Современный психосоматический взгляд на болезнь и здоровье

**Мария Ракитина**

Клинический психолог,

специалист в области психосоматики,

консультант по Биологике

Как вы видите из предыдущей статьи, было предпринято много теоретических попыток для объединения психики и соматики, как это было всегда вплоть до середины 19 века. Тем не менее, в силу такого резкого разделения и выхода на первый план естественно-научного подхода, процесс затянулся. Но он не минуем, так как целое всегда стремиться к объединению, даже если оно по каким-то причинам было разделено. Каждый человек чувствует связь своего тела с психикой, чувствует то, что болезнь отражается на всех уровнях (душевном, телесном, духовном). И исцеление происходит тоже на всех уровнях, что эффективно подтверждают последние наработки и подходы в области психосоматики. Я не устаю повторять: «ПРАВ ТОТ, КТО ЗДОРОВ!» И так как этот подход делает меня и других людей здоровыми, ко всем наработкам и открытиям в этой области я отношусь уважительно и с большой благодарностью. Я впечатлена этим современным психосоматическим подходом, потому что он работает прежде всего для меня. Это не значит, что я не заболеваю совсем, это значит, что я знаю закономерности этого биологического процесса, больше не боюсь его и могу что-то быстро сделать для исцеления.

Углубиться в этот подход меня заставило то, что:

1. Он наконец-то объяснил мне, как и откуда появляются болезни.
2. Он показал, как протекает болезнь и что можно делать. Я сама начала управлять тем, что происходило со мной и это сработало.
3. Я перестала бояться болезней.

Родоначальник теории и практики этого психосоматического подхода – немецкий врач Райк Геерд Хамер, который в конце 70-х годов, основываясь на своем опыте заболевания и исцеления от рака, а потом и на опыте тысяч других людей сделал основополагающие удивительные открытия. В частности, о прямой связи пережитого стресса с развитием любого заболевания, о глубинных биологических механизмах и законах, в соответствии с которыми они включаются, о строгой связи между стрессом и очагами в различных областях мозга, а также о связи этих очагов с конкретным пораженным органом. Он назвал свой подход «Новая германская медицина» и заявил о том, что только она может исцелять человека. После открытий и их результатов он очень резко выступил с осуждением традиционной медицины. На мой взгляд, зря, так как, наступая, он получил естественный в данном случае отпор, был лишен всех лицензий, подвергся такому же страстному осуждению и его открытия были дискредитированы. Я конечно же не склонна осуждать доктора Хамера, так как привела выше свой критерий в этой области – «Прав тот, кто здоров», а но стал здоров благодаря своим открытиям, и я сама говорила с многими людьми (не единицами!), которые тоже стали здоровы. Больше того, я сама стала здоровой. Я просто сожалению о столь резком донесении его взглядов и о категоричных суждениях, которые мешают продвигаться великому и эффективному.

К счастью у всего великого, что резко осуждается современниками, всегда есть последователи, так как действенное не может умереть в силу своей эффективности и пользы для мира. У учения Хамера тоже появились более спокойные, лояльные к традиционной медицине и не такие категоричные последователи, которые, исцелившись от заболеваний благодаря открытиям доктора Хамера, смогли увидеть перспективность подхода и повести его дальше, помогая исцеляться другим. В частности, это Роберто Барнаи - автор оригинального авторского подхода к применению новой германской медицины, исцеливший себя от рака печени, рака кишечника и других, более легких заболеваний, специалист по компьютерным сканам мозга, создатель научной дисциплины Биологики, исследователь и ученый. Кроме того, я благодарна Жильберу Рено за его разработку нового направления системной психосоматической терапии RECALL HEALING («Исцеление воспоминанием»), которая также является развитием открытий доктора Хамера и полностью соответствует моему взгляду на человека как на часть семейной, родовой, культуральной системы.

*Итак, о чем собственно речь? Что это за подход и в чем его суть?*

Болезнь, возникающая в теле человека – это анатомическое биологическое изменение органа. Изменение происходит в силу увеличения или уменьшения клеток его ткани, а в ряде случаев дисфункции органа с сохранением количества ткани. Основной биологический закон, в силу которого процесс исцеления стал доступен мне, медицинскому психологу, не врачу: это **биологическое изменение в теле возникает всегда (!) вследствие определенных эмоциональных стрессов** (подробнее об этом напишу ниже), а следовательно и исцеление происходит в силу успокоения, нормализации в эмоциональной сфере.

