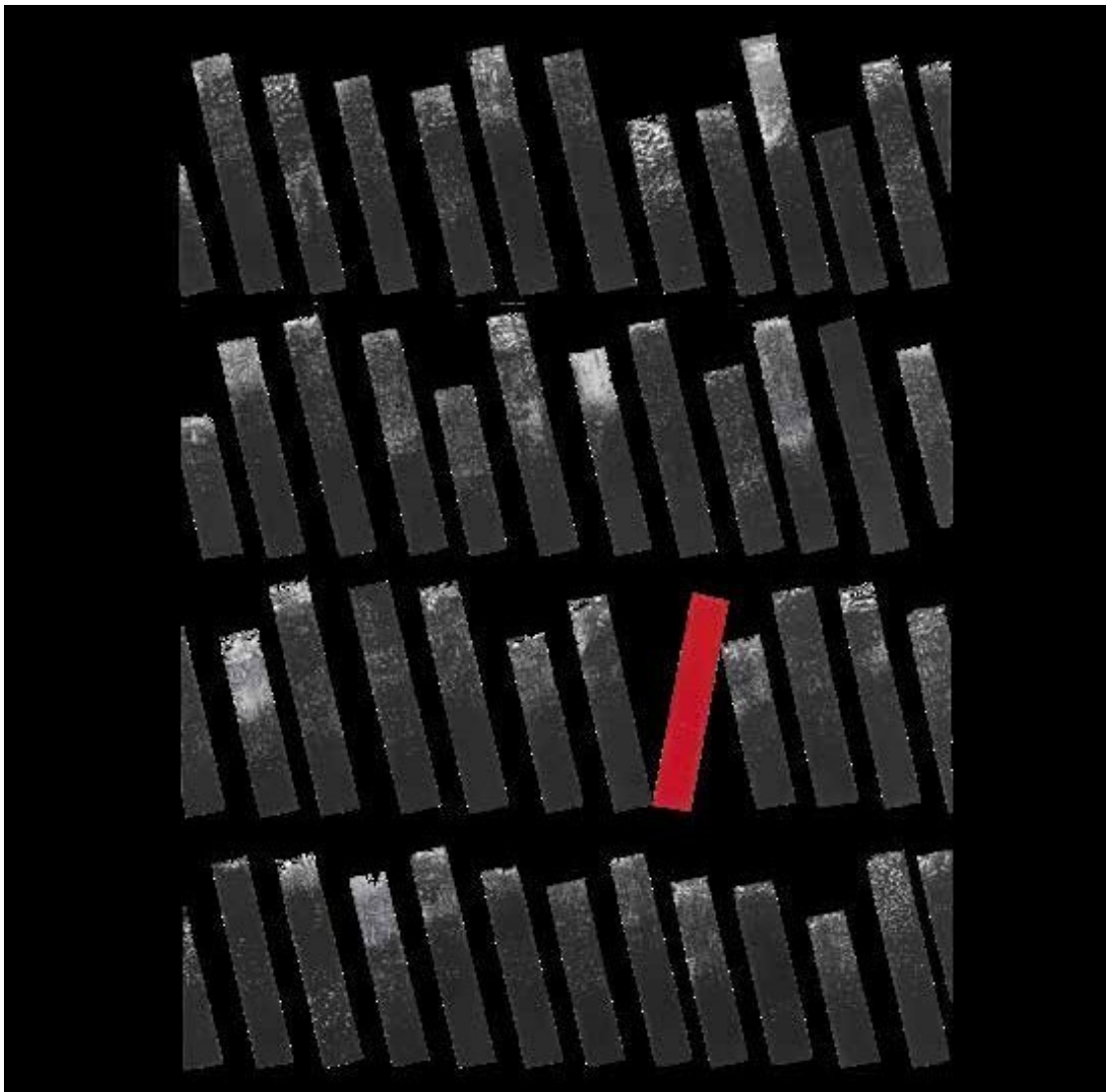
ВСЕ БОЛЕЗНИ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НУЖНЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НАМ САМИМ

Это и есть проявление адаптации организма к внешней среде. Если вы сумеете определить, зачем, почему и по какой причине именно эта болезнь понадобилась вам, точно понять ее психосоматический смысл, то есть изменить свои психические реакции на определенные события и ситуации в жизни, пересмотреть ошибочные решения и направить их в более верное русло, – тогда и реакция организма изменится. В таком случае вполне возможно полное и окончательное выздоровление.

Глава 4

Можно ли сознательно управлять силой воли?

Врач должен лечить не болезнь, а больного
Парацельс



В целом существует несколько определений понятия «психика». Нам ближе всего трактовка, предложенная Американской академией гипноза. Опираясь на это понимание, попробуем разобраться, что же такое психика. Для начала давайте определим, из каких основных частей состоит психика человека. Речь идет о следующих компонентах:

Сознание:

- аналитическое мышление;
- рациональное мышление;
- сила воли;
- кратковременная память.

Теперь остановимся на каждом из этих элементов подробнее.

Аналитическое мышление

Простейший пример способности человека к анализу можно привести из повседневной жизни. Представьте, что вы едете за рулем автомобиля. Вдруг справа раздается резкий хлопок, и машину начинает тянуть в сторону. Вы мгновенно задаетесь вопросом: «**Что же произошло?**» В этот момент аналитическое мышление, находящееся в поле сознания, подает вам сигнал: «Вероятно, лопнула шина». Это и есть работа аналитического мышления.

Рациональное мышление

Что такое рациональное мышление? Это способность нашего мозга мыслить и познавать мир рационально. Иначе говоря, это умение объяснять причинно-следственные связи происходящего, понимать, почему и по какой причине в жизни происходят те или иные события. Основой рационального мышления является логика. Именно поэтому, когда мы стараемся рассуждать логично и последовательно, мы опираемся на рациональный ум.

Сила воли

Сила воли – это осознанное стремление человека к определенному действию, несмотря на любые препятствия. Простой пример: вам хочется спать, но вы все равно встаете рано утром. В этот момент на первый план выходит именно сила воли. Иногда силу воли путают с подсознанием. На самом деле между ними нет прямой связи. Сила воли – это сознательный процесс, то есть стремление человека сделать что-то, полностью осознавая свои действия.

Часто говорят, что для избавления от вредных привычек, например от курения, нужно «*проявить силу воли*». Так ли это на самом деле? Человек осознанно принимает решение: «*я брошу курить*». Однако спустя некоторое время он начинает испытывать сильный внутренний дискомфорт, его воля словно перестает подчиняться, терпение истощается, и он снова возвращается к курению. Почему так происходит? Потому что, повторим еще раз, сила воли – это процесс сознания. А то, что побуждает человека курить, заставляет его снова и снова тянуться к сигарете, берет свое начало в подсознании. Там находятся убеждения и решения, привычки и автоматические реакции, эмоции и чувства. Сила воли за это не отвечает. Именно поэтому невозможно отказаться от того, что зарождается в подсознании, опираясь лишь на силу воли. Это важно понять и принять.

Кратковременная память

Кратковременная память – это вид памяти, который позволяет нам удерживать информацию лишь на короткий промежуток времени. В качестве примера можно привести работу официанта: принимая заказ, он запоминает выбранные блюда лишь на некоторое время. Или другой пример: вы записали чей-то номер телефона, и спустя короткое время он полностью исчез из вашей памяти. За подобные процессы и отвечает **кратковременная память**.

Важное примечание: сознание человека способно выполнять одновременно всего одно или два действия. Однако при этом оно может воспринимать сразу как минимум пять–шесть различных факторов. Например, выполняя какую-либо работу, вы одновременно ощущаете, что сидите на стуле, чувствуете температуру собственного тела, температуру воздуха вокруг и так далее. Если сравнивать с подсознанием, становится очевидно, что возможности сознания достаточно ограничены.

Сознание – 5%:

- аналитический ум;
- рациональный ум;
- сила воли;
- краткосрочная память.

Фактор критического сознания

Подсознание – 95%:

- долгосрочная память;
- убеждения;
- эмоции и чувства;
- привычки и навыки.

Бессознательное:

- иммунная система;
- родовая память;
- инстинкты, рефлекс;
- автоматические реакции.

Глава 5

Что скрывает в себе тело?

Если заглянуть глубже, можно увидеть, что лежит в основе подсознания.

Подсознание:

- долговременная память;
- эмоции и чувства;
- привычки и навыки;
- убеждения.

