### Самоисцеление

С помощью этого метода ваш мозг научится зашифровывать травму или болезнь для самоисцеления. Конечно, нет никаких гарантий, что исцеление произойдет, но многие люди сообщают о феноменальном улучшении здоровья. Мы пока не до конца понимаем физиологический механизм, стимулирующий у многих людей процесс излечения. Кажется, что таким образом создается подсознательный сигнал к самоисцелению, и тело реагирует на него 24 часа в сутки. Это сообщение не является общим «подпороговым внушением» или другим методом массового изменения, оно специально настроено на работу **вашего** мозга. Наличие этих сигналов в надлежащем месте представляется одним из ключевых моментов, позволяющих некоторым людям переживать замечательные исцеления от «безнадежных» болезней, в то время как многим другим, имеющим ту же болезнь, это не удается.

1.Решите, от чего вы хотите исцелиться.

Это может быть либо болезнь, либо травма.

2.Определите, что лично для вас будет доказательством того, что излечение происходит или что вы уже вылечились.

Терапевт: *«Что изменится в твоих переживаниях, после того, как ты вылечишься? По каким признакам ты определишь, что исцеление происходит? Что будет выглядеть по-другому, как изменятся твои ощущения, когда ты вылечишься?»*

3.Вспомните случай из вашего личного опыта, когда излечение произошло само собой.

Выберите что-то похожее на ту болезнь или травму, от которой вы хотите излечиться. Но вы знаете, что выбранное вами заболевание тело излечивает **само собой**. Выберите нечто такое, что пройдет само собой, что бы вы ни делали **–** вы просто не можете избежать выздоровления. Некоторые распространенные примеры: порезы, царапины, мозоли, растяжения, простуда, грипп. Большинству людей это знакомо, и вы знаете, что все это пройдет само собой. Выберите нечто такое, что **вы** считаете похожим на это заболевание или травму, от которой вы хотели бы избавиться.

4.Представьте себе, что вы оказались в этой ситуации прямо сейчас.

Терапевт: *«Если бы вы только что порезались* (вы можете взять любой другой пример из шага 3), *вы были бы уверены, что это заживет само собой, не правда ли? Обратите внимание, как вы представляете себе этот порез,* ***если бы вы только что порезались, зная, что он заживет сам по себе****».*

5.Определите субмодальные отличия между выбранным вами опытом самолечения (из шага 4) и вашей болезнью или травмой (из шага 1**)**. Как вам представляется первое и второе, чем они отличаются?

Вначале заметьте, **где** вы их видите? Когда вы думаете о болезни, которая еще не вылечена, что вы мысленно себе представляете и где вам это видится? Это прямо перед вами? На вашем теле или сбоку?

Ответьте на те же самые вопросы по поводу вашего опыта самоизлечения (из шага 4). Когда вы думаете о порезе (или о чем-то другом, что вы выбрали), как будто это только что произошло, где вам это видится? Большинство людей видят это в **другом** месте.

Может быть, вы видите одно из этих переживаний **на своем теле**, а другое в пространстве перед собой? Например, вы можете видеть заживающий порез **прямо на руке**, а травму, от которой вы еще не вылечились, **–** **так, словно она находится перед вами, на вашем собственном изображении**.

Теперь заметьте другие субмодальные отличия. Одно из этих представлений может быть цветным, а другое **–** черно-белым. Или одно видится как слайд, а другое как фильм. Может быть, одно из них больше или ближе, чем другое? Вы узнаете, как ваш мозг зашифровывает отличия между тем, что проходит само собой и тем, что не проходит.

В своем опыте самолечения, замечаете ли вы какие-нибудь **зрительные отличия между той областью, где происходит исцеление и всем остальным? У большинства людей область исцеления больше, ярче, она пульсирует, светится, или она может быть выделена как-то по-другому**. Важно это заметить, потому что таким образом мозг узнает, что эта область тела требует особого внимания.

Вы можете записать особенности вашего представления об исцелении, чтобы ничего не забыть.

6.Теперь сделайте свое представление о «невылеченной» болезни таким же, как представление о самоизлечении.

Теперь вы будете зашифровывать вашу травму или болезнь **точно так же**, как ваш мозг уже зашифровал опыт самоисцеления. Это означает, что вы сделаете представление о «невылеченной» болезни **подобным** представлению о самоизлечении. Вы будете представлять себе свою травму или болезнь в тех субмодальностях, которые для вашего мозга означают: «это излечится само собой». Чтобы это сделать, воспользуйтесь информацией из шага 5.

Если «невылеченная» болезнь представлялась вам как один слайд **–** **болезнь** **–** или это был фильм о том, как вам **становится хуже**, сначала поменяйте содержание на процесс выздоровления, как это уже было в вашем опыте самоизлечения.

Затем передвиньте ваше представление о «ранее невылеченной» болезни в то место, где был ваш опыт самоисцеления. Вот так.

Если самоисцеление представлялось вам на соответствующем участке вашего собственного тела, тогда представьте себе «невылеченную» болезнь на теле, там, где она должна быть. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке, а хотите вылечить позвоночник, то представьте себе исцеляющийся позвоночник, как если бы вы могли видеть его у себя на спине.

Однако, если вы видите заживающий порез на своем собственном изображении, находящимся перед вами, то представьте себе исцеляющийся позвоночник на таком же образе, перед собой, в том же самом месте.

Теперь сделайте этот образ таким же, как и образ самоисцеления, во всех других субмодальностях. Если в вашем опыте самоисцеления вокруг больного места было свечение, или оно было более ярким, сделайте в вашем представлении о «невылеченной» болезни то же самое. Таким образом, ваш мозг и тело будут теперь относиться к вашей травме или болезни, как к области, специально отмеченной для самоисцеления.

7.Убедитесь, что ваша болезнь или травма зашифрованы для самоисцеления.

Посмотрите еще раз на опыт самоисцеления и на представление о болезни или травме. Одинаковы ли они? Если нет, заметьте, какие еще есть отличия, и сделайте представление о болезни или травме точно таким же, как и опыт самоисцеления.

Когда «невылеченное» заболевание зашифровано для излечения, многие люди сразу замечают значительное изменение своего отношения к травме или болезни. Это признак успешности изменений на психологическом уровне. Как вам представляется образ вашей травмы или болезни? Он кажется вам настолько же реальным и убедительным, как и ваш опыт самоисцеления? Если нет, снова заметьте отличия и сделайте оба эти образа одинаковыми.

Для большинства людей главное **–** это изменение в **зрительном** представлении о травме или болезни, но вы также можете заметить, что вы **слышите** внутри себя или что вы говорите себе. Если ваш образ самоисцеления сопровождается голосом или звуком, убедитесь, что вы слышите этот голос, и он исходит из того же самого места, когда вы создаете представление о болезни или травме, от которой вы хотели бы вылечиться.

8.Определите, где находится ваша временная линия прошлого. Придумайте еще один пример самоисцеления и поместите его на свою временную линию прошлого.

Информацию о выявлении временных линий вы можете найти в книге Р.Коннера «Базовые форматы». Умелый практик НЛП обычно может помочь человеку определить свою временную линию за несколько минут.

Вообразите, как будто ваше тело **уже однажды исцелилось от этой травмы или болезни**, а затем поместите это в свое прошлое. Убедитесь, что ваше новое «выдуманное» воспоминание, выглядит точно так же, как и другие воспоминания, чтобы оно было в вашем субъективном восприятии таким же реальным.

Этот шаг значительно усиливает влияние предложенного метода, так как наши представления о реальном и возможном в основном связаны с субъективным восприятием прошлого.

Многим людям этих восьми шагов будет достаточно для самоисцеления. Шаги с 1 по 8 переориентируют ваше тело на выздоровление на сознательном уровне и глубоко в подсознании. Однако, часто бывает полезно, а иногда и необходимо сделать еще два шага. Вы ничего не потеряете, и даже напротив, многое выиграете, если потратите время на два этих дополнительных шага.

9.Выясните, насколько экологично для вас это исцеление: проверьте, нет ли у вас внутренних возражений против излечения. Закройте глаза и обратитесь вовнутрь.

Спросите себя: «Нет ли у меня внутренних возражений против самоисцеления?»

Если ответ «нет», то переходите к следующему шагу.

Если ответ «да», то «рефрейминг» поможет вам снять внутренние возражения и дать телу исцелиться. Умение заботливо и точно «читать» свои внутренние сигналы очень пригодится вам во всех областях жизни.

Возражения обычно возникают, когда нечто внутри вас понимает, что если вы выздоровеете, вы потеряете что-то важное. Определенная болезнь или серия болезней может иметь полезное и важное назначение в вашей жизни. В некоторых психологических теориях это называется «вторичная выгода». Это ведет к недооценке тех вещей, которые на самом деле имеют для нас большую ценность и стоят того, чтобы их сохранить. Во время болезни мы можем получить любовь и внимание от наших близких, отдохнуть от работы и других обязанностей, наконец-то написать письма и сделать много других полезных вещей. Если дело в этом, важно найти другие способы достижения тех же самых положительных результатов, чтобы болезнь или травма были больше не нужны.

Особенно внимательно изучите возражения, если: 1) у вас серьезная болезнь; 2) вы давно болеете, и из-за болезни вам многое пришлось изменить в своем стиле жизни; или 3) ваша болезнь сильно влияет на окружающих.

10.Пусть ваша внутренняя мудрость подскажет вам, как вы можете поддерживать процесс исцеления.

Обратитесь вовнутрь и спросите свое подсознание: «Могу ли я еще что-нибудь сделать, чтобы поддержать процесс выздоровления?» Подождите, пока не появятся какие-либо образы, чувства или мысли. Просто удивительно, какой замечательный совет мы можем дать сами себе, если спросим и выслушаем ответ. Иногда даже это тот самый совет, который нам давали другие люди. Тем не менее, когда мы получаем его от самих себя, мы обычно больше ему доверяем и гораздо **охотнее** следуем.

Выясните, в частности, **какие изменения образа жизни будут способствовать самоисцелению**. При здоровом образе жизни у вашего тела гораздо больше шансов измениться. Спросите себя: «Есть ли у моего внутреннего «Я» какие-нибудь предложения по поводу диеты, отдыха, физических упражнений, стиля работы и т.д.?» Иногда «протокол типичных предложений» для людей с определенным заболеванием может оказаться для вас неподходящим. Ваше внутреннее, менее сознательное «Я» часто узнает об этом раньше, чем сознание.

При серьезных заболеваниях этот шаг полезно делать каждый день или каждую неделю до самого выздоровления. В какие-то дни вы, возможно, не получите никакого совета или просто: «Продолжай делать то, что ты уже делаешь». В другие дни вы можете получить от своего внутреннего «Я» важную информацию.

На этом шаге вы легко можете выяснить, способствует ли ваш образ жизни выздоровлению. Если вы плохо питаетесь, недосыпаете или слишком много работаете, это сильно затруднит ваше излечение. Если вы порезались, вы не натираете порез грязью и не думаете при этом, что он заживет. Вы содержите его в чистоте и заботливо заклеиваете его пластырем. Точно также, когда вы особенно хорошо заботитесь о себе, любая болезнь или травма вылечивается гораздо быстрее. Иногда этот метод помогает создать мотивацию для развития привычек, поддерживающих процесс исцеления. Когда тело ориентировано на выздоровление, вы можете обнаружить, что теперь вам больше хочется прислушиваться к его потребностям.

Вы также можете научиться с каждым разом все эффективнее и эффективнее реагировать на жизненные трудности, чтобы чувствовать не стресс, а ощущение находчивости. Например, даже если вы несколько раз в день просто на 5 минут закроете глаза и расслабитесь, это может облегчить процесс исцеления. Даже в трудных ситуациях, если вы измените свою **реакцию**, это может значительно уменьшить стресс.

**Устранение аллергических реакций**

Эта процедура представляет собой адаптацию метода, первоначально разработанного Робертом Дилтсом, выполненную Тимом и Сюзи Смит. Метод оказался эффективным примерно в 80% случаев, где было установлено действие специфического аллергена. Он хорошо действует также в случае чувствительности к металлам, химическим веществам и т.п., не рассматриваемой как подлинная аллергия.