Новая психосоматическая медицина рассматривает заболевание как специальную биологическую программу, подчиняющуюся биологическим законам, как биологическую ответную реакцию на эмоциональный стресс. Как сказал Роберто Барнаи «если ты рожден на Земле, биологические законы (и заболеваний тоже – прим. автора) работают и для тебя тоже, они равны для всех». И если ты знаешь эти законы, ты больше не растерян, не напуган болезнью как роком, порчей, наказанием, ошибкой, судьбой, проклятием Богов и пр. Ты можешь больше не бояться. Ты можешь найти и устранить причину болезни.

*Что это за биологические законы?*

**Первый биологический закон**.

Каждая болезнь (специальная программа, природное изменение) начинается с эмоционального внутреннего конфликта, стресса.

У стресса пять признаков:

ситуация *для этого человека* очень серьезна;

ситуация случилась неожиданно, человек не был подготовлен;

человек не может вынести, вытерпеть эту ситуацию;

при этом человек не может решить ситуацию, у него нет решения;

человек не может ни с кем поделиться этим по разным причинам (страшно, стыдно, «другим неинтересно» и пр.)

Если какой-то из признаков не имеет место быть, изменения в теле вряд ли возникнут. Например, если человек пережил потенциально стрессовую ситуацию, но смог поговорить о ней, осознать страдания, пережить ее, делегировал решение внутреннего конфликта психике, тогда его тело будет свободно и мозгу не нужно будет решать этот конфликт при помощи своих биологических средств (тела), пока психика «в домике».

После возникновения эмоционального стресса (со всеми пятью признаками) происходят изменения сразу на трех (это важно!) уровнях – в психике, в головном мозге, в тканях тела. При этом вид эмоционального конфликта, отдел мозга, который будет затронут изменениями (где возникнет очаг) и заболевший орган строго связаны!, что наглядно подтверждает КТ головного мозга. Для лучшего представления можно воспользоваться метафорой: мозг руководит тканями тела, если нужно дает им команду меняться, но пульт управления самим мозгом находится в душе. Эмоции управляют всем процессом биологических изменений, изменив внутреннее, эмоциональное состояние, мы влияем на наше телесное состояние.

**Второй биологический закон**.

Если конфликт решается и не повторяется, болезнь состоит из двух фаз – фаза активности конфликта и фаза восстановления. Физически плохо может быть на одной фазе или на обоих (это зависит от того, в каких тканях возникло изменение), но если рассматривать только одну фазу болезни, болезнь остается нерешаемой загадкой. Очень часто болезненные симптомы возникают только на второй фазе восстановления (до этого болезнь не дает о себе знать), когда никакого медицинского вмешательства, кроме поддержки организма, уже не требуется. И тогда медицинская анатомическая задача должна по идеи свестись к поддержке, к снятию тяжелого состояния (за что медицине огромное спасибо), без каких-либо хирургических вмешательств и без паники. Но для этого надо знать о двух фазах заболевания.

У этих фаз есть определенные закономерности продолжительности и течения. Они достаточно просты, если внутренний конфликт решается и не повторяется, но так бывает только в ряде случаев. Если конфликт повторяется снова и снова, тогда процессы видоизменяются, наслаиваются друг на друга, появляется другая картина, которую надо подробно рассматривать. Сути это не поменяет, может повлиять только на расчеты, прогнозы и течение активных фаз и фаз восстановления организма. Самое главное здесь – видеть две фазы, иначе болезнь превращается в хаос и, еще раз повторю, непонятную пугающую реальность.

**Третий биологический закон**.

Течение болезни, симптомы в двух фазах болезни зависят от того, в каком типе ткани происходят изменения. У каждой ткани есть своя особенность переносить биологические изменения. Разделение тканей на типы происходит в процессе внутриутробного развития в виде образования трех видов зародышевых листков (можете посмотреть ниже краткое описание развития зародыша для общего развития).

В каком органе и в какой его ткани наступит изменение (болезнь) определяется видом внутреннего конфликта. Каждый вид конфликта связан со строго определенным отделом головного мозга и определенными тканями. Это очень важное открытие, позволяющее раскрывать секреты наших заболеваний.