Как следует из самого названия, подсознание – это структура, расположенная в глубине сознания. По сравнению с сознанием функции подсознания значительно более сложные и масштабные. Обратите внимание на следующий факт. Как мы уже говорили выше, если сознание способно одновременно управлять максимум одним-двумя действиями и воспринимать лишь пять-шесть факторов, то подсознание человека может выполнять до шести миллиардов операций в секунду. Только представьте себе эту цифру. Поэтому говорить об ограниченности силы подсознания попросту невозможно.

Вы поверите, если сказать, что подсознание управляет человеком примерно так же, как компьютер? Представьте, что вы купили компьютер, в который не установлена ни одна программа, еще ничего не загружено. Очевидно, что такой компьютер не будет работать. Без специальных программ не функционирует ни одно устройство. Так вот подсознание человека устроено по тому же принципу. С момента зачатия в утробе матери и до последнего вздоха мы постоянно внутренне настраиваем себя на определенные действия и реакции. В результате в подсознании формируются наши оценки различных ситуаций, сделанные выводы, принятые решения, усвоенные смыслы, сложившиеся представления, убеждения, типичные реакции, привычки, эмоции и чувства. Иными словами, в подсознании постепенно складываются определенные программы. Все это в совокупности и называется подсознанием.

Теперь давайте рассмотрим составляющие подсознания по отдельности.

Долговременная память

Долговременную память часто называют *«архивом памяти»*. И это очень точное определение. Все, что происходит с человеком с момента его появления на свет и до последнего вздоха, сохраняется именно в долговременной памяти. Каждое событие, каждая ситуация, каждое переживание, независимо от того, помним мы это сознательно или нет, остается там навсегда. Некоторые ученые даже утверждают, что человек способен помнить вкус материнского молока. Спросите себя: помните ли вы этот вкус? Скорее всего, вы сразу ответите: *«нет»*. Но не спешите с выводами. Он есть в вашей памяти. Просто это воспоминание относится к очень раннему периоду жизни, и поскольку в настоящий момент оно вам не нужно, сознание не извлекает его на поверхность. Тем не менее все это надежно хранится в вашем внутреннем «архиве». Таким образом, даже если мы не можем что-то вспомнить осознанно, это вовсе не означает, что информация исчезла. Она сохранена и при определенных условиях может повлиять на наше состояние, поведение, реакции и даже здоровье.

Убеждения

Рассмотрим, что такое убеждение, на простом и понятном примере.

«*Меня зовут Дауренбек*». Это – мое убеждение. Когда я родился, родители, посоветовавшись, дали мне это имя. С того момента, как я начал осознавать себя, у меня не возникало оснований сомневаться в этом. Я принял это как данность и поверил безо всяких сомнений. Более того, благодаря этому убеждению я смог убедить и других людей в том, что меня зовут именно так. Когда я слышу свое имя, я сразу понимаю, что речь идет обо мне, что информация адресована именно мне. Это – мое устойчивое, базовое убеждение. Точно так же формируются и все остальные наши убеждения. Именно они становятся фундаментом тех решений, которые мы принимаем, и тех действий, которые совершаем. Важно понимать, что основные убеждения человека формируются примерно до семи лет. Кто ваша мама, кто ваш папа, где находится небо, где земля, что такое солнце и что такое луна, что есть огонь и что есть вода и т.д. – все эти вещи ребенок принимает без сомнений. Они не подвергаются анализу или критике, а просто закрепляются как истина. В дальнейшем человек, опираясь именно на эти ранние, глубинные убеждения, принимает решения, делает выбор, реагирует на происходящее и выстраивает свою жизнь. Таким образом, убеждения – это основа всех наших решений. Они управляют нашим поведением гораздо сильнее, чем мы привыкли думать, и именно через них подсознание влияет на наше тело, здоровье и жизненные сценарии.

Эмоции и чувства

И эмоции, и чувства, безусловно, относятся к сфере подсознания, а значит, не управляются напрямую сознанием. Если, к примеру, я попрошу вас сейчас просто так начать радоваться, без причины, вы этого сделать не сможете. Для того чтобы возникло чувство радости, вам необходимо вспомнить какой-то приятный, радостный момент из своей жизни. И только после этого наружу выходят эмоции и ощущение радости, счастья, воодушевления.

В целом само слово «эмоция» в одном из своих значений переводится как «энергия для действия». То есть эмоция – это энергия, предназначенная для движения, для реакции, для поступка. Представим, что в жизни происходит какое-то событие. В ответ на него человек обязательно реагирует эмоционально. Эмоции бывают разными: положительными и отрицательными, приятными и неприятными, позитивными и негативными. Для человека негативные эмоции имеют особую важность. Почему? Потому что эмоции невозможно просто удерживать внутри, не выражая их. Если мы не даем им выхода, они начинают накапливаться и искать другой путь проявления. Например, когда мы с кем-то поссорились или кто-то нас обидел, внутри поднимаются такие эмоции, как злость, раздражение, обида. В этот момент хочется повысить голос, немедленно высказать все, что накопилось, прямо в лицо другому человеку. Если же негативные эмоции оказываются слишком сильными, человек может потерять контроль, перейти границы, сказать слова, задевающие достоинство другого, и тем самым еще больше усугубить конфликт. Безусловно, такой способ выражения эмоций нельзя назвать правильным. Однако это вовсе не означает, что эмоции нужно подавлять. Если вы действительно испытываете сильные чувства, не стоит их заглушать или вытеснять. Напротив, важно позволить себе их прожить – но сделать это осознанно.

Прежде всего необходимо признать и принять свои негативные эмоции, не осуждая себя за них. Более того, можно и нужно дать себе разрешение сознательно почувствовать эти состояния. Пример такого принятия может выглядеть следующим образом: «*Я злюсь. Я чувствую себя плохо. Мне хочется плакать*». Важно понимать, что это относится не только к негативным эмоциям. Точно так же мы должны уметь чувствовать и принимать положительные эмоции. Иногда человек по разным причинам не позволяет себе радоваться искренне и открыто. Но и здесь важно дать себе разрешение: «*Я радуюсь. Я чувствую себя по-настоящему счастливым. Я испытываю восторг. Как же это прекрасно!*» Умение осознанно проживать как негативные, так и позитивные эмоции – это ключевой навык, который напрямую влияет на состояние пси-

хики и, как следствие, на состояние тела и здоровья. Первый и самый важный шаг к выражению любой эмоции – почувствовать ее всем своим существом, буквально каждой клеткой, и принять ее. Не убегать от нее, не отрицать, не обесценивать, а позволить ей быть.

Следующий шаг – попытаться понять, почему именно вы сейчас испытываете эту эмоцию. Задать себе честные вопросы: *«Почему я злюсь?»*, *«По какой причине я радуюсь?»*, *«Что именно вызвало это состояние?»* И только после этого можно позволить себе выразить эмоцию наружу.

С точки зрения психологии эмоции – это не слабость и не помеха разуму. Это внутренняя система навигации человека. Они возникают не случайно и всегда несут смысл. Их задача – сигнализировать, защищать и помогать нам сохранять психологическое равновесие.

Гнев и злость нередко указывают на нарушение личных границ или на переживаемую боль. Злость часто является вторичной реакцией – способом психики защититься от внутренней уязвимости. Ее функция – отдалиться от источника боли или устранить его. В здоровой форме она помогает обозначить границы и восстановить справедливость.

Обида может быть реакцией на невыраженную потребность – когда человек ожидал понимания, поддержки или признания, но не получил их. Также она может возникать в ситуации несправедливости – когда человек ощущает, что с ним поступили неправильно, либо когда он сам поступил не в соответствии со своими ценностями.

Раздражение часто свидетельствует о накопленном напряжении, усталости или перегрузке. Это сигнал о том, что внутренние ресурсы истощаются и требуется восстановление.

Тревога и страх связаны с ощущением небезопасности. Эти эмоции выполняют защитную функцию: они побуждают человека искать более безопасное положение, избегать угрозы или готовиться к ней. В своей основе страх – это механизм сохранения жизни.

Когда человек учится распознавать смысл своих эмоций, он перестает быть их заложником. Чувства перестают восприниматься как враги и становятся источником информации. Зрелость проявляется не в отсутствии сильных переживаний, а в способности управлять формой их выражения. Если эмоция связана с конкретным человеком или ситуацией, важно выразить ее по адресу – экологично, без обвинений, говоря о себе: о своих чувствах, своем состоянии, своих границах и потребностях. Такая форма не разрушает контакт, а делает его более честным. Даже в состоянии сильного гнева или раздражения способность не поддаться мгновенному импульсу и сохранить внутреннее равновесие называется выдержкой и самообладанием. Это и есть терпение – не подавление эмоции, а умение выдержать ее интенсивность и выбрать осознанную реакцию.