Реже этот метод оказывается полезным в применении к неспецифическим сенным лихорадкам, где аллерген неизвестен, **–** по-видимому, потому, что трудно указать подобную ситуацию, в которой клиент реагирует нормально. Однако, даже во многих таких случаях удается получить благоприятные результаты.

# Научные основы

В течение последнего десятилетия накопилось столько научных данных об анатомическом и биохимическом взаимоотношении нервной системы и иммунных реакций, что возникла новая область исследований **–** психонейроиммунология. Как показали ранние эксперименты, эмоции, настроение и стресс влияют на иммунные реакции. В последнее время исследователи обнаруживают все больше доказательств, что мозг способен непосредственно влиять на иммунную систему[[1]](#footnote-1). В дважды слепом эксперименте 1984 г.[[2]](#footnote-2) морским свинкам вводился чужеродный белок, чтобы стимулировать иммунную реакцию, и эти инъекции сопровождались некоторым запахом. Всего лишь после пяти сочетаний с этим запахом аллергическая реакция животных могла быть стимулирована **только одним запахом**. Средние уровни гистамина в реакции на условный запах были в тридцать раз выше, чем в реакции на нейтральный запах. В другом, более специальном исследовании[[3]](#footnote-3), крыс обучали аллергической реакции на свет и звук. Уровень специфического энзима, известного как важный элемент аллергической реакции, был примерно в четыре раза выше, чем у необученных животных.

Как полагают некоторые исследователи, аллергии у людей могут вызываться тем же процессом. Некоторое событие или эмоциональная реакция может привести в действие иммунную систему человека в то же время, когда имеется в наличии кошка, запах сигарет, пыльца растений или какой-нибудь другой аллерген. Точно так же, как морские свинки обучаются аллергической реакции на запах, люди обучаются проявлять аллергическую реакцию на аллерген, случайно оказавшийся наличным в данное время. В терминологии НЛП это можно выразить, сказав, что аллерген может играть роль якоря, вызывающего сенсорную четверку и последующую реакцию иммунной системы.

В описанном здесь методе используется простая техника кондиционирования для изменения иммунной реакции. Когда клиент представляет себе ситуацию, в которой его иммунная реакция нормальна, это вызывает нормальную физиологическую реакцию, заменяющую затем неадекватную аллергическую реакцию.

# Рекомендуемые предосторожности

1.Если вы работаете с аллергией, которая может иметь угрожающие жизни последствия, применяйте этот метод лишь под непосредственным наблюдением врача. Если случайно вызывается серьезная аллергическая реакция, врач может справиться с такой ситуацией медицинскими средствами.

2.Предлагаемый метод основывается на способности организма кондиционировать и декондиционировать аллергическую реакцию. При неправильном применении метода он может кондиционировать аллергическую реакцию на другие стимулы, вместо ее устранения. Поэтому указанная процедура требует особой тщательности и внимания.

# Метод

1.Объясните процедуру клиенту.

2.Вызовите частичную реакцию на аллерген. Откалибруйте физиологию.

3.Найдите вещество, подобное аллергену, на которое клиент реагирует нормально.

4.Вызовите физиологическую реакцию на вещество, **подобное** аллергену. Установите якорь и закрепите эту здоровую реакцию. Откалибруйте физиологию.

5.Удерживайте якорь. Побудите клиента увидеть диссоциированный образ себя, нормально реагирующего на вещество, **подобное** аллергену.

6.Удерживайте якорь. Побудите клиента увидеть диссоциированный образ себя, нормально реагирующего на **аллерген**. Если начинается старая аллергическая реакция, начните сначала.

7.Удерживайте якорь. Побудите клиента увидеть диссоциированный образ себя, включая знание надлежащей реакции на аллерген.

8.Удерживайте якорь. Побудите клиента представить себе, как он реагирует на аллерген в **ассоциированном** состоянии. Убедитесь, что физиология подобна наблюдаемой в шаге 4.

9.Снимите якорь и выполните проверку. Попытайтесь вызвать старую аллергическую реакцию, чтобы убедиться, что она и в самом деле изменилась.

**Случай 1. Специфические аллергии**

Когда Дарье было одиннадцать лет, ее укусила в ногу пчела. Примерно через десять минут Дарья почувствовала зуд и покалывание в горле, которое начало опухать. Вскоре ей стало трудно дышать, и родственники сразу же отвезли ее в поликлинику. Когда ее туда доставили, она уже едва могла дышать. Врач сделал ей три различные инъекции, сказав, что без срочной помощи она, вероятно, задохнулась бы. Дарья была предупреждена, что она должна держаться подальше от пчел во избежание опасного для жизни рецидива.

Десять лет спустя Дарья прошла проверку, сохранилась ли у нее аллергия на пчел. Врач сказал ей, что у нее по-прежнему сильная чувствительность. Когда Дарья узнала, что описываемый здесь метод может устранить аллергическую реакцию, она им заинтересовалась.

1.Объясните процедуру клиенту. Сделайте рефрейминг смысла аллергии.

Терапевт: *«Даша, прежде всего я хочу, чтобы вы поняли, что мы будем делать и как действует эта процедура. Уже давно было известно, что аллергия* ***–*** *это, по существу, ошибка иммунной системы. Когда иммунная система действует правильно, она безошибочно распознает по-настоящему опасные вещества и реагирует на них, чтобы защитить. Таким образом ваше тело защищает вас от опасных бактерий и вирусов.*

*Но иногда иммунная система человека делает ошибку, воспринимая как опасную вещь какую-нибудь безобидную пищу, пыльцу, порошок или укус насекомого. Если ваша иммунная система* ***считает*** *опасным что-нибудь в этом роде, то вместо защиты у вас выходит аллергия. В вашем случае иммунная система сделала серьезную ошибку, которая едва не убила вас и, конечно, если произошла ошибка, то разумно ее исправить.*

*Процедура, которую мы применим, попросту переучит вашу иммунную систему, чтобы она правильно реагировала на пчелиные укусы. Когда ваша иммунная система научится правильно реагировать, она поймет, что пчелиный укус, хотя и неприятен, не дает оснований для беспокойства. Назначение вашей иммунной системы* ***–*** *защищать вас. Когда ваша иммунная система узнает, что пчелиные укусы безобидны, вы будете* ***в большей безопасности****, потому что у вас не будет этой опасной аллергической реакции. Ваша иммунная система будет тогда реагировать на укус пчелы так же, как на все безобидные вещи».*

2.Вызовите частичную реакцию на аллерген. Откалибруйте физиологию. (Поскольку аллергия Дарьи угрожала ее жизни, терапевт был осторожен, вызывая аллергическую реакцию лишь **в малой степени**. Он внимательно наблюдал, так что мог прервать ее переживание, чтобы симптомы не слишком усилились.)

Терапевт: *«Даша, прежде всего я хочу, чтобы вы вспомнили, что произошло сразу же после того, как вас укусила пчела, и чтобы вы самую чуточку пережили эти ощущения и чувства, так, чтобы я смог увидеть вашу реакцию. Для этого я попрошу вас закрыть глаза и вернуться в то время, когда вам одиннадцать лет… сразу же после укуса пчелы… и когда вы замечаете зуд и покалывание в горле…* ***Довольно! Вы можете открыть глаза и посмотреть на меня****, чувствуя, как ваше тело возвращается в нормальное состояние».*

Когда Дарья вспоминала это переживание, ее физиология менялась: мышцы напряглись, лицо побледнело, дыхание стало аритмичным, пульс участился, спина сгорбилась и проявились другие симптомы стресса. Как только терапевт заметил эти изменения, он сразу же переместил Дарью опять в настоящее, прервав ее воспоминание об этом переживании. Калибруя (внимательно отслеживая и запоминая) физиологию Дарьи, терапевт сумеет распознать аллергическую реакцию, если она опять возникнет в процессе. Кроме того, он сможет увидеть при дальнейших проверках своей работы, изменилась ли аллергическая реакция.

3.Помогите клиенту найти нечто подобное аллергену, что его иммунная система воспринимает как безвредное, так что аллергическая реакция отсутствует.

Терапевт: *«Даша, на следующем шаге вам надо найти что-то похожее на укус пчелы, но такое, на что ваше тело* ***уже умеет нормально реагировать,*** *без всяких симптомов аллергии. Что вам кажется похожим? Например, как вы реагируете на укус муравья?»*

Клиентка: *«Что если взять укус осы? Меня кусали осы, и до, и после укуса пчелы, и у меня никогда не было реакции, кроме боли в этом месте, покраснения и припухлости».*

Терапевт: *«Очень хорошо. Поскольку ваше тело умеет уже правильно реагировать на укусы осы, мы используем этот пример, чтобы переучить вашу иммунную систему».*

4.Вызовите в клиенте (ассоциированное) переживание нормальной реакции на вещество, подобное аллергену. Установите якорь на эту физиологическую реакцию, чтобы ее стабилизировать. Откалибруйте физиологию.

Терапевт: *«Теперь, когда вы снова закроете глаза, я прошу вас вспомнить, как вас укусила оса, и на самом деле пережить этот момент… …И когда вы ощущаете укус и переживаете это ощущение, вы понимаете, что ваша иммунная система точно знает, как правильно реагировать в этой ситуации… и пока это происходит, прошу вас как следует заметить, на что это похоже».*

Когда Дарья снова переживала в памяти укус пчелы, ее физиология была очень непохожа на воспоминание об укусе пчелы; спина была прямой, дыхание ритмичным, мышцы ненапряженными, пульс правильным. Внимательно наблюдая это, терапевт установил якорь на это ресурсное состояние и физиологию, протянув руку и плотно, но не сильно приложив ее к плечу Дарьи. Поскольку этот якорь был связан с надлежащей реакцией Дарьи на укус осы, он будет использован в лечебном процессе для закрепления этой здоровой реакции.

5.Продолжая непрерывно держать якорь, чтобы помочь клиенту сохранить свое ресурсное состояние, вызовите у клиента диссоциированное представление самого себя, реагирующего надлежащим образом на вещество, **подобное** аллергену.

Терапевт: *«Даша, я буду держать руку на вашем плече, чтобы закрепить здоровую реакцию, которую вы переживаете. Ваше тело уже знает, как реагировать на укус осы. Теперь я хочу, чтобы вы открыли глаза и представили себе, что перед вами толстый экран из непробиваемого стекла, проходящий через всю комнату от пола до потолка. Вы здесь в полной безопасности, защищенная от всего, что может случиться по ту сторону экрана…*

*Когда вы это себе представили, я хочу, чтобы вы увидели себя по ту сторону экрана. Посмотрите на ту Дарью, как она реагирует на укус осы, как ее иммунная система реагирует нормально и правильно…».*

6.Продолжая непрерывно удерживать якорь, вызовите у клиента диссоциированное представление самого себя, надлежащим образом реагирующего на **аллерген**, точно так же, как он реагировал на вещество, **подобное** аллергену (Шаг 5). Внимательно отслеживайте физиологию клиента. Если физиология клиента подобна его физиологии в шаге 5 (надлежащая реакция), перейдите к следующему шагу. Если физиология клиента подобна его физиологии в шаге 2 (аллергическая реакция), остановитесь и начните процесс сначала.

Терапевт: *«Теперь вы видите и замечаете, как Даша с той стороны естественно реагирует на укус пчелы тем же здоровым способом. Так же, как в случае укуса осы, ее иммунная система в точности знает, что делать».*

Терапевт внимательно наблюдает, проверяя, что физиология Дарьи остается ресурсной **–** наподобие ее здоровой реакции на укус осы. Если физиология Дарьи указывает, что она снова впала в свою прежнюю аллергическую реакцию, ему придется прервать ее, вернуть к шагу 3 и начать снова…

7.Продолжая держать якорь, помогите клиенту воссоединиться с диссоциированным представлением самого себя, приняв обратно в свое тело диссоциированный образ вместе с его знанием, как надлежащим образом реагировать на аллерген.