Существует всего четыре вида биологического конфликта:

1) внутренние конфликты, связанные с важным для жизни «куском»: «Я должен это иметь, чтобы жить» «Я должен от этого избавиться, чтобы жить» и пр. Кусок в данном случае – это то, без чего уже жизнь – не жизнь, когда хочешь что-то получить от жизни или от чего-то отделаться, чтобы жить дальше (эти конфликты отражаются в стволе ГМ);

2) внутренние конфликты защиты: «Я боюсь повреждения», «Его слова ранят меня» и пр. (эти конфликты отражаются в мозжечке ГМ);

3) внутренние конфликты самооценки: «Я недостаточно хорош», «Я не могу с этим справиться» и пр. (эти конфликты отражаются в белом веществе ГМ) ;

4) внутренние конфликты сепарации (расставания, нехватки контакта или, наоборот, нежелание контакта, ограничения, разграничения): «Я хочу этого», «Я не хочу этого» и пр. (эти конфликты отражаются в коре ГМ).

Как видно выше, каждый из этих конфликтов взаимосвязан с определенной зоной мозга, а также с видом ткани, которая повреждается (а точнее изменяется) в процессе болезни. Например, если человек проживает конфликт самооценки (и психика его не решает!!) возникает очаг в белом веществе мозга и изменения (симптомы) в костях, сухожилиях, хрящах (ниже будут конкретные примеры).

Еще раз повторю (это важно): изменения происходят одновременно на трех уровнях – душа (психика), головной мозг, орган. Это строго взаимосвязано: возникает эмоциональных стресс (активация внутреннего конфликта) – появляется очаг в связанной с этим конфликтом зоне головного мозга – из мозга изменение транслируется в строго определенные ткани тела. Очаг в мозге хорошо видно на КТ головного мозга. Я не возьмусь здесь объяснять что конкретно нейрофизиологически представляет собой этот очаг, на мой взгляд это не имеет принципиального значения. На КТ эти очаги представляют собой кольцеобразную форму с яркими границами в период активности конфликта и со стертыми, блеклыми границами в постконфликтной фазе. А вот то, что эти очаги видны на КТ, на мой взгляд, имеет важнейшее значение. Для чего? Для большей убедительности, наглядности, понимания процесса, а следовательно, для веры и помощи себе. На КТ мы можем убедиться что изменения происходят на трех уровнях и эти взаимосвязи строго определены.

Связь отделов головного мозга с определенными тканями определено развитием зародыша в утробе.

В утробе мамы мы проживали следующие стадии развития:

**1.** **Оплодотворение** - слияние женской и мужской половых клеток. В результате образуется новый одноклеточный организм-зигота.  
**2.** **Дробление**. Серия быстро следующих друг за другом делений зиготы. Эта стадия заканчивается образованием многоклеточного зародыша, имеющего у человека форму пузырька-бластоцисты, соответствующей бластуле других позвоночных.  
**3.** **Гаструляция**. В результате деления, дифференцировки, взаимодействия и перемещения клеток **зародыш становится многослойным**. Появляются зародышевые листки эктодерма, энтодерма и мезодерма, из которых происходят ткани и органы.  
**4.** **Гистогенез, органогенез, системогенез**. В ходе дифференцировки зародышевых листков образуются зачатки тканей, формирующие органы и системы организма человека.

Производные эктодермы выполняют в основном покровную и чувствительную функции, производные энтодермы — функции питания, размножения и дыхания, а производные мезодермы — связи между частями зародыша, двигательную, опорную и трофическую функции.

Другими словами:

**Из энтодермы** происходят все железистые ткани, например, цилиндрический эпителий желудка и кишки, клетки печени, секреторные клетки поджелудочной железы, слюнных, кишечных и желудочных желез, эпителий легких и воздухоносных путей, а также секреторные клетки передней и средней доли гипофиза, щитовидной и паращитовидной желез.

Мезодерма делиться на новую и старую мезодерму.

**Из старой мезодермы** (часть старого мозга) происходят защитные оболочки (перикард, плевра, брюшина, дерма, в ее составе сальные и потовые железы).

**Из новой мезодермы** (часть нового мозга) происходит скелет и все что на него наросло (кости, хрящи, диски, мускулатура, мягкие ткани, подкожно-жировой слой и пр.), лимфотические сосуды, кровеносные сосуды, паренхима мозга, селезенка, паренхима почки, яички, яичники.