Эмоции служат человеку. Но только тогда, когда человек умеет их слышать, понимать и направлять, а не позволять им управлять собой. Важно четко понимать: терпение – это не пожизненное подавление чувств. Это не означает постоянно молчать, терпеть, проглатывать обиды и никогда не говорить о том, что болит. Терпение – это способность остановить эмоцию в момент ее пика, не позволив ей разрушить ни вас, ни другого человека. Но это не значит, что нужно полностью заглушить ее или задушить внутри. После этого крайне важно остаться с человеком, который вас обидел, наедине и спокойно, открыто рассказать о своих чувствах. Не скрывать их, а проговорить: что именно вы почувствовали, какие переживания у вас возникли, почему вам было больно. При этом важно помнить: говорить о чувствах – не значит обвинять. Это не про фразы вроде «ты всегда такой» или «ты во всем виноват». Это лишь усиливает конфликт. Гораздо важнее донести, что именно вы пережили внутри себя: что вы почувствовали себя ненужным, обесцененным, незначимым, нелюбимым, лишенным уважения и т.д. Именно на этом нужно делать акцент.

В целом все эмоции и чувства, которые мы переживаем, сохраняются в нашем теле. Если человек подавляет подступающие слезы, сдерживает ком в горле, заглушает злость и раздражение, не позволяя им выйти, все это накапливается внутри, словно камни, сложенные в мешок.

Со временем этот внутренний груз становится все тяжелее. Годы такого накопления приводят к снижению энергии, истощению жизненных сил, хронической усталости.

Иногда бывает и так: вы давно не выразили негативные эмоции, связанные с конкретным человеком. Прошли годы, вы уже не помните подробностей той ситуации, забыли, из-за чего именно обиделись. Но стоит вам снова встретить этого человека – и внутри появляется необъяснимая тревога, напряжение, дискомфорт. Почему так происходит? Потому что тело «записало» вашу эмоциональную реакцию и сохранило ее. Даже если сознание уже не помнит деталей, тело все равно подает сигнал, напоминая о непрожитой эмоции. Запомните одну очень важную вещь: ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА НИКОГДА НЕ ЛЖЕТ. Если тело подает сигнал – значит, этот сигнал реален и не случаен. Когда-то в теле уже была «записана» та эмоция или то чувство, которое вы пережили душой, но так и не выразили наружу. Со временем вы могли забыть об этом на уровне сознания, однако тело все это сохранило. Отсюда следует простой, но крайне важный вывод: нельзя относиться к своим чувствам и эмоциям безразлично. К ним нужно быть внимательными, чуткими, воспринимать их как сигналы, которые помогают понять самих себя.

Привычки и навыки

И привычки, и навыки находятся под управлением подсознания. Когда человек появляется на свет, он не умеет ни ходить, ни говорить. Однако со временем всему этому он обучается и постепенно привыкает. Когда-то мы не умели писать. Затем взяли в руки ручку, учились выводить буквы, делали ошибки, старались, повторяли снова и снова. Со временем письмо стало для нас привычным действием. Сегодня мы пишем автоматически, не задумываясь о каждом движении руки. Именно такие автоматизированные действия, выполняемые без осознанного контроля, и превращаются в привычки. Они становятся частью нашей повседневной жизни. Поэтому человек на протяжении всей жизни стремится формировать полезные привычки и осваивать необходимые навыки. Все это – результат работы подсознания. Именно подсознание отвечает за то, что когда-то сложное и требующее усилий действие со временем становится естественным и привычным.

Глава 6

Непринятие родителей как источник непринятия себя

После осознания глубинного слоя психики – подсознания – обратим внимание на следующий уровень, а именно на бессознательное, то есть на ту часть сознания, которая не поддается контролю разума.

Бессознательное:

- иммунная система;
- автоматизированные реакции тела;
- родовая память, то есть память, передающаяся на протяжении семи поколений;
- инстинкты и рефлексy.

В самых глубоких складках мозга, в потаенных уголках сознания, у каждого человека находится его собственное, индивидуальное «я». Иммунная система – это совокупность систем, отвечающих за стабильность и равновесие состояния организма. К примеру, всем нам известно, что существуют определенные нормы: артериальное давление – 120/80, температура тела – 36,6 градуса и так далее. Все эти показатели относятся к работе иммунной системы, и человек не способен управлять ими на уровне сознания. Управляет ими **бессознательное**.

Инстинкты и рефлексy также относятся к бессознательному, поскольку человек не может контролировать их осознанно.

Автоматизированные реакции организма – яркий пример работы бессознательного. Приведем два примера. Когда человек принимает пищу, он не способен сознательно задавать или контролировать, какое количество слюны должно выделиться или сколько желудочного сока необходимо для переваривания пищи. Организм самостоятельно, в автоматическом режиме, регулирует объем секреции в зависимости от количества и состава поступившей еды. Все эти процессы происходят бессознательно, и сознание человека не участвует в их управлении. Другой пример – обновление клеток организма. С момента рождения и на протяжении всей жизни человека старые клетки отмирают, а новые постоянно образуются. Эти процессы называются регенерацией и апоптозом. Регенерация – это восстановление, обновление. Апоптоз же можно сравнить со способностью своевременно избавляться от лишнего, освобождаться от старого и ненужного, то есть это процесс планомерного уничтожения клеток, с помощью которого организм защищает и обновляет себя. Это один из непрерывных процессов, который не прекращается до самой смерти человека.

Организм человека состоит из клеток. Каждый орган имеет специализированные клетки, выполняющие строго определенные функции. Однако изначально в организме существуют недифференцированные клетки-предшественники, из которых формируются клетки различных тканей и органов. Эти универсальные клетки называются стволовыми. Они могут превращаться в клетки различных органов – сердца, костей, мышц и других тканей. После этого каждая клетка подчиняется определенным законам, продолжает выполнять свою функцию в организме и спустя определенное время вновь обновляется. Человек не ощущает всех этих сложных, интересных и жизненно важных процессов, непрерывно происходящих в его организме. Причина в том, что сознание не участвует в их управлении. Все эти процессы протекают исключительно на уровне бессознательного. К примеру, мужские половые клетки обновляются примерно каждые сто дней. Именно поэтому врачи рекомендуют мужчинам, которые планируют зачатие здорового ребенка, в течение ста дней воздерживаться от всего, что может нанести вред организму, заботиться о здоровье и заранее готовиться.

Самыми быстро обновляющимися клетками являются клетки слизистой оболочки, например клетки полости рта. Для полного клеточного обновления человеческого организма

требуется не менее 12–13 лет. Не случайно в казахской традиции возраст человека делится на тринадцатилетние циклы, называемые в народе *«мүшел жас»*.

Понимание того, что клетки организма постоянно обновляются, рождаются и отмирают, позволяет увидеть главное: организм не является статичной системой. Это динамичная, непрерывно изменяющаяся структура, в которой процессы роста, замещения и восстановления происходят постоянно. Благодаря этому у организма заложен внутренний потенциал регенерации. При повреждении тканей, воспалении или функциональных нарушениях запускаются механизмы обновления, направленные на восстановление структуры и функции органа. Однако если формируется патологическое состояние – например, избыточный рост ткани или опухолевое образование, – это свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов обновления и гибели клеток. В норме одни клетки должны своевременно завершать свой жизненный цикл, а другие – занимать их место. Когда этот баланс нарушается, возникает патологический процесс.

Организм всегда стремится к адаптации и выживанию. Но направление этой адаптации может быть как восстановительным, так и патологическим. Поэтому важнейшая задача – не только *«не мешать»* естественным процессам обновления, но и устранять факторы, нарушающие регуляцию: хронический стресс, внутренние конфликты, деструктивные психические установки и другие воздействия, влияющие на нейроэндокринную и иммунную систему. Восстановление – это не магия, а результат согласованной работы физиологии и психики.

В рамках психосоматического подхода, анализируя составляющие бессознательного, мы подробнее остановимся на родовой памяти, передающейся через семь поколений.