Терапевт: *«Вот так, Даша. На следующем шаге уберите стеклянный экран, чтобы вы могли дотянуться до той Даши, которую вы видите перед собой, и принять ее снова в себя… так что теперь у вас будут ее знания, как правильно реагировать на укусы пчелы…».*

8.Проверьте реакцию, продолжая держать якорь. Побудите клиента отчетливо пережить в ассоциированном состоянии контакт с аллергеном. Внимательно отслеживайте физиологию, проверяя, что она подобна нормальной реакции клиента в шаге 4.

Терапевт: *«И теперь, когда ваша иммунная система знает, что делать, представьте себе, что случилось бы, если бы вас прямо здесь укусила пчела… и когда вы закроете глаза и в самом деле представите себе ощущение укуса пчелы… заметьте, как реагирует ваше тело… теперь, когда ваша иммунная система знает, как правильно реагировать… таким образом, чтобы на самом деле защитить вас… и теперь, когда ваша иммунная система училась чему-то важному и хорошо научилась этому… теперь она в самом деле защищает вас…».*

Когда Дарья испытывала это переживание, ее дыхание оставалось ровным, пульс правильным, спина прямой, и мышцы были расслаблены. Когда она думала об укусе пчелы, ее физиология представляла ту же нормальную реакцию, как и при мысли об укусе осы (шаг 4), а потому терапевт переходит к завершающей проверке без помощи якоря.

9.Проверьте реакцию без якоря. Начиная с шага 4, терапевт непрерывно держал якорь, чтобы помочь закреплению ресурсной реакции Дарьи. Теперь, чтобы проверить ее способность нормально реагировать без помощи, он снимает руку с ее плеча и пытается вызвать прежнюю аллергическую реакцию, как в шаге 2.

Терапевт: *«Очень хорошо! А теперь, Даша, еще одна последняя проверка, для полной уверенности. Я попрошу вас перейти обратно в возраст одиннадцати лет…* ***взяв с собой все, чему ваша иммунная система научилась как реагировать правильно****… так что вы будете в безопасности… когда вы снова переживете тот укус пчелы, в одиннадцатилетнем возрасте… как это было бы… теперь…».*

Когда Дарья делала это, ее физиологическая реакция совершенно изменилась по сравнению со стрессом и напряжением, какие у нее проявлялись в шаге 2. Теперь ее физиология указывала на нормальную и здоровую реакцию. После завершения процесса Дарья не была убеждена, что произошло какое-либо изменение; это представляет собой типичную реакцию. Но терапевт видел существенное изменение ее физиологии на восьмом и девятом шагах и был уверен, что процесс достиг цели. Однако, поскольку ее прежняя аллергическая реакция была столь серьезна, терапевт **не** рекомендовал ей проверить работу, находясь среди пчел, **а** предложил сделать кожную пробу. Впрочем, вскоре жизнь предоставила неожиданную проверку.

Примерно через два месяца после того, как Дарья завершила описанный процесс, она была укушена пчелой у себя дома. Она испугалась и сразу же позвонила в поликлинику, советуясь, не следует ли использовать эпинефрин из недавно купленной аптечки. Но, когда прошло двадцать минут, у нее не было аллергической реакции, а было лишь местное покраснение с припухлостью, нормальные при укусе пчелы. Хотя Дарья была очень довольна, она продолжала соблюдать предосторожность, нося с собой эпинефрин.

**Случай 2. Неспецифические аллергии**

Этот метод удается реже, когда аллерген неизвестен **–** например, при неспецифических сенных лихорадках. Это происходит потому, что важной частью описанного процесса переучивания иммунной системы является выбор вещества, подобного аллергену, на которое тело уже знает нормальную реакцию. Но и в этих случаях иногда можно добиться положительного результата.

Анна, с детства страдавшая астмой, заметила, что ее астматические симптомы значительно усиливались весной и осенью, когда возрастало содержание в воздухе пыльцы. Она думала, что ее астма может отчасти происходить от аллергической реакции. Но она не могла представить себе **ничего** такого, на что у нее безусловно не было бы аллергической реакции. Поэтому терапевт предложил ей подумать о **более раннем периоде жизни, когда у нее не было симптомов**.

Терапевт: *«Посмотрите на эту более молодую Анну* ***–*** *Анну, иммунная система которой умеет нормальным и здоровым образом реагировать на самые разнообразные вещи* ***–*** *пыльцу, плесень, пыль и т. д. Обратите внимание, как ее тело вполне естественно правильно реагирует».*

Это вызвало положительную реакцию у клиентки **–** когда она думала о той Анне, у нее был очень уверенный вид. Через несколько дней после завершения процесса Анна с удовольствием заметила, что ее астматические симптомы уменьшились более чем наполовину.

Во всех случаях, если предлагаемый метод работы с аллергией не действует, тщательно исследуйте, какие преимущества клиент может извлекать из своей аллергии. Если на подсознательном уровне имеется некоторое положительное намерение или вторичные преимущества, рассмотрите возможность применения рефрейминга, чтобы научить клиента достигать эти преимущества более эффективным и уместным способом. Описанный метод окажется экологичным лишь в том случае, если клиент получит лучшую альтернативу, и, таким образом, не будет более нуждаться в аллергии. Как всегда, предварительными условиями успеха являются раппорт, эффективные речевые обороты, способность вызывать состояния и конгруэнтность коммуникации терапевта.

**Факторы, влияющие на здоровье**

Что люди могут сделать, чтобы их здоровье становилось все лучше и лучше? Здоровье **–** это особый способ существования, и на него влияют многие факторы **–** индивидуальные, психологические, социальные, физические, а также фактор питания. Отношения находятся выше всего в этом списке, потому что они глубоко влияют на здоровье, в большинстве случаев больше, чем все остальные переменные.

1.Семейная ситуация.

2.Ситуация на работе (особенно, если человек связывал с работой свою сущность и оказался безработным или вышел на пенсию).

3.Друзья.

4.Питание, диета.

5.Сон.

6.Алкоголь, сигареты, лекарства, наркотики.

7.Качество воздуха и воды.

8.Медитация, визуализация.

9.Привычки (избегание вредных привычек и «культивирование» хороших привычек).

10.Состояния, эмоции, стратегии, которые использует человек, чтобы справиться с раздражением и разочарованием (хронический гнев и депрессия часто ведут к заболеваниям).

11.Представления (плацебо-эффект).

12.Сущность (больной человек и здоровый человек, который заболел).

13.Миссия.

14.Стресс (способность адаптироваться).

15.Медицинские вмешательства (хирургия и другие лечебные процедуры).

16.Приятная обстановка.

17.Физические упражнения.

18.Другие факторы?

* Одним из факторов, который наиболее часто приводит к сердечным приступам у взрослых, является хроническая враждебность во взаимоотношениях.[[4]](#footnote-4) Это не означает, что сердиться всегда плохо. То, что действительно разбивает человеку сердце **–** это хроническая враждебность как способ существования, когда люди и события воспринимаются как личная угроза, когда человек постоянно проявляет тревогу и стремление защитить «свое».
* Люди, имеющие близкие, поддерживающие отношения, реже болеют, выздоравливают быстрее и живут дольше.[[5]](#footnote-5)
* Хронические состояния враждебности и нетерпимости часто приводят к сердечным приступам и закупорке коронарных артерий.[[6]](#footnote-6)
* Хроническая, серьезная депрессия часто приводит к раку.

Многие исследования показывают, что депрессия понижает реакцию иммунной системы. Длительные отрицательные состояния вредны для здоровья человека. Верно и обратное, положительные состояния полезны для здоровья человека.

«Если я скажу пациенту повысить уровень иммуноглобулина в крови или уровень Т-клеток, клеток-убийц, ему будет непонятно, как это сделать.

Но когда он научится по-настоящему любить себя и других, те же самые изменения произойдут автоматически. Правда состоит в том, что Любовь исцеляет». Bernie Siegel, *Love, Medicine, and Miracles* (Harper and Row, 1986).

«Экспериментальные и клинические психологи представили несомненные доказательства того, что нервная система человека неспособна различать ,,реальный” опыт и то, что человек представляет себе ,,живо и подробно”». Maxwell Maltz, *Psycho-Cybernetics* (Prentice-Hall, 1960).

У людей могут развиться приступы астмы из-за того, что они оказались рядом с искусственными цветами.[[7]](#footnote-7) Иммунная система реагирует на то, что мы воспринимаем как реальность. Изменив восприятие, человек может изменить реакции своей иммунной системы.

Приблизительно в 1975 году психологи Рочестерского университета исследовали влияние поведения, представлений и взаимоотношений на здоровье.

В одном из экспериментов у крыс кондиционировали ассоциацию между ощущением тошноты и водой с сахарином.[[8]](#footnote-8) Крысы выпивали воду, а потом им давали циклофосфамид, препарат, вызывающий тошноту. Реакция была успешно кондиционирована с первой попытки, психологи вызывали тошноту у крыс снова и снова, давая им только воду с сахарином. Однако, у этого эксперимента был неожиданный побочный эффект: многие крысы умерли. Как оказалось, циклофосфамид не только вызывает тошноту, но и подавляет иммунную систему. Следовательно, крыс также кондиционировали подавлять свою иммунную систему каждый раз, когда они пили воду с сахарином. В результате они стали уязвимыми к инфекциям и многие из них умерли. Это первоначальное открытие легло в основу новой области медицины **–** психонейроиммуннологии **–** в ней исследуется, как наши представления, поведение и окружающая среда влияют на иммунную систему.

# Что для вас означает быть здоровым?

* Как бы вы определили, что значит быть здоровым?
* Какое это ощущение?
* Что вы можете делать, когда вы здоровы?
* Как вы узнаете, когда вы здоровы?

**Упражнение «Здоровье»**

1.Создайте диссоциированное представление о себе здоровом **–** на самом деле здоровом.

2.Ассоциируйтесь с этим представлением (войдите в это представление или придвиньте его к себе). Проверьте ощущения. Есть какие-то изменения, которые бы вам хотелось бы произвести? Вернитесь обратно.

3.Поместите это представление на временную линию будущего. Поэкспериментируйте, чтобы найти подходящее местоположение.

4.Какие шаги вы можете предпринять, чтобы добраться до него? О чем вы хотите спросить свое будущее «Я»? Постройте план.

5.Ассоциируйтесь с будущим «Я».

6.Оглядываясь на свое «Я» в настоящем, что вы хотите ему сказать?

7.Выйдите в сторону (метапозиция) и представьте себе, что вы можете видеть «Я» в настоящем и «Я» в будущем. Какая связь между ними? Чему вы можете у них научиться?

8.Снова ассоциируйтесь с «Я» в настоящем.

**Билль о правах пациента.**

Уважаемый доктор!

Пожалуйста, не скрывайте от меня диагноз. Мы оба знаем, для чего я к вам обратился. Я хочу выяснить, что со мной: рак или какая-то другая серьезная болезнь. Если я буду знать, что у меня, я буду знать, с чем я сражаюсь, и страха станет меньше. Если вы будете скрывать название болезни и результаты обследования, вы лишите меня шанса помочь самому себе. Пока вы раздумываете, стоит ли мне говорить об этом, я уже знаю. Может быть, вы будете лучше себя чувствовать, если не скажете мне, но ваш обман мне вредит.

Не говорите мне, сколько я проживу! Только я один могу решить, сколько я собираюсь жить. Мои желания, мои цели, мои ценности, мои силы, моя воля к жизни **–** вот из чего будет складываться это решение.

Объясните мне и моей семье, как и почему я заболел. Помогите мне и моей семье жить **сейчас**. Расскажите мне о правильном питании и других потребностях моего тела. Научите меня справляться со всей этой информацией, а мой ум и тело **–** сотрудничать друг с другом. Исцеление приходит изнутри, но я хочу объединить наши силы. Если мы с вами будем в одной команде, я буду жить дольше и лучше.

Доктор, не позволяйте, чтобы ваши отрицательные ожидания, ваши страхи и проекции влияли на мое здоровье. Не мешайте мне выздоравливать вопреки нашим ожиданиям. Дайте мне шанс стать исключением из вашей статистики.