**Из эктодермы** происходят клетки плоского эпителия, эпидермис кожи и его производные (волосы, ногти…), компоненты органов зрения, слуха, обоняния, эпителий ротовой полости, эмаль зубов.

Зачаток конкретного органа формируется первоначально из определенного зародышевого листка, но затем орган усложняется и в итоге в его образовании принимают участие два или три зародышевых листка. Например, в почке есть все три вида ткани: энтодерма – собирательные трубочки почек, мезодерма – паренхима почки, эктодерма – плоский эпителий почечной лоханки; то же самое мы наблюдаем в сосудах, в них есть и гладкая мускулатура (энтодерма), и поперечно-полосатая мускулатура (мезодерма), и интима сосудов (эктодерма).

Поэтому **когда мы ищем, какой внутренний конфликт лежит в основе заболевания, нам важен не только орган, но и понимание, какая ткань в этом органе подверглась изменению**.

В каждом виде ткани биологическое изменение происходит по определенным правилам. В энтодерме и старой мезодерме в активной фазе внутреннего конфликта (= в стрессе] всегда количество клеток и, соответственно, ткани увеличивается, что вызывает опухоль. После решения конфликта, опухоль уменьшается через воспаление. В новой мезодерме и эктодермальных тканях в активной фазе внутреннего конфликта количество клеток и ткани уменьшается (происходит изъязвление или некроз), а после решения конфликта потерянные ткани регенерируются. **Важно понимать, что изменения в тканях в каждой из 2-х фаз подчинены строгим правилам и исключений не бывает.**

**Четвертый биологический закон**.

Вирусы, бактерии, микобактерии, грибки не являются причинами болезней! Они принимают участие в восстановлении организма в постконфликтной фазе (когда конфликт закончен или решен). Представляете? Да, в это сложно поверить, учитывая то, что всю жизнь мы слышали другое и то, что часто болезненные симптомы возникают именно при появлении грибкового, бактериального или вирусного воспаления. Но убедиться в правдивости этого биологического закона не сложно, если вы не видите, что заболевание проходит в две фазы. Приведу пример. Вы долго и тяжело страдаете от какой-то ситуации, не можете ее принять и смириться, но психологические защиты сделали свое дело - вы не осознаете силу страдания, вы косвенно понимаете, что это не так, как хочется, иногда даже можете всплакнуть или сорваться на кого-то, но вы не спрашиваете себя об этих страданиях, психика их не осознает и не решает. Тогда в организме может запуститься процесс изменений ткани (например, будут расти клетки железистой ткани желудка, чтобы укрепить его и помочь вам переварить то, что произошло в семье). Эти симптомы будут безболезненными и вы узнаете, как сильно страдали и не принимали что-то только когда ситуация и внутренний конфликт объективно закончится. А как вы узнаете? После завершения конфликта, в постконфликтной фазе начнется воспаление, направленное на рассасывание лишних клеток (они уже не нужны) и это будут первые симптомы, о которых вы будете знать и побежите к врачу. При тяжелом внутреннем конфликте и стрессе восстановление организма бывает опаснее активной фазы конфликта. И здесь традиционная медицина вносит огромный вклад, поддерживая организм человека в тяжелый период, снимая проявления воспаления. Но полностью убивать все микроорганизмы в теле не нужно и даже вредно. Полные процессы регенерации, восстановления, рассасывания опухолей или заживления некрозов в этом случае станут невозможными.

Вид микроорганизмов, принимающих участие в восстановлении здоровья (уменьшении опухоли, восстановлении тканей) также ориентирован на зародышевый листок и зависит от вида поврежденных тканей. Грубо – каждой ткани свой вид микроорганизма, который ее восстановит.

Воспаление, вызванное микроорганизмами, начинается только в постконфликтной фазе, то есть в фазе восстановления организма. Часто (повторюсь) и симптомы болезни мы замечаем только на ней. Зная это, мы получаем возможность успокоиться, правильно оценить положение и унять беспокойство, которое может родить новые переживания и внутренние конфликты, зациклить процесс изменений и сделать болезнь неизлечимой (хронической).

Конечно, это удивительно признать сразу, так как много-много лет нам объясняли и учили нас противоположному. И нам не надо с одной веры тут же перескакивать на другую. Здесь вообще не надо ни во что верить. Достаточно один раз убедиться на своем опыте. Тогда это станет частью знания, не требующего слепой веры, которая часто агрессивна и рождает новые внутренние конфликты.