Родовая память: наследие семи поколений

В родовой линии человека существует память, которая передается из поколения в поколение. Это чрезвычайно глубокая и содержательная тема. Если сказать кратко, каждый человек наполовину состоит из матери и наполовину – из отца. В организме человека насчитывается 46 пар хромосом. Соответственно, 23 хромосомы передаются от отца и 23 – от матери.

Теперь давайте посмотрим глубже. Если я наполовину состою из отца и наполовину из матери, то и мой отец, в свою очередь, был рожден от своего отца, то есть моего деда и своей матери – моей бабушки. Моя мать также сформирована своими родителями. Следовательно, если проследить родовую линию до седьмого колена, в моем появлении участвуют 256 предков. Именно с этим связаны казахские представления о семи дедах и семи поколениях.

Почему эта тема настолько актуальна? Потому что большую часть своего восприятия окружающего мира и реакций на различные жизненные ситуации мы унаследовали от своих предков. И это не преувеличение. Например, всем нам знакомо понятие «характер человека». Что такое характер? Это совокупность сформированных привычек, стереотипных реакций на различные события и внутренних убеждений. Направление движения человека в будущее, его жизненный вектор, вкусы, ценности, взгляды, цели и стремления проявляются именно в его характере.

Возникает закономерный вопрос: как вы думаете, откуда и каким образом человек накапливает все это в себе? Разумеется, в первую очередь – от своих родителей. А откуда сформировался характер самих родителей? Безусловно, от их родителей. Таким образом, эта цепочка передачи характера продолжается из поколения в поколение. К примеру, свои реакции на внешний мир я выстраиваю, опираясь на непрерывно передающиеся реакции моих 256 предков. Теперь попробуйте представить: вы состоите из жизненного опыта, пережитых событий, историй и сформировавшихся характеров 256 человек. Только задумайтесь, каким огромным ресурсом обладает каждый из нас. Поэтому вовсе не будет преувеличением сказать, что каждый человек представляет собой многотомную книгу, написанную не одним поколением. В памяти и сущности любого человека заложены мощный ресурс, талант, дар и внутренняя сила.

Однако для того чтобы этот ресурс можно было раскрыть и использовать, существуют определенные условия и требования.

В качестве примера можно взять маленькое яблочное семя.

Несмотря на свой крошечный размер, оно содержит колоссальный объем информации: цвет будущего плода, его вкус, высоту яблони, будет ли она плодоносить ежегодно или нет и многое другое. Но чтобы убедиться в достоверности этой информации, семя необходимо посадить, поливать и создать условия для его роста и плодоношения. Внутренний потенциал человека устроен точно так же. В каждом из нас хранится огромный запас возможностей, мощный потенциал. Материал, собранный от 256 предков, не может быть слабым по своей природе. Однако существует одно обязательное условие для раскрытия и реализации этого потенциала:

Я ДОЛЖЕН ПРИНЯТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Что же такое принятие и как вы его понимаете?

Принять родителей – значит внутренне согласиться с тем, что именно через них я пришел в этот мир. Это признание факта своего происхождения без попытки изменить прошлое или бороться с ним. По сути, принятие родителей – это принятие реальности. Реальности, в которой именно эти люди стали причиной моего появления. Мы знаем, что прошлое невозможно переписать. И когда человек сопротивляется этому факту, он сопротивляется не только родителям, но и самой структуре своей жизни. Поэтому принятие – это, прежде всего, согласие с тем, что было. Не согласие с ошибками, не оправдание боли, а согласие с фактом. И в более глубоком смысле принятие – это благодарность. Благодарность за саму жизнь. За возможность быть, дышать, выбирать, развиваться. Даже если история была непростой, сам факт жизни остается даром. Принять родителей – значит принять свою историю. Принять свою историю – значит принять себя. Принять себя – значит приблизиться к реальности. С духовной точки зрения это также понимание того, что именно эти родители – лучшие для меня. Не в смысле идеальности. А в смысле соответствия моей судьбе, моему пути и тем урокам, через которые мне предстояло пройти.

Мы не случайно рождаемся в определенной семье. Если жизнь дана через конкретных людей, значит, именно через них была проявлена воля Творца. А спорить с этим – значит спорить с самой структурой своего предназначения. «Лучшие родители» – это не те, кто не ошибался. Это те, через кого мне была дана жизнь. Это те условия, которые стали отправной точкой моего развития.

Любое внутреннее отрицание прошлого создает напряжение.

Психика словно живет в режиме постоянного спора с реальностью. Но реальность нельзя изменить задним числом – ее можно только признать. И именно в признании появляется внутренняя опора.

В детстве образ родителей формирует наше представление о себе, о мире и о собственной ценности. Через них мы впервые сталкиваемся с безопасностью или тревогой, поддержкой или ее отсутствием. Эти переживания становятся частью нашей внутренней системы. Если человек полностью отвергает родителя, он часто бессознательно отвергает и часть себя. Потому что родители – это не только внешние фигуры, это еще и наши корни. А дерево не может быть устойчивым, если оно отрицает свои корни. Непринятие отца может проявляться трудностью в принятии своей силы, ответственности, способности действовать. Непринятие матери – сложностью в доступе к мягкости, доверию, эмоциональной близости. Это не мистическая передача качеств, а внутренний психологический механизм. Стало быть, принятие – это не слабость. Это зрелость и благодарность за жизнь. Это понимание, что именно эти родители были даны мне как наилучший вариант для моего пути. Это приближение к реальности. А приближение к реальности – это путь к внутренней свободе и целостности.

В целом, по отношению к кому бы то ни было, **ЛЮБОВЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ — И БЕЗУСЛОВНОЙ, И ЧЕСТНОЙ.** Настоящая любовь не исключает боли и конфликтов.

Поэтому если, с одной стороны, вы говорите: «Я люблю своих родителей, ценю их, уважаю, помогаю им», а с другой стороны — обижаетесь, спорите или критикуете, это не означает отсутствия любви. Это означает живые, настоящие отношения. Подавление честных чувств ради видимости принятия — не зрелость, а самообман. Зрелость — это способность любить, оставаясь честным с собой и с теми, кто стоит за нами — своими бабушками, дедушками и остальными предками.

Если говорить о женщине, то в случае, когда девушка не принимает свою мать — какие-то ее качества или особенности поведения, — она точно так же будет осуждать, отвергать и не принимать эти же качества, замечая их в других женщинах. К примеру, если вам не нравится чрезмерная мягкость вашей матери, ее, возможно, наивность и застенчивость, и такие по-настоящему женские качества не находят отклика в вашем сердце, то, напротив, вам будут симпатичны женщины с жестким характером, строгие, уверенные в себе, требовательные. Более того, вы и сами будете стремиться стать такой. Но кому в большей степени подходят подобные качества? Разумеется, мужчинам. Именно поэтому многие женщины испытывают трудности в общении с мужчинами и не могут выстроить с ними гармоничные отношения. И это вполне объяснимо: мужчине нужна женщина. А с женщиной, которая по своим качествам и проявлениям больше напоминает мужчину, выстроить взаимопонимание и близость крайне непросто.

Наши родители своим образом жизни и поступками учат нас различать, что правильно, а что неправильно, что следует делать, а чего делать не стоит. Мы обязаны извлекать уроки из их ошибок и неблагоприятных поступков. А если они совершают достойные действия, мы должны брать с них пример. Следовательно, для нас примером являются не только хорошие поступки родителей, но и их ошибки. Все, что они делают, — это урок, опыт и жизненное знание для нас. Одни родители своим примером показывают, каким человеком следует быть, другие — каким быть не стоит. В целом, брать пример с посторонних людей — это одно, а пример и воспитательное влияние родителей — совершенно другое. Человек в первую очередь формирует себя, глядя именно на своих отца и мать. Отсюда и вывод:

НЕПРИНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ – ЭТО НЕПРИНЯТИЕ СОБСТВЕННОЙ СУЩНОСТИ.