Расскажите мне о своих представлениях и методах лечения и помогите мне соединить их с моими. Однако помните, что самое важное **–** это мои представления. Если я во что-то не верю, оно мне не поможет.

Вы должны узнать, что моя болезнь означает для меня **–** смерть, боль или страх перед неизвестностью. Если я верю в нетрадиционные, официально не признанные методы лечения, не бросайте меня. Пожалуйста, постарайтесь изменить мои представления, будьте терпеливы и ожидайте изменения. Оно может произойти, когда я буду в отчаянном положении и мне будет очень нужно ваше лечение.

Доктор, научите меня и мою семью жить с этой проблемой, когда вас нет рядом. Найдите время, чтобы ответить на наши вопросы и уделяйте нам внимание, когда мы в этом нуждаемся. Это важно, чтобы я мог свободно разговаривать с вами и задавать вам вопросы. Я проживу дольше, и моя жизнь будет более осмысленной, если мы с вами сможем создать значимые отношения. Вы нужны мне, чтобы достигнуть новых целей в моей жизни.

**Модель развития рака: ум/тело**

**Психологический стресс**

Существуют многочисленные свидетельства того, что стресс вызывает у людей предрасположенность к болезням, в том числе и раку. Исследования показали, что можно предсказать большинство болезней на основе количества стрессов, пережитых человеком за несколько месяцев до начала заболевания. Наши клинические наблюдения подтверждают наличие серии серьезных стрессов в жизни наших пациентов. Существует также предположение, что влияние этих стрессов еще больше, если они угрожают какой-то роли или отношениям, являющимся центральными для данной личности или если они ставят человека в явно безвыходное положение. Более того, наши исследования и исследования других ученых привели к предположению, что эти критические стрессы вероятны за 6-18 месяцев до постановки диагноза.

**Депрессия – Отчаянье**

Хотя многие люди могут переживать серьезные стрессы в течение жизни, восприимчивость к болезни зависит не только от стресса, но и от реакции на стресс. У нас у всех уже есть представление, кто мы такие, как нам надо себя вести, и это создает рамки, внутри которых мы справляемся со стрессом. В некоторых случаях эти представления могут до такой степени ограничивать способность человека справляться со стрессом, что проблема начинает казаться неразрешимой. Результатом может быть депрессия, отчаянье, безнадежность, беспомощность **–** то есть чувства, известные как предшественники рака. Из-за этих чувств на сознательном или подсознательном уровне серьезная болезнь и/или смерть становятся приемлемыми как потенциальное решение.

**Лимбическая система**

Лимбическая система, известная также под названием висцерального мозга, интегрирует в себе всю деятельность, необходимую для самосохранения организма, например, реакцию «убегать или сражаться». Таким образом, она приспособлена для регистрации стресса и его последствий, вдобавок ко всем остальным чувствам и ощущениям в теле. Лимбическая система регистрирует чувства подавленности и отчаянья, переживаемые индивидуумом.

Психологический стресс

Депрессия, отчаянье

Лимбическая система

Деятельность гипоталамусаДеятельность гипофиза

Иммунная система Эндокринная система

(содержит антираковые(создает гормональный

механизмы)дисбаланс)

Подавление иммуннойУвеличение количества

активностианомальных клеток

Рост раковой опухоли

**Таблица 1.** Процесс развития рака (ум/тело).

**Деятельность гипоталамуса**

Основной канал влияния лимбической системы на тело **–** через гипоталамус (небольшая область мозга). Сообщение, полученное гипоталамусом от лимбической системы, передается двумя важными способами:

1.Часть гипоталамуса **–** часть, больше всего реагирующая на эмоциональный стресс **–** участвует в контроле иммунной системы;

2.Гипоталамус играет решающую роль в регуляции деятельности гипофиза, который в свою очередь регулирует деятельность эндокринной системы, с ее широким диапазоном функций гормонального контроля всего тела.

**Иммунная система**

Иммунная система **–** естественная защита тела **–** предназначена для хранения или уничтожения любых раковых клеток. Современное медицинское мышление предполагает, что у всех у нас в организме время от времени появляются эти клетки. Однако, в результате подавления иммунной системы может начаться рост раковой опухоли. В модели ум/тело, эмоциональный стресс через лимбическую систему, а затем гипоталамус вызывает подавление иммунной системы, и организм становится уязвимым к раку.

**Деятельность гипофиза/эндокринная система**

Далее все становится еще сложнее. Факты свидетельствуют о том, что гипоталамус, реагируя на стресс, влияет на гипофиз таким образом, что гормональный баланс организма под воздействием эндокринной системы меняется. Это особенно значимо, поскольку дисбаланс адреналиновых гормонов, как было установлено, увеличивает уязвимость тела перед раковыми образованиями.

**Увеличение числа аномальных клеток**

В результате такого гормонального дисбаланса в теле может увеличиться выработка аномальных клеток, а способность иммунной системы бороться с этими клетками ослабляется.

**Рост раковых образований**

Эта последовательность психологических изменений создает оптимальные условия для роста раковых образований. То есть, именно в тот самый момент, когда способность тела защищать себя от вторжений наименьшая, выработка аномальных клеток увеличивается.

**Обратный процесс: Модель выздоровления (ум/тело)**

В этой книге мы хотели показать, что процесс развития рака обратим. Тот же самый путь, который вел от чувств к психологическому состоянию, а от него к росту раковых образований, можно использовать, чтобы выздороветь. В таблице 2 кратко излагается, как ум и тело могут взаимодействовать, чтобы вернуть человеку здоровье. Снова мы начинаем объяснение с психологических аспектов.

**Изменение представления о себе или проблемах**

Первый шаг к выздоровлению **–** это помочь раковым пациентам укрепить свою веру в эффективность лечения и способность организма защищаться. Затем их можно научить более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Особенно важно изменить либо представление пациента о самом себе, чтобы он был убежден: с какой бы проблемой он не столкнулся в жизни **–** он сможет ее решить и рака не будет; либо изменить его восприятие проблем, чтобы он верил, что сможет справляться с ними более эффективно.

**Надежда, ожидание**

Вера пациентов в возможность выздоровления в сочетании с «новым решением» стоящих перед ними проблем **–** это новый подход к жизни, в нем есть надежда и ожидание.

**Лимбическая система**

Лимбическая система регистрирует новые чувства надежды и ожидания, так же, как она регистрировала чувства безнадежности и отчаяния.

**Деятельность гипоталамуса**

Как только лимбическая система зарегистрировала эти чувства, сообщение об изменении эмоционального состояния (о том, что желание жить стало сильнее) направляется в гипоталамус. Затем гипоталамус посылает сообщение об изменении эмоционального состояния в гипофиз.

**Иммунная система**

Гипоталамус в свою очередь перестает подавлять иммунную систему, так что защитные силы организма снова мобилизуются против аномальных клеток.

**Деятельность гипофиза/эндокринной системы**

Гипофиз (он является частью эндокринной системы) получает сообщение от гипоталамуса и посылает всей эндокринной системе сообщение восстановить гормональный баланс в организме.

Изменение представления о

себе или проблемах

Надежда, ожидание

Лимбическая система

Деятельность гипоталамуса Деятельность гипофиза

Иммунная система Эндокринная система

(восстанавливает

 гормональный баланс)

Усиление иммунной Уменьшение числа

активности аномальных клеток

Уменьшение раковых образований

**Таблица 2.** Обратный процесс. Модель выздоровления (ум/тело).

**Уменьшение числа аномальных клеток**

Когда гормональный баланс восстановлен, в организме прекращается выработка большого количества аномальных клеток, а с оставшимися он справится либо с помощью лечения, либо с помощью восстановившихся защитных сил.

**Уменьшение раковых образований**

Нормальное функционирование иммунной системы и уменьшение выработки аномальных клеток создает оптимальные условия для уменьшения раковых образований. Оставшиеся аномальные клетки могут быть разрушены с помощью лечения или с помощью защитных сил организма.

Пациенты, участвовавшие в собственном выздоровлении, становятся психологически гораздо сильнее, чем они были до болезни. Столкнувшись со смертельно опасной болезнью, встав лицом к лицу с основными жизненными вопросами, и обретя силу и способность влиять на свое здоровье, они выходят не только восстановившими свое здоровье, но и восстановившими ощущение своей силы и контроля над своей жизнью, возможно, что до болезни они никогда этого не чувствовали.

**Выздоровление от рака: лечение тела и ума**

Наше описание обратного развития рака указывает два пути выздоровления: или повышение иммунной активности, или уменьшение числа аномальных клеток. Конечно, было бы оптимально, если бы оба эти процесса происходили одновременно. Задачей терапевтического лечения было преимущественно уменьшение числа аномальных клеток с помощью радиации или химиотерапии. Хирургическое лечение так же направлено на непосредственное устранение из тела всех аномальных клеток.

Однако, только иммунотерапия направлена преимущественно на повышение иммунной активности. Иммунотерапия предназначена, чтобы стимулировать иммунную систему пациента с помощью введения потенциально стимулирующих веществ, таких как бактерии или видоизмененные раковые клетки. Когда иммунная система атакует эти вещества, она также атакует и раковые клетки. Хотя иммунотерапия все еще находится на начальных стадиях развития, в будущем она может стать ведущим методом лечения, потому что она подкрепляет естественные функции организма.

Однако, в настоящее время, если психологическое вмешательство способно повернуть вспять процесс развития рака, то нормальное функционирование организма способно внести свой вклад в оба процесса: повышение иммунной активности и уменьшение производства аномальных клеток, в то время, как медицинское лечение, являясь союзником, разрушает существующие аномальные клетки.

# Психотерапевтический подход к лечению рака

Мы предлагаем вам процесс расслабления и визуализации. Вы можете записать эти инструкции на пленку, как мы это делаем с нашими пациентами, или попросить своего друга прочитать вам их вслух. Если вы читаете кому-нибудь, делайте это помедленнее. Пусть у человека будет достаточно времени на каждый шаг. Помните, что мы предписываем нашим пациентам уделять на всю эту процедуру от 10 до 15 минут и повторять ее три раза в день.

Даже если у вас нет рака, мы предлагаем вам один раз проделать визуализацию для раковых пациентов, чтобы вы понимали этот процесс на уровне эмоций и почувствовали то, что чувствует раковый пациент.

1.Найдите тихое место с неярким светом. Закройте дверь, сядьте на удобный стул, поставьте ступни на пол и закройте глаза.

2.Обратите внимание на дыхание.

3.Сделайте несколько глубоких вдохов, и на каждом выдохе произносите про себя: «Расслабься».

4.Сосредоточьте внимание на лице, почувствуйте любое напряжение мышц лица и вокруг глаз. Создайте мысленный образ напряжения **–** это может быть узел на веревке или сжатый кулак, **–** а потом представьте себе, как происходит расслабление и появляются комфортные ощущения **–** как отпущенная резинка.

5.Почувствуйте, как мышцы лица и глаз расслабляются. По мере того как они расслабляются, почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему телу.

6.Напрягите лицевые мышцы и мышцы вокруг глаз, сожмите их крепко, а потом расслабьте и почувствуйте, как расслабление распространяется по телу.

7.Медленно двигайтесь вниз по своему телу **–** челюсти, шея, плечи, спина, предплечья, кисти, грудь, живот, бедра, икры, лодыжки, ступни **–** пока каждая часть вашего тела не станет более расслабленной. Для каждой части тела мысленно представьте образ напряжения, а потом представьте, как напряжение тает, уступая место расслаблению.

8.Теперь представьте себя где-нибудь на природе, там, где вы чувствуете себя уютно. Вообразите себе это во всех подробностях: цвет, звук, ощущения.

9.Продолжайте видеть себя в очень расслабленном состоянии на природе 2-3 минуты.