**Пятый биологический закон**.

Каждая болезнь (= природное изменение, специальная природная программа) имеет биологический смысл. Что это значит? Изменение в теле решает внутренний конфликт и важно для выживания биологической организма. Понятно, что арсенал средств, находящийся в руках анатомии человека, значительно уступает тому, что есть у психики разумного человека. Анатомический мозг решает задачи выживания как решает их любой биологический организм после тысяч лет эволюции. Но у любого другого организма организма нет такого огромного количества эмоциональных проблем, которые есть у разумного человека, именно поэтому решения, которые может предложить психика и психология для решения внутренних конфликтов человека, вне конкуренции.

Тем не менее, если психика бездействует в решении стресса и внутреннего конфликта, которым он вызван, у анатомического мозга не остается другого выхода, организму надо выживать и мозг включает свои ресурсы. Например, чтобы успокоить ребенка или мужа в тяжелой ситуации, увеличивает клетки груди; или увеличивает функцию простаты, чтобы придать мужчине больше сил в борьбе с ситуацией; или увеличивает печень, чтобы противостоять голодной смерти, увеличивает клетки кишечника, чтобы переварить ситуацию, уменьшает количество клеток костной ткани, чтобы нарастить новый, более прочный скелет для того, чтобы справиться с ситуацией и т.д. Старается для нас мозг. Именно поэтому болезнь в новом психосоматическом подходе не является порчей, роком, наказанием, чем-то непонятным, пришедшим из темной стороны мироздания. С помощью изменения в организме мозг пытается нас спасти, дать нам выжить. Получается у него? Не очень. Психика справляется с этим блестяще – быстро, точно, красиво. Но когда она знает, что и зачем надо делать. Если психика в силу стресса, родовых страхов, семейных программ прячет голову в песок (повторяю, поскольку важно это), мозгу ничего не остается как взять бразды правления в свои руки и править ситуацию как в случае с другими биологическими особями, не наделенными разумом и возможностью осознавать и решать.

Для большей наглядности покажу, как это работает, на конкретном примере.

У женщины стали появляться болезненные язвочки во рту, это повторялось несколько раз в течение полугода, она снимала симптомы специальной мазью, но они появлялись снова. Возник вопрос: Что делать? Зная мой опыт работы, она обратилась ко мне. Пока у вас нет своего опыта использования знаний в современном психосоматическом подходе, в частности в Биологике, логично для начала обратиться к специалисту, который имеет знания и может ими поделиться с вами. В дальнейшем, когда появится свой опыт, знания, а также переведенный "Атлас органов" Роберто Барнаи, другая литература и информация, уверена, вы уже разберетесь и самостоятельно.

Итак:

1. Зная свой симптом, сначала с помощью специалиста в Биологике вы определяете, к какому органу и виду ткани симптом относится. Для чего? Напомню, что каждый вид ткани и орган строго связаны с определенным отделом мозга и внутренним эмоциональным конфликтом, при котором в них происходят биологические изменения.

Язвы во рту относятся к эктодермическим тканям. В них изменения происходят в процессе внутреннего конфликта, связанного с контактом (конфликта расставания, невозможности расставания, сепарации, нежелания или желания иметь). Сам орган - рот - тоже имеет значение, прямое и символическое.

2. Важно выявить свои вытесненные, не до конца осознанные внутренние конфликты, переживания, страдания.

Объяснив женщине про ткани, органы, конфликты, я спросила: "Что в твоем рту тебе не нравится? В прямом и переносном смысле", "Есть ли что-то, что ты никак не можешь высказать кому-то?"

В этом примере женщина тут же нашла внутри себя два переживания:

- «я никак не могу решить проблему со своей сломанной коронкой, периодически расстраиваюсь из-за нее, но отгоняет эти переживания»;

- «меня просто бесит ситуация на работе с новой начальницей, я хочу наговорить ей кучу гадости и уйти на хрен, но пока не решаюсь на такой шаг».

3. Дальше необходимо проверить, явились ли эти переживания стрессом, были ли в них те пять составляющих, о которых мы говорили в первом биологическом законе: ситуация очень важна и эмоциональна (1), ее невозможно отпустить (2), и решить не удается (3), о ней не хочется или невозможно кому-то рассказать, в данном примере – «было стыдно» (4), она произошла неожиданно (5).