Любая информация, хранящаяся в вашем бессознательном, не должна вступать в конфликт и внутреннюю борьбу с вашим внутренним миром. Именно поэтому человеку важно знать историю своего рода, своих предков, понимать, кем были его родители, бабушки и дедушки, и обладать достоверной информацией о своих близких. Как это можно понять на практике? Приведу личный пример. Между мной и моим старшим братом разница в возрасте составляет десять лет. Долгое время я задавался вопросом: *«Неужели за эти десять лет между нами никого не было?»* Однажды я решил спросить об этом у матери. Она рассказала, что после рождения моего брата она была беременна еще четыре раза, но двое детей не родились, а двое умерли вскоре после рождения. Таким образом, я оказался не вторым, а шестым ребенком в семье. После того как я узнал эту правду, мой внутренний мир словно обрел покой, и я испытал ранее незнакомое мне чувство внутреннего комфорта. Причина была в том, что до этого момента в моем сознании существовала информация о том, что я — второй ребенок, тогда как в бессознательном уже была записана информация о том, что я — шестой. Несоответствие данных сознания и бессознательного порождало внутренние противоречия и постоянное напряжение. Этот пример наглядно показывает, насколько важно родителям не скрывать от ребенка значимую информацию о нем самом. Какими бы негативными, неприятными или болезненными ни были события, родителям не следует утаивать правду, когда ребенок достигает возраста, в котором способен осознанно ее воспринять. Каждый негативный опыт, каждая неудача или болезненное переживание при правильном осмыслении способны стать источником ценных выводов и полезных решений. Умение извлекать смысл и пользу даже из трудных жизненных ситуаций является крайне важным навыком для любого человека.

Есть еще одна важная информация, которую необходимо запомнить: даже если человек избегает принятия своих родителей, вероятность того, что он повторит их образ жизни, характер, ошибки и судьбу, остается крайне высокой.

НАМИ УПРАВЛЯЮТ УБЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ЛИБО НЕ ОСОЗНАЕМ, ЛИБО НЕ ПРИНИМАЕМ.

Вдумайтесь глубже в смысл этих слов. У нас в народе говорят: *«Кто не знает своих семи предков – тот лишен разума»*. Да, звучит жестко, но в ней нет преувеличения. Чем больше информации вы знаете о своих предках вплоть до седьмого поколения, тем лучше и полезнее это будет для вас самих. Важно изучать не только родовую линию отца, но и историю предков по материнской линии. Кем они были? Чем занимались? Как жили? Чем больше вы знаете, тем глубже раскрывается ваш внутренний потенциал и ваши скрытые возможности. По мере этого вы начинаете по-другому относиться к себе, ваша самооценка выравнивается, вы развиваетесь, растете, учитесь выстраивать здоровые отношения с окружающими и в дальнейшем способны передать своим потомкам правильную, целостную информацию. **ЗНАЙТЕ СВОЙ РОД, ИЗУЧАЙТЕ ЕГО И ЦЕНИТЕ.**

Мы не имеем права осуждать или упрекать своих родителей — но это не означает, что мы обязаны молча принимать всё, что они делали. Мы можем видеть их ошибки ясно и при этом оставаться благодарными — уже за то, что они подарили нам жизнь. Уважение к родителям не требует отказа от собственного взгляда. Оно требует зрелости — способности держать в сердце одновременно и боль, и благодарность.

Ваши родители достойны уважения с вашей стороны — и вы достойны честности с их стороны.

Глава 7

Какие убеждения мы передаем ребенку?

Важно помнить, что между сознанием и подсознанием существует особый механизм – фактор критического сознания. Именно он выполняет роль границы и фильтра между этими двумя уровнями психики. На что здесь стоит обратить внимание? Как было написано выше, исследования ученых показывают: около 95 процентов нашей жизни управляется подсознанием и бессознательными процессами, и лишь 5 процентов – сознанием. Это означает, что подавляющая часть нашей жизни протекает автоматически, без осознанного контроля с нашей стороны. Большинство действий и поступков мы совершаем на автопилоте, даже не замечая этого. Так вот эти 95 процентов состоят из долгосрочной памяти, убеждений, эмоций и чувств, привычек и сформированных навыков. А сознание – со всем тем, за что оно отвечает – анализ, осмысление, волевые усилия и кратковременная память – занимает всего лишь 5 процентов нашей жизни. Если бы любая информация, попадающая в сознание, сразу превратилась в убеждение и начинала управлять нами на уровне этих 95-ти процентов, человечество оказалось бы в крайне уязвимом положении. К счастью, этого не происходит. Потому что между сознанием и подсознанием существует так называемый критический фильтр. Этот фильтр формируется у человека примерно до семи лет. Любая информация, поступающая извне, сначала проходит именно через него. Прежде чем пропустить ее дальше, критическое сознание как бы задает вопрос: *«Есть ли у меня уже подобное убеждение?»*

Приведем простой пример. Как бы много раз мне ни повторяли, что меня зовут не Дауренбек (или Эльмира), это не станет моим убеждением. Почему? Потому что мой критический фильтр не принимает эту информацию. В системе моих устойчивых, базовых убеждений нет идеи о том, что меня зовут иначе. Даже если кто-то придет и будет уверенно утверждать: *«Твое имя не Дауренбек, а Дархан»*, – я не восприму это как истину. Такая информация не найдет опоры в моем подсознании, потому что ее там просто не существует.

До семилетнего возраста у ребенка такой фильтр еще не успевает сформироваться. Поэтому ребенок верит всему, что он слышит, видит и воспринимает, принимая любую информацию как истину и как убеждение. В этой связи уместно вспомнить народную мудрость казахского народа: *«До семи лет относись к ребенку как к королю, с семи до двенадцати лет – как к слуге, то есть воспитывай строго, а после двенадцати – разговаривай с ним как с другом»*.

С точки зрения психики нетрудно понять, насколько разрушительными могут быть последствия, если взрослые навязывают ребенку собственные убеждения – в том числе негативные, ограничивающие, искажающие, травмирующие и устаревшие установки. Если вы называете ребенка глупым, больным, недостойным, и он принимает это как истину, то, повзрослев, он будет серьезно страдать от этих убеждений, глубоко укоренившихся в его подсознании. Эти слова могут стать частью его внутреннего голоса, определять самооценку, выборы, отношения и уровень притязаний в жизни.

Однако важно понимать и другое: все, что происходит с ребенком – даже негативный опыт и ограничивающие убеждения – становится его личным опытом. А любой личный опыт может стать не только источником боли, но и точкой роста. Иногда именно через трудности формируется внутренняя сила, появляется мощная мотивация доказать, преодолеть, достичь большего. Самое главное – не впадать в страх. Бояться этого не нужно. Психика человека устроена так, что на бессознательном уровне она движется туда, куда направлено больше всего внимания. Чем сильнее вы боитесь определенного сценария, тем больше вы его подпитываете. И в этом смысле избыточный страх может оказаться более деструктивным, чем сам негативный опыт. Поэтому важно сохранять золотую середину: осознавать свою ответственность, понимать, что вы действительно влияете и во многом программируете ребенка. Ребенок ста-

новится не столько таким, каким вы хотите его видеть, сколько таким, какими являетесь вы сами. Именно поэтому стоит обратить внимание прежде всего на свои собственные убеждения, представления о жизни и на то, как вы живете.

Ваше внутреннее состояние – главный ориентир для ребенка. В качестве простого примера можно привести запреты, которые родители часто повторяют своим детям. Мы говорим: *«Если будешь пить холодную воду – заболеешь»* или *«если не наденешь головной убор, заработаешь менингит»*. А теперь обратите внимание на один важный момент. В психосоматике существует следующий принцип: **ЗНАНИЕ О ВРЕДЕ ПРОДУКТА МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЕЕ, ЧЕМ САМ ПРОДУКТ**. Поэтому, если вы внушаете ребенку убеждение о том, что какой-либо продукт вреден, то, употребляя его, ребенок будет делать это с уверенностью в его вреде. В таком случае будьте готовы к тому, что его организм действительно может отреагировать негативно. Человек страдает не от продукта, а от собственного убеждения. Именно поэтому крайне важно осознанно относиться к тому, во что вы заставляете верить и убеждаете своего ребенка до семи лет. В этот период закладываются не просто знания, а фундамент его будущей внутренней реальности.

Глава 8

Гипноз и работа с бессознательным

Сильные душевные переживания способны вызывать изменения в теле и приводить к болезням

Ибн Сина

Что такое гипноз и как он работает? Гипноз – явление не новое. Он существует с древнейших времен, и наука не отрицает его реальность. История гипноза уходит очень глубоко, и мнений о нем существует множество – порой противоречивых. Однако в одном можно быть уверенным: любой гипноз прежде всего опирается на внутреннее согласие и желание самого человека. Важно запомнить главное: пока вы сами не позволите, никто не способен ввести вас в состояние гипноза.