10.Потом представьте себе образ рака. Это может быть реалистичный или символичный образ. Подумайте о том, что рак состоит из очень слабых, заблудившихся клеток. Помните, что в процессе нормальной жизнедеятельности наш организм разрушает тысячи раковых клеток. [***Представляя себе раковую опухоль, поймите, что для вашего выздоровления нужно, чтобы защитные силы организма снова вернулись к своему естественному здоровому состоянию.***

11.***Если вы получаете лечение, представьте себе, как лечебное воздействие проникает в ваше тело так, как вы это понимаете. Если вы получаете радиотерапию, представьте себе, как луч, содержащий миллионы зарядов энергии, ударяет каждую клетку на своем пути. Нормальные клетки способны исправить любые нанесенные им повреждения, но раковые клетки не могут, потому что они слабые. (Это один из основных принципов радиотерапии). Если вы получаете химиотерапию, представьте себе, как лекарство попадает в ваше тело и входит в кровяной поток. Представьте, что лекарство действует как яд. Нормальные клетки умные и сильные, они так просто не примут яда. Но раковые клетки слабые, нужно совсем немного яда, чтобы убить их. Они впитывают яд, умирают и вымываются из тела.*][[9]](#footnote-9)**

12.Представьте себе, как ваши собственные кровяные тельца [***проникают в ту область, где находится раковая опухоль, они*]** распознают аномальные клетки и разрушают их. Белых кровяных телец много, их целая армия. Они очень сильные и агрессивные. А также очень умные. Нет никакого соперничества между ними и раковыми клетками, они выиграют сражение.

13.[***Представьте себе, как раковая опухоль уменьшается.*]** Посмотрите, как белые кровяные тельца уносят мертвые раковые клетки, и они вымываются из организма через печень и почки и выходят в виде мочи и стула.

* Это ваши ожидания, это то, чего вы хотите.
* **[*Продолжайте представлять, что рак уменьшается, пока он совсем не исчезнет.*]**
* Представьте самого себя, как у вас появляется больше энергии, [***улучшается аппетит,***] вы чувствуете себя комфортно, [***по мере того как рак уменьшается и, наконец, исчезает.*]**

14.Если вы чувствуете боль в какой-то части тела, представьте себе, как армия белых кровяных телец отправляется в эту область и успокаивает боль. Какова бы ни была причина боли, дайте своему телу команду исцелиться. Визуализируйте, как ваше тело вновь становится здоровым.

15.Представьте себя здоровым, свободным от болезней, полным энергии.

16.Вообразите, как вы достигаете своей цели в жизни. Посмотрите, как вы выполняете свое предназначение, члены вашей семьи живут хорошо, взаимоотношения с окружающими людьми становятся более значимыми. Помните, что если у вас есть веские причины для выздоровления, то это поможет вам выздороветь, поэтому сейчас уделите время, чтобы сосредоточиться на самом главном в вашей жизни.

17.Мысленно «погладьте себя по спинке» за то, что участвуете в своем выздоровлении. Представьте себе, что вы делаете эти упражнения на визуализацию три раза в день, сохраняя при этом бодрость и ясность ума.

18.Теперь позвольте векам стать легче, будьте готовы открыть глаза и начать осознавать, что вы находитесь в комнате.

19.Позвольте глазам открыться, и вы готовы вернуться к вашим обычным занятиям.

**Как представлять себе процесс лечения**

1.Раковые клетки слабые и заблудившиеся. Важно воображать себе раковые клетки как нечто мягкое, поддающееся разрушению, вроде мяса из гамбургера или икры.

2.Лечение сильное и эффективное. Ваше воображение должно передать телу убеждение, что лечение уж точно способно разрушить раковую опухоль. Визуализация действует еще сильнее, если человек подробно представляет воздействие лечения на раковые клетки, чтобы этот процесс был понятным и наглядным. Например, если рак представляется как серый шарик, состоящий из клеток, а лечебное воздействие как зеленый или желтый поток, он сметает рак, разбивает его или уменьшает, чтобы белые кровяные тельца могли легко его разрушить.

3.Здоровые клетки с легкостью исправляют небольшие повреждения, которые возможны в ходе лечения. Поскольку лечение обычно затрагивает все клетки, не только раковые, вы должны представлять себе, что нормальные здоровые клетки достаточно сильны, и если лечение наносит им небольшой вред, они способны легко его исправить. Раковые клетки разрушаются в ходе лечения, потому что они слабые и заблудившиеся.

4.Армия белых кровяных телец огромна. Она разбивает раковые клетки. Белые кровяные тельца являются символом естественной способности тела к самоисцелению, поэтому в вашем воображении их должно быть очень много и они должны быть очень сильными. Победа белых кровяных телец над раком должна казаться вам неизбежной.

5.Белые кровяные тельца агрессивны, готовы к битве, они легко находят раковые клетки и разрушают их. Повторим еще раз, что белые кровяные тельца **–** это символ вашей защиты **–** это часть, которая поможет вам выздороветь, поэтому сделайте их способными, умными, сильными. Представляйте себе, как белые кровяные тельца разбивают раковые клетки, чтобы не возникало никаких сомнений, кто из них сильнее.

6.Мертвые раковые клетки спокойно вымываются из организма. Вымывание мертвых клеток **–** это абсолютно естественный процесс, не требующий никаких особых усилий или волшебства. Представляя себе этот процесс, вы можете выражать уверенность в нормальном функционировании своего тела.

7.В конце вы представляете себя здоровым и свободным от рака. Это образ желаемого результата, поэтому важно, чтобы вы видели свое тело здоровым, полным жизни и энергичным.

8.Вы представляете, как вы достигаете своей цели в жизни, осуществляете свое предназначение. Этот образ означает, что у вас есть веские причины, чтобы жить. Вы подтверждаете свою уверенность в том, что вы сможете выздороветь, что вы хотите жить.

**Визуализация при других заболеваниях**

Поскольку у многих читателей нет рака, но они хотят воспользоваться визуализацией для того, чтобы избавиться от боли и других недомоганий, мы предлагаем короткую визуализацию, ею можно заменить шаги с 10 по 19 предыдущей визуализации, предназначенной для раковых пациентов.

1.Создайте мысленный образ любого недомогания или боли, которые у вас есть сейчас, визуализируйте это так, чтобы вам было понятно.

2.Представьте себе лечение, которое вы принимаете, и заметьте, как оно либо устраняет источник недомогания или боли, либо повышает способность тела к сопротивлению.

3.Представьте себе естественные защитные силы своего организма и естественный процесс устранения источника недомогания или боли.

4.Вообразите себя здоровым, свободным от недомоганий и боли.

5.Увидьте, как вы успешно движетесь к достижению своих целей в жизни.

6.Мысленно «погладьте себя по спинке» за то, что участвуете в своем выздоровлении. Представьте, как вы делаете эти упражнения на расслабление и визуализацию три раза в день, сохраняя при этом ясность ума и бодрость.

7.Позвольте мышцам ваших век стать легче, готовясь открыть глаза и начать осознавать, что вы находитесь в комнате.

8.Теперь позвольте глазам открыться, и вы готовы вернуться к своим обычным занятиям.

Внутренний Проводник

Подсознание содержит бесценные ресурсы, которые можно мобилизовать для личностного роста и исцеления. На самом деле, в истории психологии теоретики предполагали наличие в душе «центра», направляющего, регулирующего и влияющего на жизнь человека. Фрейд первым предположил, что подсознание **–** это источник инстинктов и сила, направляющая поведение, тем не менее, в основном она находится вне сознания. Он предположил, что подсознание направляет личностный рост человека и возрастающее ощущение благополучия. Юнг также предположил, что центр человеческой души (который он назвал «Я») имеет и компенсаторную функцию. Например, когда человек боится, «Я» стремится дать ему ощущение силы и смелости, необходимой, чтобы справиться с ситуацией. Юнг верил, что сообщения от подсознания (или «Я») всегда имеют положительное намерение **–** они всегда направлены на благополучие человека.

Чувства, интуиции и сны (мечты) **–** это некоторые из непосредственных способов подсознательной коммуникации. К сожалению, западная культура не очень-то высоко ценит эти сообщения. Они не считаются научными. Людей учат ценить материальные ценности, тело и логику сознания, но игнорировать чувства, интуицию, сны, исходящие из подсознания, которое пытается дать человеку ресурсы, чтобы он справился с требованиями внешнего мира.

Многие исследователи утверждают, что у раковых пациентов редко есть доступ к подсознательным ресурсам. И, в действительности, многие выздоровевшие пациенты (исцелившие себя), после этого рассматривают свою болезнь, по крайней мере, частично, как сообщение или предупреждение больше ценить свое подсознательное «Я» и обращать на него больше внимания, вместо того, чтобы обращать внимание только на нужды других людей.

Метафора Внутреннего Проводника **–** это один из способов как найти доступ к богатым внутренним источникам исцеления и силы. Это путь к подсознанию. Для многих людей Внутренний Проводник принимает форму уважаемой авторитетной фигуры: мудрого старого человека, врача или какого-то духовного лица **–** с ним человек может общаться прямо: задавать вопросы и слышать ответы, которые по своей мудрости превосходят способности человеческого сознания. В других случаях Внутренний Проводник **–** это юмористическая фигура, персонаж сказки или мультфильма.

В любом случае, пациенты обычно хорошо реагируют на озарения, достигнутые во время консультации с Внутренним Проводником. И поскольку Внутренний Проводник является одним из аспектов их личности, когда они начинают полагаться на такого проводника, они делают правильный шаг в направлении того, чтобы взять на себя ответственность за свое психическое и психологическое здоровье. Ниже предлагается один из способов, как человек может войти в контакт со своим Внутренним Проводником, какую бы форму он ни принимал. Как только человек найдет своего Внутреннего Проводника, он может консультироваться с ним, когда захочет.

# Шаги

1.Усядьтесь поудобнее, поставьте ступни на пол. Используйте процесс расслабления, чтобы почувствовать себя спокойным и расслабленным.

2.Мысленно представьте (вообразите) себя в каком-то месте на природе, которое дает вам чувство тепла, уюта, спокойствия и безмятежности. Найдите это место в своих воспоминаниях или в своих фантазиях. Сосредоточьтесь на подробностях этой сцены. Увидьте это, услышьте и почувствуйте **–** как будто вы на самом деле там.

3.Заметьте тропинку у ваших ног, которая уходит за горизонт. Почувствуйте, как вы идете по этой тропинке. Это приятно и легко.

4.Заметьте, голубовато-белое свечение вдалеке, которое медленно приближается к вам. Оно вызывает ощущение сохранности и защиты.

5.По мере того, как это свечение приближается ближе, вы осознаете, что это живое существо **–** человек (которого вы не знаете) или дружелюбное животное.

6.По мере того, как это существо приближается, вы начинаете замечать детали его внешности. Это существо мужского или женского рода? Пусть его очертания и форма становятся все яснее и яснее. Если ваш проводник **–** это человек, заметьте черты его лица, волосы, глаза, тепло.

7.Если рядом с этим существом вы чувствуете себя тепло, уютно и сохранно, вы знаете, что это ваш Внутренний Проводник.

8.Спросите, как его зовут, и начните приятный разговор. Познакомьтесь с ним.

9.Попросите помощи в решении ваших проблем. Вы можете открыто обсуждать любую тему, как с вашим самым близким другом.

10.Будьте внимательны к тому, что говорит ваш Внутренний Проводник. Эта информация может быть передана словами или с помощью символических жестов. Например, ваш Проводник может указать вам на что-то или показать вам объект, который символизирует его совет.

11.Договоритесь со своим Проводником о том, как вступить с ним контакт в следующий раз, когда вы захотите что-то с ним обсудить.

12.Когда вы будете готовы, начинайте вспоминать о комнате, в которой вы сидите, замечать звуки вокруг себя и медленно начинайте открывать глаза.

**Исцеляющая медитация**

(Медленно прочтите вслух (если вы читаете другу) или про себя.)

Сядьте или выберите другую позу, которую ваше тело сможет сохранять какое-то время. И почувствуйте, что сидит здесь.

Позвольте вниманию обратиться вовнутрь и почувствовать дыхание, как оно дышит само себя в мягком животе.

Позвольте телу быть мягким и открытым.