Если эти пункты имели место, то скорее всего, да - программа биологических изменений (симптомов) запущена и симптомы связаны с этими конфликтами ("хочу сделать, сказать, но не могу, не получается, сдерживаю себя").

4. Теперь следует полностью осознать эти конфликты плюс то, что внутри делает их возможными и решить их.

После решения конфликтов и по завершении постконфликтной фазы биологическая программа изменений в теле, связанная с ними, будет выключена.

В нашем примере так и произошло. Во время этой встречи женщина нашла решение этих конфликтов. Через пару дней она позвонила и сказала, что язвы больше не возвращались. Перед написанием статьи (прошло 4 месяца) я уточнила еще раз, язвы не возвращались.

Еще раз! Как у любых биологических изменений (симптомов) процесс здесь имеет 2 фазы (см. выше). Именно в этой зоне, в этом типе ткани в фазе активного конфликта мы чувствуем боль (язвы болезненные), а в постконфликтной фазе боль исчезает почти мгновенно. В других ситуациях (их большинство) будет все наоборот – боль будет появляться, когда конфликт решен или конфликтная ситуация закончена. И это тоже подчинено строгим правилам, исключений нет! Это очень облегчает задачу исследования.

Я каждый раз еще восхищаюсь действием этих биологических законов, хотя они уже становятся для меня нормой жизни.

Теперь немного про решение внутренних конфликтов.

В арсенале психологии и духовных учений огромное количество всевозможных взглядов, технологий, процессингов для этого. В целом скажу так. Любой из внутренних конфликтов имеет решение и решается он либо изменением ситуации, либо изменением отношения к ней. Знакомо? Безусловно!

Я сторонник того, чтобы при возможности сделать и то, и другое. Иногда это невозможно, тогда будем менять только отношение.

Иногда для того, чтобы поменять отношение надо пройти вглубь прошлых (бывает очень далеких) переживаний, определивших остроту конфликта сейчас. Я часто говорю "до самого дна чувств". Что это значит? Это значит вспомнить все и остаться чувствовать. Без мыслей, без желания отключиться, быстро решить, уцепиться за мысль, чтобы перестать чувствовать. Это универсальный рецепт. Надо наблюдать за тем, как чувство отражается в теле и все. В какой-то момент, быстрее, чем вы думаете, вы дойдете "до дна" переживания и чувство закончится. На этом месте вы вдруг увидите решение этой ситуации. Просто дотерпите. Убеждать не буду – вера как всегда не работает, проверьте это на своем опыте.

Приведу мой собственный пример для наглядности. Однажды у меня вдруг очень резко заболело колено. Боль дала о себе знать перед сном и повторялась ночью, разбудив меня несколько раз. Утром я с ней проснулась. Судя по болевым ощущениям изменения касались мезодермальных, соединительных тканей, реле управлениях которыми находится в паренхиме мозга, а значит конфликт был связан с самооценкой. Кроме того, колено говорило о вытесненном чувстве унижения, необходимости подчинения, навязывании правил, а правая сторона о том, что эти чувства связаны с кем-то из ровесников (горизонтальные отношения). Я спросила себя, от чего я страдаю, где я недавно почувствовала себя униженной и необходимой подчиниться. И вспомнила ситуацию со своим другом. Мне казалось, я не переживала в этих ситуациях. Оказалось, нет – переживала, просто за меня это делало мое тело. Этот друг часто придирался ко мне как к хозяйке (хотя за другими друзьями я этого не замечала), периодически сидел за моим столом с недовольным лицом, "бухтел"... И оказывается, я обращала на это внимание, сильно реагировала, но убеждала себя, что это ерунда.