Ранее мы говорили о том, что критическое мышление формируется у человека примерно до семи лет. Между тем исследования гарвардских ученых показали, что взрослый человек в течение суток проводит не менее 3–5 часов в состоянии расслабления и пониженной концентрации. Именно в такие моменты критический фильтр ослабевает, и открывается прямой доступ к подсознанию человека.

Моменты, когда человек может соприкоснуться со своим подсознанием:

1. Пограничное состояние между бодрствованием и сном. Это время перед засыпанием, когда человек уже закрывает глаза, чувствует сонливость, постепенно погружается в сон, но еще не уснул полностью. Это пограничное состояние называют трансовым или гипнотическим. Оно находится между сном и бодрствованием. Именно в этот момент появляется возможность проникнуть в подсознание. Более того, любая информация, воспринятая в этом состоянии, способна напрямую влиять на внутренние убеждения и установки человека. Поэтому поделимся с вами одним полезным приемом. Примерно через полчаса после того, как ребенок уснул, можно тихо, шепотом говорить ему в ухо слова, которые вы хотите закрепить на уровне подсознания:

«Мы тебя любим. Папа тебя любит. Мама тебя любит. У тебя все получится. В твоей жизни все будет хорошо». Именно в этот момент доступ к глубинному уровню психики открыт, и такие послания легко закрепляются внутри. Этот метод подходит не только для детей – его можно применять и по отношению к взрослым.

Представленная специальная техника «мама-папа терапия» может быть использована в работе с детьми.

МАМА – ПАПА ТЕРАПИЯ

Сядьте у кровати малыша, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его ручке или головке и произносите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой. Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения.

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 40 дней, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше.

– *Я тебя очень-очень сильно люблю.*

– *Папа тебя любит – Ты наша родная частичка, родная кровинушка. – Я и папа тебя очень сильно любим.*

(Мама мысленно представляет идеальный образ своего ребенка);

– *Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (моя девочка).*

– Ты хорошо кушаешь, быстро растешь и развиваешься (эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит).

– У тебя крепкое здоровье, твое тело здорово, организм легко адаптируется ко внешней среде, у тебя крепкие гены и сильный иммунитет. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний).

– Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения).

– Ты закаленный, редко и мало болеешь.

– Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. – Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный.

– Ты умный мальчик (девочка). У тебя хорошо развивается голова. – Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.

– У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться (ограждаем от детских депрессий и целой группы психических нарушений).

– Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

– Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности (далее мама называет проблемы ребенка конкретно).

– Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). – Я забираю и выбрасываю твои страшные сны – Я тебя очень-очень сильно люблю.

2. Момент пробуждения. Это утреннее состояние, когда человек уже проснулся, но еще не до конца вышел из сна. Короткий, переходный период между сном и бодрствованием. Именно в это время особенно важно пробуждаться с хорошими мыслями, с чувством благодарности за новый день и с благодарением Всевышнему за то, что Он вновь вернул к жизни после сна. Ведь как известно, есть высказывание Пророка (мир ему и благословение), в котором сон назван «малой смертью». Поэтому каждое утро можно воспринимать как начало новой жизни. Один прожитый день – это словно одна маленькая жизнь. И если так относиться к каждому утру, становится ясно, насколько важно задать дню правильное направление с самого начала. Когда человек просыпается с добрым настроением, позитивными мыслями и внутренней ясностью, это приумножает свет внутри него. Как вы начинаете свой день – так вы его и проживаете. Поэтому крайне важно не позволять себе пробуждаться в раздражении, тревоге или потоке негативных мыслей.

Еще один полезный прием. Проснувшись утром, не спешите сразу вставать с постели. Не открывая глаз, попробуйте мысленно прожить предстоящий день. Представьте его заранее – как будто вы уже там. Прокрутите в воображении сценарий дня так, чтобы он был радостным и приятным: представьте, что вы все успеваете, день складывается благополучно, вокруг только приятные события. Важно не просто представить, а прочувствовать это состояние. Если источник всех мыслей – мозг, а их корень уходит в подсознание, значит, навык начинать каждый день с хороших мыслей необходимо сознательно развивать и со временем превращать в привычку.

После того как вы встали, подойдите к зеркалу. И вместо привычных негативных замечаний вроде «я плохо выгляжу» или «я опять поправился», сделайте наоборот – скажите себе что-нибудь доброе и похвальное вслух. Обратите внимание: если кто-то со стороны скажет вам «ты выглядишь ужасно», вы обязательно вступите в спор, будете защищаться, доказывать обратное. Но когда те же самые слова вы произносите сами себе, вы не возражаете. И если повторять это ежедневно, такие мысли постепенно превращаются во внутренние убеждения. Поэтому, глядя в зеркало, учитесь замечать в себе хорошее. Говорите себе: «Я люблю себя. Ты умный. В мире нет второго такого, как ты». И, произнося эти слова, не забывайте благодарить Создателя за то, каким Он вас создал.

3. Ровные, повторяющиеся, монотонные действия. К ним относятся бег, письмо, чтение, вождение автомобиля и любые другие повседневные занятия, которые выполняются

регулярно. Когда человек в течение определенного времени без остановки совершает одно и то же действие, он незаметно для себя входит в состояние легкого транса. В этот момент ослабевает контроль сознания и открывается доступ к подсознанию. Именно поэтому во время таких привычных процессов человек может «уходить в себя», прокручивать мысли, вспоминать прошлое или строить внутренние диалоги. Все, о чем вы думаете в эти моменты, способно глубже закрепляться внутри, поэтому важно осознавать, в каком эмоциональном и мысленном состоянии вы находитесь.

4. Моменты сильного страха или сильной радости. В состоянии резкого эмоционального подъема – как негативного, так и позитивного – критический фильтр также ослабевает. В такие моменты особенно важно быть внимательными к своим мыслям и словам. Все, что вы думаете или произносите в состоянии сильных эмоций, может легко закрепиться в подсознании в виде устойчивого убеждения. Именно поэтому фразы, сказанные «на эмоциях», иногда оказывают на человека гораздо сильное и долговременное влияние, чем осознанные размышления в спокойном состоянии.

5. Практика молитвы. Чтение дуа, совершение намаза, а также медитативные практики – все это сопровождается входом человека в особое, сосредоточенное состояние, близкое к гипнотическому. Человек, совершающий намаз пять раз в день, пять раз соприкасается со своим подсознанием, приводя в порядок внутренние установки и убеждения. Во время каждого акта поклонения человек признает могущество и величие Всевышнего, принимает свою судьбу и внутренне подтверждает доверие Божественному замыслу. Такая регулярная духовная практика оказывает глубокое влияние не только на психику, но и на общее состояние человека.