Позвольте сознанию быть мягким и разрешающим.

Заметьте, не чувствуете ли вы неудобства в какой-нибудь части тела. Изучая тело, замечайте каждое отдельное ощущение, привлекающее внимание.

Мягко позвольте осознанию двигаться к тому месту, которое хочет исцеления. Мягко продвигаясь к месту дискомфорта, заметьте любое сопротивление, или жесткость, или онемение, или холод, или напряжение, мешающее войти в эту область. Заметьте любое препятствие или страх, ограничивающие доступ. Заметьте любой страх или сомнение, которое пытается отвлечь вас и не дает вам войти в область дискомфорта.

Медленно, без малейших усилий, мягко позволяя осознанию войти в ощущения, появляющиеся в этой области.

Делайте все вокруг этих ощущений мягче и мягче.

Позволяя мягким мышцам впустить осознание вовнутрь.

Мягче и мягче.

Позвольте пространству начать расширять края этой области.

Постепенно открываясь.

Смягчая все вокруг этих ощущений.

Смягчая мышцы.

Смягчая ткани в области этих ощущений.

Смягчая мускулы.

Кожа мягкая. Ткани, смягчаясь, открываются.

Позволяя ощущениям быть такими, какие есть в мягких тканях.

Почувствуйте, как волокна в мышцах смягчаются. Отпуская боль.

Сухожилия смягчаются. Ткани смягчаются. Кожа смягчается.

Позволяя ощущениям парить в мягких тканях.

Мягче.

Отпуская все вокруг этих ощущений.

В мягком теле, мягком уме, просто позволяя этому быть там.

Встречаясь с этим ощущением, по мере того как оно появляется от момента к моменту, постепенно смягчаясь.

Смягчая кости.

Смягчая до самой сердцевины.

Позволяя любому возникающему ощущению парить свободно.

Позволяя ему прийти. Позволяя ему уйти.

Ощущения, появляющиеся от одного момента к другому в мягком осознании.

Мягкость, обволакивающая ощущения со всех сторон.

Мягко, без усилий, постепенно открывая ткани, чтобы позволить ощущению парить.

Отпуская все вокруг.

Смягчая все до сердцевины каждой клетки.

Смягчая до самой сердцевины каждой клетки, каждой мышцы, каждого сухожилия, в которых парит ощущение.

Осознание убаюкивает ощущение в мягком открытом пространстве.

Ощущения, парящие в осознании.

Кожа, ткани, мышцы, сухожилия мягкие и эластичные.

Простор.

Кости мягкие, разрешающие, соглашающиеся.

Ощущения появляются как пузырьки в пространстве.

Пространство парит в пространстве.

Осознание встречается с ощущением от момента к моменту с милосердной мягкостью.

От одного момента к другому ощущение появляется, паря в осознании.

Осознание улавливает тончайшие вибрации, тончайшие движения ощущения.

Мягко. Ясно.

Осознание входит в самую сердцевину ощущения.

Осознание исследует ощущение, парящее в пространстве.

Ощущения остаются неподвижными или движутся?

Область ощущения имеет постоянную форму или она все время меняется?

Какая же это форма?

От одного момента к другому ощущение парит в мягком милосердном осознании, которое нежно исследует момент.

Эти ощущения объемные?

Они узкие или широкие?

Круглые или плоские?

Ощущение от момента к моменту, принимаемое осознанием от момента к моменту.

Открывая природу ощущений.

Каковы эти ощущения на ощупь?

Они шершавые или гладкие?

Они постоянные или все время меняются?

Ощущения, парящие в осознании.

Смягчая все вокруг этих ощущений. Ткани мягкие, мышцы расслабленные и открытые, позволяющие и милосердные.

Заметьте любые мысли, которые могли бы ограничить мягкость.

Есть ли ощущения, делающие эту область тверже? Страх или сомнения?

Не шепчут ли эти ощущения слова, вроде опухоль, или рак, или боль? Вызывают ли они напряжение вокруг ощущения?

Позволяя мягкости проникать все глубже и глубже, обволакивая ощущения, исследуя момент таким, какой он есть.

И позвольте этим мыслям, этим чувствам также парить в огромном бескрайнем осознании.

Мягкое осознание встречает ощущение таким, какое оно есть от одного момента к другому.

Обращая внимание даже на самое мягкое напряжение в уме, напрягающее тело, и смягчая все вокруг него.

Мягкость глубже и глубже.

Замечая, как даже самая незначительная мысль может ограничить мягкость, смягчая даже глубже.

Исследуя момент как ощущение.

Ощущения сместились или остались на том же месте?

Есть ли нити, связывающие этот участок тела с другими областями ощущений в теле?

Осознание от одного момента к другому.

От одного момента к другому смягчаясь, позволяя, получая.

Ощущения появляются и растворяются в огромном пространстве.

Эти ощущения мягкие или твердые?

Горячие или холодные? Или не то и не другое?

Есть ли ощущение давления? Вибрации? Движения?

Мягкое осознание открывается в огромное пространство, позволяющее ощущению раскрываться от момента к моменту в ясном свете милосердия и осознания.

Встречая ощущение по мере того, как оно появляется от мгновения к мгновению.

Есть ли там звук? Есть ли у этого ощущения голос?

Это знакомый голос? Что хочет сказать?

Замечая мягко, с заботой эти ощущения ⎯ на них может быть, так долго не обращали внимания.

Встречая их с мягким позволяющим осознанием.

Ощущения появляются и растворяются в пространстве милосердного осознания.

Относитесь к этой области, к этому ощущению, как будто это ваш единственный ребенок.

Встречая их с любовью. С добротой. С милосердием.

Ощущения парят в мягком открытом осознании, встреченные с милосердием и заботой.

Появляется ли там какой-нибудь образ?

Есть ли там цвет?

Просто замечая то, что есть, ничего не создавая.

Просто принимая ощущение с любящей добротой и заботой.

Прикасаясь к ним с милосердием. Прикасаясь к ним с прощением.

Есть ли какое-то чувство или отношение, которое, как вам кажется, окружает эту область?

Замечая любые старые представления, которые хоть немного держатся за эти ощущения, просто отпуская их, отпуская их парить в новом от момента к моменту пространстве осознания, и доброты, и заботы.

Мягко позволяя осознанию убаюкивать каждый момент ощущения.

Каждое ощущение, принятое с теплотой и терпением прощения.

Каждое ощущение впитывается в любящую доброту и милосердие.

Позволяя любви войти в ощущение, паря в мягкости.

Паря в сочувствии.

Паря в милосердии.

Впуская исцеление вовнутрь.

Позволяя своему сердцу прикасаться к ощущению от момента к моменту.

Пусть эта область станет всеобщим сердцем.

Позвольте милосердию, которое вы чувствуете ко многому в мире, прикоснуться и к этой боли.

Каждый момент ощущения, принимаемый так мягко. От одного момента к другому ощущение появляется и растворяется в огромном пространстве милосердного осознания.

Каждый момент ощущения растворяется в сочувствии ко всей этой боли.

Каждый момент растворяясь, растворяясь в милосердии и любящей доброте.

Каждый момент тая в бесконечном сочувствии и доброте.

Делясь этим исцелением со всеми живущими существами.

Растапливая дискомфорт всего мира в нежном милосердии.

Встречая эти ощущения с добротой, прощением и сочувствием. Встречая наш общий мир с исцеляющим осознанием.

Каждый момент паря.

От одного момента к другому ощущение появляется и растворяется в безграничном свечении осознания.

Любящее исцеление дискомфорта всего мира.

Все отчаяние и беспомощность всего мира, встреченное с любящей добротой, которая принимает ощущение в сердце осознания.

Посылая милосердие и любящую доброту в наше всеобщее тело.

Каждый момент ощущения впитывается в бесконечное сочувствие и заботу.

Каждый момент растворяясь в сердце исцеления.

Мягко позволяя вашему вниманию вернуться к вашему сердцу. Почувствовать здесь силу и мягкость милосердия. Чувствуя исцелителя тела, исцелителя мира.

Позволяя этому исцелению стать всеобщим, чтобы оно принесло пользу всем существам повсюду.

Все существа могут быть свободны от страдания.

Все существа могут быть исцелены.

Все существа могут узнать бесконечное сочувствие своей изначальной сущности.

Стадии умирания

* Первая стадия: **отрицание и изоляция**.
* Вторая стадия: **гнев**.
* Третья стадия: **торг**.
* Четвертая стадия: **депрессия**.
* Пятая стадия: **принятие**.

Умирающему пациенту приходится проходить через много стадий, когда он пытается смириться со своей болезнью и неизбежной смертью. Он может какое-то время отрицать плохие новости и продолжать работать «как будто у него все в порядке». Он может в отчаянии ходить от одного врача к другому, надеясь, что диагноз окажется неправильным. Он может стремиться защитить свою семью (или семья может стремиться защитить его) от правды.

Рано или поздно ему придется посмотреть в лицо суровой реальности, и он часто реагирует на свою болезнь гневным восклицанием: «Почему я?» Если мы научимся помогать этим разгневанным пациентам, вместо того, чтобы осуждать их, если мы научимся не воспринимать их гнев как личное оскорбление, тогда пациент сможет перейти на третью стадию, стадию торга. Он может торговаться с Богом, чтобы тот продлил ему жизнь, или пообещать хорошее поведение и религиозный пыл в обмен на уменьшение страданий. Он постарается «привести свой дом в порядок» и «закончить незавершенные дела», прежде чем он действительно признает: «Это происходит со мной».

В стадии депрессии он сначала оплакивает свои потери, а потом начинает терять интерес ко внешнему миру. Он все больше теряет интерес к людям и делам, желание встречаться с людьми постепенно уменьшается, и он оплакивает свой уход. Если ему дают погоревать, если его жизнь искусственно не продлевают, и если его семья способна его «отпустить», то он сможет умереть спокойно на стадии принятия. Однако, я считаю, что подготовка к смерти должна начинаться гораздо раньше. Мы должны научить наших детей и молодых людей принимать свою смертность. В этом случае им не придется проходить через все эти стадии, когда они будут неизлечимо больны и у них будет так мало времени на незавершенные дела.

Качество вашей жизни повышается после того, как вы заглянули в лицо смерти.

*«Когда лучше всего сообщить неизлечимо больному пациенту о его диагнозе?»*

Как только диагноз подтвердится, пациенту следует сообщить о том, что он серьезно болен. Ему сразу нужно подать надежду, то есть сообщить обо всех возможных способах лечения. Затем мы обычно ожидаем, что пациент будет спрашивать о подробностях. Если он просит более подробной информации, я предпочитаю отвечать честно. Я не говорю пациенту, что он умирает, или что он неизлечимо болен. Я просто говорю ему, что он серьезно болен, и что мы делаем все возможное, чтобы ему помочь. Я не призываю насильно заставлять пациентов заглянуть в лицо смерти, когда они к этому не готовы. Когда они готовы обсудить тему смерти и умирания, мы должны их выслушать, мы должны ответить на их вопросы, но мы не должны лишать их проблеска надежды, который им может понадобиться, чтобы жить до самой смерти.

*«Что вы говорите пациенту, если он спрашивает, почему он умирает?»*

Я говорю ему, что не знаю, и я могу сказать: «Что вы на самом деле хотите знать?» Тогда пациент может начать объяснять, что он всю жизнь добросовестно трудился и только собрался выходить на пенсию. Почему это случилось сейчас? Или он может сказать: «Мои дети еще слишком малы; они даже не начали ходить в школу. Все, что я хочу **–** это еще несколько лет, чтобы я мог увидеть, как подрастают мои дети». Если вы будете сидеть и слушать, пациент будет в основном говорить сам. Все это поможет ему выразить свои чувства. Вы не можете заранее подготовиться к тому, что вы скажите. Просто скажите то, что вам покажется подходящим в этот момент, а когда вы не знаете, что сказать, просто признайте это.

*«Когда разговариваешь с близким тебе человеком, который умирает, следует честно выразить чувства страха, потери, разлуки, то есть перестать играть в игры?»*

Да.