Выявив внутренний конфликт "Я хочу, чтобы друг оценивал меня высоко как хозяйку, но повлиять на это не могу", я понимала, что у меня два варианта его решения. Первый - изменить ситуацию = или закрыть двери моего дома для такого друга, или стараться делать все, как он хочет. Но я поняла, что это провальный вариант, мне человек нравился, удовлетворить его во всем я не могла никак, поэтому требовалось что-то другое. Будучи человеком, обремененным духовными взглядами, я посчитала, что все как всегда не зря и выбрала второй вариант - изменить отношение к ситуации и пошла "до дна" за своими переживаниями. Вспомнив ситуацию с другом, я почувствовала себя осужденной, униженной и бессильной. Я не вмешивалась, не анализировала, просто наблюдала, как чувства неприятно ощущаются в теле. Через пару минут к ним присоединись детское переживание того, как мама в детстве часто ругала меня, за то, что из меня вряд ли получится хорошая хозяйка, говорила, что надо лучше стараться. Там я оказывается чувствовала себя точно так же, то же унижение, то же бессилие, то же раздражение. Моя милая, добрая мама давно уже забыла приемы своего воспитания и всячески дает понять, как любит нас, но душа и тело, оказывается, помнят многое. Я продолжала наблюдать за этими усилившимися переживаниями, также не делая ничего и не зная решения. Через несколько минут (чувствам много времени не надо) ощущения стали ослабевать, было понятно, что сильных чувств уже не будет, я была уже на их "дне". И там я спросила себя: "Какое лучшее решение здесь?" И услышала его от себя самой. Оно было простым (как я раньше не могла его увидеть?) и заключалось в том, что делать для моих гостей и друзей надо самое доброе и лучшее, что я могу сделать на этот момент! Только самое лучшее, но только то, что могу и хочу. И тогда моей само-оценке и достоинству угрожать ничего не будет, а другие люди автоматом будут свободны от меня и смогут бухтеть себе на здоровье) Вот такой был опыт. Боль в колене прошла в течение часа точно. Вспомнила я о том, что она была, только к вечеру. И еще одно наблюдение, проживаемое мной многократно в разных ситуациях: мой друг перестал «бухтеть», с этого дня я этого больше не наблюдала никогда. Когда вытесненный опыт «переварен», миру не надо его воспроизводить снова и снова. В этом чудо моей профессии – видеть удивительные взаимосвязи.

Тяжесть симптомов зависит от тяжести внутреннего конфликта. В данных примерах речь шла о небольших внутренних конфликтах с довольно легкой симтоматикой. Но я имею дело и с более серьезными симптомами и переживаниями. Иногда при тяжелом конфликте, с рецидивами, выйти на внутренний конфликт удается не сразу. Человек не открывает тайны души сам для себя, хотя безусловно хочет этого. Здесь на помощь приходит прежде всего  строгая, четкая (!!!!) связь психологических и биологических процессов. По симптому мы знаем конфликт, и человек знает, поэтому он придет к нужному осознанию, пускай и чуть позже. Кроме того, здесь помогают уже знания "Recall healling", системной психологии, расстановочной теории и пр., которые объясняют и показывают, как наши системные родовые, семейные, материнские и отцовские конфликты, программы, события, травмы рождают наш внутренний конфликт.

Еще раз повторю, важно! Выявить внутренний конфликт, лежащий в основе болезни, это половина дела. Важная половина, но дальше следует вторая – конфликт нужно решать. Даже если конфликт обнаружен уже на стадии восстановления – его надо решить внутри, чтобы остановить череду повторений, наслаиваний симптомов до момента необратимых последствий. Шаблонов решения внутренних конфликтов нет, это ваша личная задача, ваш способ себя успокоить, но видов решений два – изменить ситуацию или изменить отношение к ней. Найти свой собственный, самый верный способ можете только вы сами, никто не сделает это вместо вас, как бы не хотелось этого. В традиционном взгляде на болезнь много жертв: болезнь приходит ниоткуда как наказание или злой рок, одолевая, мучая, вызывая страдания. Но решения здесь нет, здесь человек – жертва болезни.

Рецепт выздоровления другой:

1) осознай, что болезнь – это закономерные природные изменения, имеющие биологическую цель и подчиняющиеся строгим правилам;

2) выйди из роли жертвы;

3) выяви свой внутренний конфликт и реши его наконец.

Роберто Барнаи делился своим ежедневным рецептом здоровья под названием «Зеркало». Заглядывайте туда почаще и спрашивайте, глядя на себя: «От чего ты страдаешь сейчас?» Ответ придет тут же. Обмануть себя невозможно, попробуйте. Для верности можете переспросить: «Точно?» И послушайте, что происходит внутри вас. Выявляя свои переживания и решая внутренние конфликты, вы обеспечиваете свое здоровье.

Помните, что исцеление – ваша задача. Выбросите из головы мысль, что это может сделать кто-то вместо Вас. Вы здесь хозяин! Осознавайте, проживайте, обсуждайте – не выбрасывайте эти чисто человеческие возможности из своей жизни. Отдайте поиск решения психике, и тогда тело и биология будут свободны от болезней.