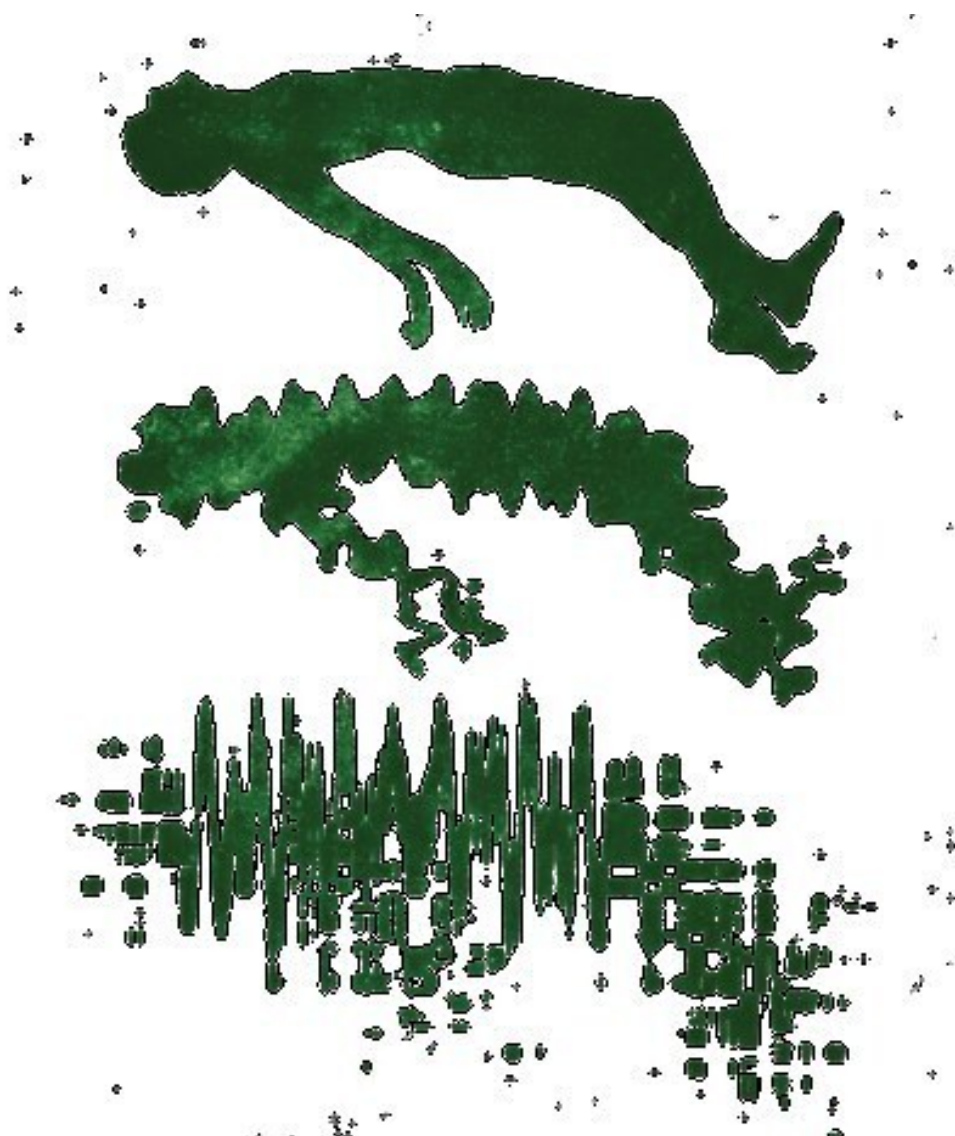
6. Гипнотерапия. Это целенаправленный вход в гипнотическое состояние под руководством специалиста. Профессионал сначала подготавливает человека, затем вводит его в гипноз и работает с убеждениями, решениями и внутренними программами, заложенными в подсознании. Важно понимать: гипноз – это не нечто мистическое или опасное, а естественное физиологическое состояние человека. Как уже упоминалось, каждый человек ежедневно находится в состоянии гипноза от трех до пяти часов. Поэтому бояться этого явления или пытаться отрицать его существование нет никакого смысла. Гораздо важнее осознавать, в какие моменты и какими мыслями вы наполняете свое подсознание.

Часть II

Психосоматика убеждений и отношений

Глава 9

Как убеждения формируют картину мира



Итак, в предыдущих главах мы стремились познакомить вас с устройством психики. Надеемся, теперь вам стало ясно, что такое сознательная часть разума, что представляет собой подсознание и какую роль играет бессознательный уровень. Самое важное понимание заключается в следующем: 95% нашей жизни управляется подсознанием и бессознательными процессами, и лишь 5% – сознательной частью психики. Это означает, что подавляющее большинство человеческих действий, поступков и реакций совершается автоматически, без участия осознанного контроля. Мы живем, реагируем, принимаем решения и действуем, опираясь не столько на логику, сколько на глубинные внутренние программы. Центральное место во всей этой системе занимают убеждения. Во что вы верите – тем и становится ваша реальность. Это

простой, но фундаментальный принцип, который важно не просто понять и осознать, но также необходимо постоянно удерживать в памяти.

Кроме того, вы уже могли заметить, что в нашем сознании присутствует не только личный опыт, но и непрерывная линия коллективной памяти, идущей от предков. Более половины наших реакций на происходящее во внешнем мире формируется под влиянием родовой памяти и установок, полученных от родителей. Мы часто реагируем не как отдельные личности, а как продолжение своей семейной системы. Стало очевидно и то, что наш характер, а также то, насколько мы принимаем своих родителей, напрямую определяет наше внутреннее состояние. Способность принять отца и мать отражает баланс мужского и женского начал внутри нас. Ведь каждый из нас – это соединение двух источников: наполовину от отца и наполовину от матери. Эту истину необходимо не просто знать, а принять и признать. Именно с этого начинается глубокое внутреннее согласие с собой и своей жизнью.

Сознательно мы все хотим жить в достатке. Мы мечтаем о финансовой свободе, представляем себя миллионерами и даже миллиардерами. Мы знаем, что для этого нужно ставить цели – и умеем это делать. Понимаем, что без труда результата не будет, поэтому готовы работать, вкладываться, идти вперед и действовать ради желаемого. Однако здесь есть один принципиально важный момент, который необходимо осознать. Как уже говорилось ранее, 95 процентов наших реакций на события и обстоятельства жизни формируются на уровне подсознания, то есть вне осознанного контроля. И именно поэтому в ключевые, решающие моменты – там, где должен происходить финансовый прорыв и формироваться реальный доход, – наши решения внезапно перестают работать так, как мы ожидали. Причина проста: в такие моменты вами управляет не сознание, а глубинные установки и убеждения, зафиксированные в подсознании. Если на этом уровне присутствуют взгляды и внутренние запреты, которые противоречат вашим желаниям и действиям, путь к цели оказывается перекрытым. Например, если в подсознании уже закрепились установки вроде:

«деньги даются с трудом», «быть богатым опасно», «большие деньги – это нечто плохое», – то человек начинает автоматически ограничивать собственный потенциал. Он сам, не осознавая этого, снижает масштаб своих действий, избегает возможностей и действует в рамках внутренних запретов, а не реальных возможностей.

Стремление к богатству есть почти у каждого. Вы тоже хотите быть успешным, не отставать от других, зарабатывать больше. Сильное желание приводит к активным попыткам действовать эффективно. Но в какой-то момент становится очевидно: большая часть жизни проходит в режиме автоматизма, а решения, принятые ранее, оказываются не до конца результативными. В итоге все усилия, при всей их интенсивности, не приводят к тому результату, который вы изначально себе представляли. Не потому, что вы мало старались, а потому что на глубинном уровне вы двигались не в ту сторону, которую декларировали сознательно.

Исходя из всего сказанного, мы предлагаем вам простое, но показательное упражнение, которое поможет выявить старые убеждения, закрепившиеся на уровне подсознания. Все ваши нынешние установки – это результат накопленного опыта, бессознательно принятого от рода, родителей и ближайшего окружения. Большая часть этих представлений закладывается в нас еще в детстве и со временем становится внутренней нормой.

Практическое упражнение

Для начала побудьте наедине с собой. Возьмите чистый лист бумаги формата А4 и ручку. В центре листа напишите вопрос:

«Если я буду зарабатывать много денег, что самое неприятное может произойти в моей жизни?»

Разумеется, понятие «много денег» у каждого свое, поэтому сразу уточните для себя: какая сумма лично для вас означает «много»? Какой уровень дохода вы считаете желаемым?

Ответы необходимо записывать автоматически, не раздумывая. Зафиксируйте первую мысль, которая пришла в голову, именно в том виде, в каком она возникла. Не пытайтесь ее исправлять, анализировать, оценивать как правильную или неправильную. Здесь не нужен ни рациональный подход, ни логические рассуждения. Даже если ответ кажется странным, нелепым, неструктурированным или противоречивым – это не имеет значения. Просто продолжайте записывать все, что всплывает в сознании. В этом упражнении ключевым является скорость и спонтанность реакции. Когда вы задаете себе подобный вопрос, подсознание неизбежно выдает определенный ответ. И нередко оказывается, что глубинные, неосознаваемые убеждения, вопреки ожиданиям, бывают вполне четкими и логичными, просто раньше они не находились в поле вашего осознанного внимания.

Значит дублируем **первый** и важный вопрос:

«Если я начну получать тот доход, о котором мечтаю, и действительно выйду на желаемый уровень – что неприятного, тревожного или неудобного может появиться в моей жизни?»

Начните именно с этого вопроса и запишите ответы.

Второй вопрос

«Если я полностью избавлюсь от долгов и закрою все кредиты – что неприятного может произойти в моей жизни? Что неприятного будет в отношениях с женой/мужем, с детьми, с родственниками, с родными, с друзьями, с коллегами?»

Представьте это максимально конкретно. Вы выплатили все до последней копейки. Вы никому ничего не должны. Никаких ежемесячных платежей, никаких звонков, никаких мыслей о просрочке – полное облегчение. Казалось бы, это идеальное состояние, и вы можете подумать: *«Да что тут вообще может быть плохого?»* Но остановитесь и по-настоящему честно загляните внутрь. Даже в таком сценарии – что может оказаться для вас психологически неприятным? Что может вызвать дискомфорт, тревогу, напряжение, внутреннее сопротивление? Старайтесь на каждый вопрос написать минимум пять ответов.