*«Всегда ли уместно для врача рассказывать умирающему пациенту о своих настоящих чувствах? Я не разобрался в своих собственных чувствах по поводу смерти и умирания, и поэтому я думаю, не опасно ли будет раскрывать мои чувства перед пациентами?»*

Сообщать о своих чувствах иногда небезопасно. Если вы входите в палату и говорите: «Я надеюсь, что она не умрет в мое дежурство», **–** то таким чувствами не стоит делиться с пациентом. Если вы чувствуете дискомфорт и беспомощность, и, тем не менее, вы действительно хотите помочь пациенту, вы можете сказать: «Я точно не знаю, чем я могу вам помочь, хотя мне хотелось бы. Что конкретно я могу сделать, чтобы вы почувствовали себя лучше?» Я довольно часто говорю своим пациентам о том, что чувствую некоторую беспомощность или не знаю, что сказать, а потом сижу молча и жду от пациента указаний, которые могли бы мне помочь. Это помогает ему делиться со мной своими чувствами, и мы стараемся вместе найти решение.

*«На какой стадии следует начинать разговоры с пациентом о смерти?»*

Вы не должны начинать этих разговоров. Вы ждете, пока он сам не поднимет эту тему. Если он говорит о боли, говорите с ним о боли. Если он выражает страх смерти, вы выслушиваете его и спрашиваете, чего конкретно он боится. Если он хочет заняться устройством своих похорон или написать завещание, вы не пытаетесь убедить его, что еще слишком рано, вы помогаете ему найти адвоката и привести дела в порядок.

*«Как помочь родителям принять предстоящую смерть 19-летнего сына? Оба они осознают, что смерть приближается, но они не могут говорить об этом* ***–*** *ни между собой, ни с сыном».*

Иногда людям нужен катализатор, и вы можете взять на себя эту роль. Вы можете сказать родителям: «Вам будет легче, если вы расскажете о своих чувствах, своих тревогах вашему сыну? Это облегчит для него завершение некоторых незавершенных дел, касающихся вас троих». Если они не способны этого сделать, не настаивайте, но, по крайней мере, вы поделитесь своим клиническим опытом. Это поможет им открыться.

*«Поскольку вы не верите в прогнозы по поводу того, сколько месяцев или лет проживет пациент, как вы считаете, будет ли полезно сообщить ему, какие у него шансы прожить определенный отрезок времени, например, три месяца, один год, два года?»*

Мы обнаружили, что у пациентов, которым сказали, сколько месяцев они проживут, дела идут плохо. Мы не можем предсказать точно, и если пациент проживет дольше, он часто оказывается в трудной ситуации **–** как будто он уже не живет и в то же время не способен умереть. Я думаю, что гораздо полезнее и определенно точнее, сказать: «Я не знаю точно, сколько времени вы проживете, но ситуация очень серьезная». Если пациент настаивает на более подробной информации, врач должен дать некоторые приблизительные статистические данные, чтобы у пациента было какое-то представление о том, сколько у него времени, чтобы привести свои дела в порядок. Однако врач должен подчеркнуть, что некоторые пациенты живут гораздо дольше прогнозируемых сроков.

*«Как вы помогаете пациентам, когда они переживают вину за то, что поделились своими чувствами по поводу смерти? Многим пациентам трудно продолжать открытые отношения, после того, как они поплакались, хотя я хочу поддерживать их и дальше».*

Я не думаю, что они завершили отношения с вами, потому что поделились своим горем. Наиболее вероятно, что они смогли завершить переход от гнева и депрессии на следующую стадию этого процесса **–** оплакивание своего ухода и прекращение почти всех взаимоотношений. Они хотят еще раз увидеться со знакомыми и родственниками, потом с детьми, а в конце они обычно предпочитают сохранять взаимоотношения только с одним или двумя людьми, обычно своими ближайшими родственниками.

*«Как должен реагировать врач, если член семьи пациента заявляет ему: «Вы относитесь к смерти холодно и равнодушно»?»*

Я бы посмотрела в зеркало и спросила себя, есть ли хоть капля истины в этом высказывании. Если я не чувствую холода и равнодушия к смерти пациента и горю его семьи, я бы сочла это высказывание отражением гнева, переживаемого семьей в этой трудной ситуации. Члены семьи обычно проходят через те же самые стадии, что и пациент, и часто выражают гнев и другие эмоции по отношению к врачам и другим специалистам, особенно после внезапной, неожиданной потери. Если эти чувства неоправданны, просто примите их как выражение смятения.

*«Как вы работаете с пациентами с подозрением на рак, которые отказываются от дальнейшего обследования и лечения?»*

У пациента есть право отказаться от лечения. Я думаю, что вы должны прямо ему сказать, что у него может быть рак, и объяснить, какие у него есть возможности выбора, но пациент вправе принять ваше предложение или отвергнуть его.

*«Почему так много врачей все еще отказывается сообщать пациентам о смертельной болезни? Меняется ли эта ситуация?»*

Есть много врачей, которые испытывают дискомфорт, когда нужно сказать пациенту о том, что он серьезно болен, но эта тенденция меняется **–** все больше и больше врачей способны общаться со своими пациентами прямо и спокойно. Частично это объясняется тем, что большинство медицинских учебных заведений включают в свой курс заботу об умирающих пациентах.

*«Что делать медицинскому персоналу с пациентом, который уже на пороге смерти, но все еще находится на стадии отрицания?»*

Естественно, они должны позволить пациенту оставаться на стадии отрицания и обращаться с ним, как с любым другим пациентом. Никто не обязан проходить через эти пять стадий, хотя пациенты чувствуют себя гораздо легче, когда проходят через них.

*«У моего пациента неоперабельный рак, хотя он, наверное, сможет прожить нормально еще год или около того, прежде чем начнется ухудшение. Я решил не говорить ему об этом как можно дольше, чтобы он мог насладиться последним годом своей жизни. У него все равно будет достаточно времени, чтобы «привести дела в порядок». Правильный ли это подход?»*

Этот подход может быть уместен для пациентов, нуждающихся в отрицании, но есть исключения из этого правила. Для большинства пациентов лучше, если им сообщают о том, что они серьезно больны, как можно раньше, но позволяют им иметь надежду. В любом случае, если пациент прямо спрашивает, есть ли у него злокачественная опухоль, то он имеет право об этом знать.

*«Мой пациент заявляет, что он чудесным образом исцелился, хотя он находится на последней стадии рака. Что мне делать? Он действительно знает о том, насколько серьезно он болен?»*

Если молодой человек на последней стадии рака утверждает, что он чудесным образом исцелился, для меня это означает, что он хочет верить в чудеса. Я бы села рядом с ним и сказала: «Да, иногда бывают чудеса,» **–** и подождала бы какое-то время, чтобы у него была возможность поделиться своими чувствами. Кем бы вы ни были, специалистом или членом семьи, это не ваша задача **–** разбивать его защиту. Наша задача **–** помочь пациенту, и если ему необходимо верить в то, что он исцелился, жестоко и нетерапевтично говорить ему, что чудеса невозможны. Если вы не верите в то, что чудеса иногда происходят, попросите его рассказать об этом побольше. Он даже может вас убедить. За последние восемь лет у нас было несколько пациентов, от которых отказались врачи, и у них не было никаких шансов на выздоровление, но сейчас, через много лет, они все еще живы.

*«Вы говорили, что рядом с каждым умирающим должен быть хотя бы один человек, не нуждающийся в отрицании смерти. Разве не все люди отрицают смерть, так или иначе?»*

Есть люди, не отрицающие реальность смерти. Это требует длительного процесса «проработки», потому что мы живем в обществе, отрицающем смерть. Но как только мы встанем лицом к нашей смертности и примем ее, мы обнаружим, что жизнь станет гораздо более значимой и ценной.

*«Я смертельно болен. Как только я узнал о своем состоянии, я был очень разгневан, что у меня отняли будущее. Вы сталкивались с подобными чувствами?»*

Большинство моих пациентов реагировали точно так же. Они шокированы и разгневаны, потому что у них отняли будущее, но постепенно они осознают, что они все еще живы и что у них все еще есть завтра. Поскольку время их жизни ограничено, они очень часто начинают жить более интенсивной жизнью, меняют свои ценности и получают от жизни больше удовольствия, потому что они не могут рассчитывать на следующий год, как здоровые люди.

Смерть как советчик

Когда человек становится очень старым и понимает, что смерть близка, он может оглянуться назад на свою жизнь. Он может сделать обзор своих взаимоотношений и достижений. Его точка зрения будет значительно отличаться от той точки зрения, которая у него была в молодости. Мудрость пожилого человека даст ему возможность оценить то, что было наиболее важно, чем он больше всего гордится и о чем он сожалеет.

Если этих сожалений много, он может почувствовать, что он растратил свою жизнь впустую. В этом случае ему страшно будет умирать. Ему может захотеться вернуться назад и сделать что-то по-другому **–** например, больше провести времени с любимыми людьми. Но он не может вернуться назад и прожить по-другому, и поэтому конец для него ужасен.

Однако человек необязательно должен умирать как Иван Ильич в повести Л.Н.Толстого. Если человек оглядывается назад на свою жизнь с ощущением достижения, если у него мало сожалений, тогда конец не будет ужасным **–** это завершающая стадия роста, это естественный переход.

В этом упражнении используется псевдо-ориентация во времени, чтобы дать человеку возможность оглянуться назад на свою жизнь на пороге смерти и оценить, что было наиболее значимо. Это дает человеку возможность вернуться с новой информацией и произвести значительные изменения в своей жизни **–** изменения, которые дадут ему возможность жить более полной жизнью с миром и достоинством.

Есть и дополнительные преимущества этого приема. Пройдя через эти шаги, человек может обнаружить, что смерть **–** это не кошмар, а естественный процесс. Хотя все смертны, западная культура стремится спрятаться от смерти, как будто это какой-то уродливый секрет. И поскольку трудно справиться с неизвестным, смерть начинает казаться отвратительной. Однако, когда человек открыто сталкивается со своей смертностью, когда он уже больше не боится смерти, тогда он может действительно начать жить.

**Шаги**

1.Терапевт помогает клиенту расслабиться и сосредоточить внимание. Он может использовать шаги 1 **–** 9 из упражнения Саймонгтонов на стр. 26 или он может использовать другой подход, который больше подходит клиенту.

2.Когда клиент расслабится и сосредоточит внимание внутри, терапевт вызывает у клиента представление об отдаленном будущем. Клиент представляет себя очень старым (например, в 100 лет), близко к концу своей жизни. Когда он живо представит себе это, терапевт помогает ему ассоциироваться с этим представлением.

3.Клиент смотрит глазами этого представления о себе, находящегося на пороге смерти. Он чувствует чувства этого представления. Он думает мыслями этого представления, и в это время он слышит, как доктор мягко объясняет ему, что это его последний день. Ему осталось всего несколько часов.

4.Терапевт читает клиенту медитацию на умирание С.Левина на стр. 45.

5.Терапевт помогает клиенту представить, как он проживает свою смерть, воспаряет над своим телом, наблюдает за реакцией любимых, которые больше не видят его **–** они видят только тело, которое он оставил позади.

6.Терапевт помогает клиенту представить свои похороны, глядя со стороны и слушая то, что о нем говорят. Потом клиент представляет себе свой надгробный камень и читает надпись на нем.

7.Затем клиент оглядывается назад на свою жизнь, и делает настолько тщательный обзор, насколько ему этого хочется. С этой точки зрения, из отдаленного будущего, он оценивает свои отношения, оценивает то, на что он потратил время, оценивает, что было на самом деле важным и значимым. И он замечает, что то, что казалось важным когда-то, теперь кажется менее важным. Он думает о том, чем он удовлетворен и что он хотел бы сделать по-другому, если бы он мог вернуться назад и прожить это снова.

8.Затем, после того, как клиент закончит обзор, терапевт ориентирует клиента снова на настоящее. Потом клиент глубоко продумывает, как он может использовать то драгоценное время, которое у него осталось. В свете того, что он видел и понял в будущем, он обдумывает, что он будет делать по-другому.

9.Когда он решит, что он хочет изменить, он делает подстройку к будущему и репетирует, как он будет жить в соответствии со своими настоящими ценностями и принципами.

Найти исцеление в смерти

Отпустить последний момент и войти без остатка в следующий **–** это значит найти смерть в жизни и найти исцеление в смерти. Войти полностью в каждый момент, не искажая прошлого и не прячась от будущего **–** это значит быть полностью живым, не отделяя нашу смерть от нашего исцеления. Найти исцеление в смерти, найти исцеление в жизни **–** это значит открыть наше сердце каждому переходу, дать место новому, не держась за прошлое **–** найти божественное в «этого достаточно», получая благодать нашу **–** настоящую сущность.

Наше умирание имеет свойства исцеления, когда все вокруг нас затронуто признанием драгоценности каждого момента. Наше умирание **–** это исцеление, когда все несказанное затронуто прощением и любовью, когда все воображаемые невыполненные обязательства прошлого разрешаются в милосердие и любящую доброту.

Найти исцеление в смерти **–** это значит пробудиться во сне. Благословить жизнь, которая только что прошла **–** момент общности столь драгоценный.

Найти исцеление в смерти **–** это значит отпустить все преграды в сердце **–** позволить улететь всем препятствиям.

Войти в жизнь полностью, ничего не исключая, открыться эволюции и изменению. Найти исцеление в смерти **–** это значит освободиться от содержания и отдаться процессу без остатка. Видеть смерть как событие в процессе, дверь в континуум бесконечного бытия.

Найти исцеление в смерти, отдельное «Я» растворяется во вселенском бытии, видя, что любое отделение от жизни **–** это отделение от исцеления.

Отрицание смерти или попытка втиснуть ее в какой-либо отраженный образ нашего воображаемого «Я», отрицает исцеление. Найти исцеление в смерти **–** это значит использовать ту часть нашего бытия, которую мы называем умиранием, как возможность раствориться в самой сердцевине исцеления. Это переживание нашей индивидуальности тает в единстве всего сущего, напряженность отдельности растворяется, участвуя во вселенском процессе.

По мере того, как процессы, создающие мысль «Я», ясно видятся парящими в пространстве отпускания, мы разбиваем ошибочную личность, это «Я», которое создает эти процессы, хотя все должно быть наоборот. Мы берем переживания этих процессов, по мере того как они сплетаются и поочередно господствуют как нечто личное.

Постоянно меняющийся неясный сон мы называем «Я». Но наблюдая, как эти качества формируют наш опыт и создают некоторое ощущение воображаемого отдельного «Я», мы начинаем осознавать, что даже это отдельное «Я», которое мы чувствуем, мы потеряем в умирании, это только отражение осознания, с помощью которого видится эти процессы.

**Медитация: найти исцеление в смерти**

(Медленно прочесть про себя или другу вслух.)

Усядьтесь поудобнее и позвольте своему вниманию сосредоточиться на дыхании.

Позвольте своему уму и телу начать успокаиваться.

Позвольте телу смягчиться. Позвольте дыханию дышать самому по себе.

Если вдох длиннее, чем выдох, пусть так и будет.

Если выдох длиннее, чем вдох, то пусть так и будет.

Ничего не надо менять, некуда идти, пусть все будет, как есть.

С каждой минутой тело становится мягче, освобождаясь от ощущения плотности.

Чувствуя силу притяжения на своем земном теле.

Почувствуйте, как его плотность, его густота начинает размягчаться и таять по краям.

Позвольте рукам и ногам лежать свободно. Вы полагались на эти кисти, эти руки всю свою жизнь, вы рассчитывали, что они притянут мир поближе или оттолкнут его подальше. Теперь отпустите силу из ваших рук и позвольте ей соединиться в сердце. Позвольте напряжению в кистях и в руках растаять в пространстве, в котором парят все ощущения.

Ощущения из ног, туловища, плеч, головы, сходятся в мягком животе, в просторном сердце.

Как тает кубик льда, позвольте этому телу смягчиться, превращаясь из твердой плотности в мягкий открытый поток текучести.

Тело больше не имеет формы, оно тает, превращаясь в ощущение пространства и текучести.

Боль исчезает, осознающее тело, легкое тело внутри, начинает парить свободно, свободно от плотной земной оболочки.

По мере того, как ощущение плотности тела растворяется, превращаясь в текучесть, направьте свое внимание вовнутрь. Вмещая жизнь, по мере того как она постепенно с каждой минутой оставляет тело позади, свободно парите.

Края тают, плотность размягчается, как хрустальный ледяной шар тает, превращается в воду, и рассеивается в воздухе, равномерно распространяясь в пространстве.

Позволяя сердцу растопить все, что удерживает, одно за другим **–** освободитесь от имени, освободитесь от репутации, освободитесь от семьи, освободитесь от формы **–** милосердием пропитана каждая минута существования.

Каждая приходящая мысль тает в безграничном терпении и доброте нашей истинной природы.

Каждое ощущение растворяет следующее, и этот процесс разворачивается в осознании. Осознание медленно парит, свободное от тела. Каждое мгновение бытия ума и тела поглощается бесконечным пространством легкого тела неумирающего осознания.

Тая, мягко тая в пространстве.

Мягко отпуская все, что притягивает к телу.

Благодаря тело, благословляя его и с благодарностью говоря ему: прощай, по мере того как ощущение текучести преобладает.

Паря, мягко паря, легкое тело свободно, по мере того как текучесть растворяется в пространстве.

Рассеиваясь в ощущении бесконечного бытия и абсолютной сохранности.

Сознание легкое как воздух, паря в благодарности и признательности своей классной комнате **–** телу, только что оставленному позади.

Освобождаясь. Пространство, поглощающее пространство.

Свет, поглощающий свет.

Каждое восприятие, каждая мысль, каждое ощущение, каждое чувство мягко парит, растворяясь, растворяясь в огромном бесконечном пространстве.

Картины жизни могут проноситься, растворяясь одна за другой, образы такие свежие, что кажутся почти что «настоящими». (Не способны угадать, на какой стороне сна мы пробудились.)

Каждый образ растворяется в дыхании, по мере того как дыхание растворяется в прозрачном воздухе.

Позволяя последнему вдоху прийти.

Позволяя последнему вдоху уйти.

Растворяясь, растворяясь в бесконечном пространстве, легкое тело освободилось от своей весомой формы.

Ощущение связи со всем этим, которое является ощущением отделенности, растворяется в просторе бытия.

Каждый вдох тает в пространстве, как будто он был последним.

Каждое вдыхание вводит в осознание и милосердие. Каждый вдох посылает прощение и благословение миру.

Каждое дыхание растворяется в пространстве. Каждое дыхание **–** последнее. Растворяется связь между весомым телом и телом легкости, телом осознания внутри. Каждое дыхание исчезает. Каждая мысль растворяется в пространстве.

Мягко паря на свободе.

Переходя на ту сторону теперь. Паря свободно. Полностью по ту сторону, полностью свободно.

Мягко вступите в свет осознания, освободитесь от плотного тела. Освободитесь от этого воплощения сейчас.

Войдите в свет. В чистое открытое сияние своей изначальной природы.

Только пространство. Пространство парит в пространстве.

Полностью освободитесь, легко войдите в свет.

Только свет, парящий в обширном пространстве, свободно парящий в бесконечности осознания.

Только осознание, растворяющееся в Свете. Свет, переживающий себя в самом себе.

Пространство внутри пространства.

Ощущение отделенности растворяется в чистой «бытности».

Просто свободно парите в безграничности.

Откройте безграничное пространство. Огромное бесконечное пространство.

Сегодня, в этот день, когда вы умерли, более 250 тысяч других людей тоже умерли. Предвосхищая то чудо, которое их ожидает, пожелайте им всего доброго.

Все существа могут быть свободны от страдания. Все существа могут найти исцеление от смерти.

Все существа могут достаточно довериться процессу, чтобы доверять смерти, чтобы раствориться милосердно в неведомом.

Все существа могут доверять сути исцеления, что оно благополучно проведет их через смерть в целости. Вступая без оглядки в «так как есть», мы расширяемся, превращаясь в чудо бесконечного осознания. Бесконечного милосердия.

**Источники материалов**

1.«Самоисцеление» **–** материал взят из главы 20 книги *Heart of the Mind*, C. & S.Andreas; Real People Press, Moab, Utah, 1989. Перевод Ю.И.Зыряновой.

# 2.«Устранение аллергических реакций» – материал взят из главы 5 книги *Heart of the Mind*, C. & S.Andreas; Real People Press, Moab, Utah, 1989. Перевод А.И.Фета.

3.«Факторы, влияющие на здоровье» **–** материал взят из книги *NLP and Health*, I.McDermott & J.O’Conner; Harper Collins Publishers, London, 1996. Отредактирован Р.В.Коннером. Перевод Ю.И.Зыряновой.

4.«Билль о правах пациента» – материал взят из главы 5 книги *Love, Medicine, & Miracles*, B.Siegel; Harper Collins Publishers, New York, 1986. Перевод Ю.И.Зыряновой.

### 5.«Модель развития рака: ум/тело» – материал взят из главы 7 книги *Getting Well Again*, O. & S.Simonton; Bantam Books, New York, 1978. Перевод Ю.И.Зыряновой.

6.«Психотерапевтический подход к лечению рака» **–** материал взят из главы 11 книги *Getting Well Again*, O. & S.Simonton; Bantam Books, New York, 1978. Отредактирован Р.В.Коннером. Перевод Ю.И.Зыряновой.

7.«Внутренний Проводник» – материал взят из главы 15 книги *Getting Well Again*, O. & S.Simonton; Bantam Books, New York, 1978. Отредактирован Р.В.Коннером. Перевод Ю.И.Зыряновой.

8.«Исцеляющая медитация» **–** материал взят из главы 17 книги *Healing into Life and Death*, S.Levine; Doubleday, New York, 1987.Перевод Ю.И.Зыряновой.

9.«Стадии умирания» **–** материал взят из книги *Questions and Answers on Death and Dying*, E.Kübler-Ross; Macmillan Publishing Company, New York, 1974. Перевод Ю.И.Зыряновой.

10.«Смерть как советчик» **–** автор текста Р.В.Коннер. Перевод Ю.И.Зыряновой.

11.«Найти исцеление в смерти» **–** материал взят из главы 26 книги *Healing into Life and Death*, S.Levine; Doubleday, New York, 1987. Перевод Ю.И.Зыряновой.

1. B.Siegel, *“Love, Medicine, and Miracles;”* S.Locke,*“The Healer Within.”* [↑](#footnote-ref-1)
2. “Learned Histamine Response.” Science, 17 August 1984, pp. 733-734. [↑](#footnote-ref-2)
3. “Pavlovian Conditioning of Rat Mucosal Mast Cells to Secrete Rat Mast Cell Protease II” Science, 6 January 1989, pp. 83-85. [↑](#footnote-ref-3)
4. Williams,R. ‘Curing Type A: the trusting heart,’ *Psychology Today*, January-February 1989, 36-42. [↑](#footnote-ref-4)
5. Существует подробный обзор взаимосвязей между враждебностью и кардиоваскулярными заболеваниями в: Chesney,M., and Roseman,R. (eds.), *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders*, Hemisphere Pub. Corp., 1985. [↑](#footnote-ref-5)
6. Persky,V., Kempthorne-Rawson,J., and Shekelle,R., ‘Personality and risk of cancer: 20 year follow up of the Western Electric Study, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987), 435-49. [↑](#footnote-ref-6)
7. Mackenzie,J., ‘The production of the so-called “rose cold” by means of an artificial rose,’ *American Journal of Medical Science* 9 (1986), 45-57. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ader,R., ‘Behavioral conditioning and the immune system’ in Temoshok, L., Van Dyke,C., and Zegrans,L., (eds.), *Emotions in Health and Illness,* Gruner and Stratton, 1983. [↑](#footnote-ref-8)
9. Выделенный в скобках текст только для онкологических пациентов. [↑](#footnote-ref-9)