Третий вопрос

«Если я накоплю много денег, какие неприятные последствия это может иметь лично для меня?»

Мы уже говорили: у каждого свое понимание того, что значит «много». Поэтому сначала обозначьте свою цифру – конкретную сумму, которая в вашем представлении является крупными деньгами. А теперь представьте и попробуйте почувствовать это состояние. У вас есть именно те деньги, которые вы хотели. Более того – есть излишек: деньги, которые уже не требуют срочных решений, и вы даже не до конца понимаете, куда их направить. И вот в этой реальности задайте себе вопрос: что неприятного может появиться в вашей жизни? Что может измениться не в лучшую сторону?

В процессе ответов должны проявиться те установки, которые давно «пропитали» бессознательное: когда-то услышанные идеи, принятые решения – как логичные, так и нелепые, – выводы, сделанные на эмоциях, страхи, семейные сценарии. И после того как вы эти убеждения выявите, мы предложим упражнения, которые помогут начать их менять.

Прежде всего важно осознать: каким бы нелепым или негативным ни было убеждение, это ваше собственное решение. Его приняли именно вы. Более того, полезно даже произнести это вслух: *«Кто решил, что это так? Я сам это решил».*

Даже если такие установки, как *«деньги легко не даются»* или *«зарабатывать трудно»*, были когда-то услышаны от родителей или других значимых людей и со временем закрепились в подсознании, – это все равно ваши решения. Если вы в них верите, значит, вы их приняли.

Следующий шаг – задать себе вопрос: *«Зачем мне понадобилось это убеждение?»* Постарайтесь отвечать максимально честно. Не опирайтесь на родительские установки, общественное мнение или чужие объяснения. Прислушайтесь к себе. К тому ответу, который рождается внутри. По каждому убеждению, записанному на бумаге, задайте себе вопросы: *«Для чего оно мне было нужно?»*, *«В чем была его польза для меня?»* Если вы когда-то приняли это убеждение, значит, в тот момент оно выполняло определенную защитную или поддерживающую функцию. Оно было вам выгодно – пусть даже неосознанно.

Важно понимать: ни одно убеждение нельзя просто взять и отменить. Фраза *«я больше в это не верю»* сама по себе не решает проблему. Любое старое убеждение необходимо заменить новым. Если вы отказываетесь от одной внутренней программы, на ее месте обязательно должна появиться другая – более созидательная и правильная.

И в завершение поблагодарите это убеждение за то, что оно служило вам до сегодняшнего дня. Скажите вслух: *«Я благодарен тебе за то, что ты мне помогало»*.

И самый важный, заключительный шаг — принять новое решение. Психика не может просто отказаться от старого убеждения — она всегда заменяет одно другим. Поэтому недостаточно сказать себе *«я больше в это не верю»*. Нужно осознанно выбрать, во что верить теперь.

Вернитесь к убеждению, которое вы нашли. Почувствуйте его. И из этого места примите новое решение — искренне, всем своим существом: *«И сейчас я выбираю новое решение — осознанно, по своей воле»*.

Запишите это новое убеждение. Возвращайтесь к нему. Позвольте ему постепенно укореняться — не через силу, а через повторение и внутреннее согласие с ним.

Удачи вам на этом пути.

Глава 10

Какую функцию выполняет болезнь? (Адаптивная функция телесных проявлений)

Мы часто говорим, что все в этом мире происходит по воле Аллаха. Однако смысл этой веры заключается не в уходе от ответственности под предлогом «так было суждено», а в умении правильно понимать происходящее и извлекать из него уроки. Какая бы ситуация ни случилась в нашей жизни, какие бы испытания ни выпали на нашу долю – будь то трудности, потери или болезни, – важно сформировать верное отношение и принять осознанное решение. При этом у человека на бессознательном уровне существует польза, которую он сам не всегда замечает. Точнее, каждое его состояние, поведение, убеждение и даже болезнь могут иметь скрытую выгоду. В психологии данный феномен описывается как вторичная выгода симптома. В психосоматическом подходе речь идет о дополнительной функции, которую выполняет заболевание на уровне психики.

Как бы вы отнеслись к мысли о том, что каждая болезнь приносит человеку определенную пользу? Естественно, первым возникает внутренний протест: *«Какая еще польза? Я ведь не хочу болеть»*. И это понятно – никто сознательно не желает себе болезни. Однако если рассматривать этот вопрос с точки зрения психики, становится ясно: человек не выбирает болезнь намеренно и не «делает себя больным» осознанно. Этот процесс происходит на уровне автоматических реакций. В определенный момент психика, стремясь защитить человека, запускает болезнь как способ справиться с внутренним конфликтом, напряжением или перегрузкой. Именно поэтому болезнь нередко оказывается не врагом, а сигналом, так сказать, своеобразным языком подсознания, через который оно пытается сохранить внутреннее равновесие человека.

Итак, как же определить ту самую выгоду, которую человек получает от своей болезни? Для этого мы предлагаем специальные вопросы, позволяющие обойти сознательный контроль и выйти напрямую на глубинные ответы. Именно такие вопросы специалист задает пациенту, чтобы выявить скрытую пользу заболевания. Точно так же вы можете задать их себе самостоятельно. Если отвечать честно, без самообмана, вы неизбежно столкнетесь с теми выгодами, которые закрепились в подсознании, и сможете их признать.

1. Что именно болезнь позволяет вам НЕ делать?

Допустим, у вас болит поясница. От каких дел, обязанностей или ответственности это вас освобождает? Например, из-за боли в спине вы можете отказаться от уборки дома. В глубине души вам и без того не хочется этим заниматься, но вы не готовы открыто признаться в этом ни себе, ни окружающим. В таком случае болезнь становится удобным оправданием, а значит, приносит определенную выгоду.

2. Реализации каких желаний помогает эта болезнь?

Например: *«У меня болит голова, поэтому я не могу пойти на занятия»*. Фактически выходит, что для того, чтобы не идти туда, куда не хочется, вам необходим симптом. Болезнь становится способом получить желаемое – избежать неприятной или нежелательной ситуации без чувства вины и объяснений.

3. К чему болезнь вас вынуждает?

Когда человек болеет, он вынужден лежать, отдыхать, замедляться и восстанавливаться. Если в действительности вам необходим отдых, пауза, забота о себе, но вы не позволяете себе этого в обычном состоянии, то иногда болезнь становится единственным возможным способом это получить. В других условиях вы будто бы не имеете на это права. Именно поэтому в такие моменты болезнь оказывается для психики «выгодным» решением.

4. Какую выгоду приносит вам ваша болезнь?

В жизни у любого явления есть не только минусы, но и плюсы. Недостатки, как правило, заметны сразу – они бросаются в глаза. С негативными последствиями болезни все понятно: боль, дискомфорт, ограничения. А вот ее преимущества мы чаще всего не замечаем или не хотим признавать. Попробуйте задать себе вопрос: какую пользу дает мне это состояние? Способны ли вы увидеть ее? Например, во время беременности при токсикозе женщина может не готовить еду. В обычных условиях это было бы невозможно или вызвало бы чувство вины, но болезнь как будто дает разрешение не выполнять определенные обязанности.

Подсознание человека нередко использует болезнь, недомогание или неприятные телесные реакции как инструмент. Неосознанно. Это состояние оказывается ему необходимо. И до тех пор, пока эта выгода не осознана, тело продолжает реагировать прежним образом. Но если признать это сознательно и принять новое решение, необходимость в подобной телесной реакции исчезает. Проще говоря, болезнь теряет свой смысл, и организм начинает восстанавливаться, а симптомы – ослабевать или уходить вовсе.

5. Что изменится в вашей жизни, если вы полностью выздоровеете?

Вернемся к примеру с токсикозом. Если он проходит, женщине приходится не только готовить еду, но и брать на себя множество других домашних обязанностей. Подсознание в таком случае может «решить»:

«чтобы освободить себя от всего этого, мне нужен токсикоз».

Честно отвечая на эти вопросы, можно выявить скрытую пользу практически любой болезни. Поэтому, если вас беспокоит какое-то заболевание или симптом, попробуйте пройти по всем пунктам списка и ответить на них последовательно и письменно.

Осознание, принятие и признание выгоды болезни, даже без каких-либо дополнительных действий, во многих случаях уже способствует улучшению самочувствия и снижению выраженности симптомов.

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.