

Помощь при онкологии. Инструкция и рекомендации

Оглавление

Введение	2
Что такое рак?	2
Метастазы.	3
Теории рака.	4
Генетическая теория.	4
Расовая.	4
Пищевая.	5
Воздействие канцерогенов.	5
Радиационная.	5
Интересный факт.	5
Исследования	6
Психология и психотерапия	7
Эмоциональный травматический опыт (ЭТРОП).	9
Вторичный ЭТРОП (метастазы).	10
Главное — «воля к жизни»	11
Выбор целей.....	11
Вторичные выгоды и ограничивающие убеждения.	12
Боли при онкологии.	14
Заключение.....	14
Инструкции	16
Общие положения	16
Подготовка.	17
Психофизиологические эффекты во время медитации.	18
Оптимальное время для занятий.	20
Оптимальный режим прослушивания:	20
В состав раздачи входят аудиофайлы:	21
Рекомендации и инструкции к медитациям.	21

"1. Десенсибилизация ЭТРОПа 2", "2. Десенсибилизация отношения 2" ..	21
Суть метода	22
Особенности работы.....	23
Частицы.	24
Трудности.....	24
Размер и форма ощущения	25
Качество ощущения эмоции.....	25
Ошибки	26
Трудности с визуализацией цвета и/или с высвобождением частиц.....	27
Определение боли/страха, требующих высвобождения.	28
Соппротивление высвобождению боли и страха.....	29
Освобождение образа.	30
Соппротивление освобождению образа.	30
NB:	31
"Исцеление светом", "Настройка иммунной системы".	31
NB:	32
Побочные эффекты:	32

Введение

В последнее время термин "психосоматика" приобрёл необычайную популярность и, естественно, отвечая на запросы общества, как грибы начали плодиться "специалисты по психосоматике", - по сути те же психологи и психотерапевты, уловившие модный тренд и осуществившие "саморепрединг". Одни специалисты скромно относят к психосоматическим всего лишь с десяток, получивших такой официальный статус заболеваний - астму, артрит и т.д., а другие берутся утверждать, что психосоматическими являются абсолютно все болезни, включая и инфекционные и, что самое печальное, - берутся их лечить только "психосоматическими методами". Тем не менее, при тщательном и взвешенном подходе к рассмотрению всех фактов, касающихся любой болезни, мы столкнёмся с рядом противоречий, как подтверждающих, так и отрицающих их психосоматическую природу. Давайте попытаемся рассмотреть это на примере онкологии.

Что такое рак?

В людях живет такой сильный страх перед раком, что как только они узнают, что у них болезнь онкологического характера, очень часто это становится главной характеристикой таких людей. Человек может

выполнять в жизни огромное число ролей: быть родителем, начальником, возлюбленным, может обладать какими угодно качествами — умом, обаянием, чувством юмора, но с этой минуты он становится «раковым больным». Типичная реакция онкологического больного на свалившиеся на него проблемы заключается в ощущении своей беспомощности, отказа от борьбы и стресс. Вся его человеческая сущность вдруг заменяется одним — болезнью. Все окружающие, часто включая и лечащего врача, замечают только одно — физический факт онкологического заболевания, и все лечение адресуется исключительно телу человека, но не его личности. Почему так происходит?

Многие потеряли из-за рака кого-то из близких или же просто слышали об ужасах этого заболевания. Поэтому они считают, что рак — это сильный и могущественный недуг, способный поразить организм человека и полностью его разрушить.

На самом деле, наука о клетке — цитология — свидетельствует об обратном. Раковая клетка по своей природе слаба и плохо организована. Рак начинается с клетки, содержащей неправильную генетическую информацию, что делает ее неспособной выполнять отведенные ей функции. Эта клетка могла получить неверную информацию вследствие вредного химического воздействия, по другим внешним причинам или просто потому, что в процессе постоянного воспроизводства миллиардов клеток организм время от времени допускает ошибки. Если эта клетка начинает воспроизводить другие клетки с тем же самым нарушением генетической структуры, возникает опухоль, состоящая из большой массы атипичных клеток.

Обычно защитная (иммунная) система организма распознает такие клетки, уничтожает их или, по крайней мере, ограничивает их действие так, чтобы они не могли распространяться, но длительный стресс, длительная психологическая (например, из-за руминации) или(и) физическая усталость могут сильно ослабить иммунную систему и привести к сбоям в её работе.

В злокачественных клетках происходят определенные изменения, так что они начинают быстро репродуцироваться и поражают примыкающие к ним ткани. Если между нормальными клетками существует некий вид «информационной связи», который предотвращает перепроизводство, то злокачественные клетки слишком дезорганизованы и, не реагируя на эту получаемую от соседних клеток информацию, начинают бесконтрольно репродуцироваться. Атипичные клетки опухоли начинают блокировать нормальное функционирование органов, либо разрастаясь и оказывая физическое давление на другие органы, либо замещая нормальные клетки этих органов злокачественными, так что орган уже не может функционировать.

Метастазы.

Официальная наука считает, что при тяжелых формах рака злокачественные клетки отрываются от первоначального образования и переносятся в другие части тела, где они начинают расти и формировать

новые опухоли. Такой отрыв и распространение злокачественных клеток носит название «метастазы».

Тут мы уже можем начать задавать свои вопросы. Почему ещё никому в экспериментах не удалось получить метастазы искусственным путём? Что заставляет "оторвавшуюся" раковую клетку прикрепляться именно в этом, чужеродном для неё месте? Почему при одном и том же типе и локализации опухоли у разных людей метастазы появляются в разных местах? Если это связано с хаотичным движением "оторвавшихся" раковых клеток по кровотоку, то почему тогда у людей, активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями (повышающих интенсивность кровотока), метастазирование выражено гораздо слабее и выживаемость этих людей гораздо выше?

Теории рака.

Из-за чего возникает рак? Пациенты онкологических клиник обычно слышали об исследованиях рака и поэтому считают, что медицина приблизилась к пониманию его причин. Они стараются возложить вину на какие-то внешние факторы. Сейчас уже «всем известно», что рак вызывается канцерогенными веществами, генетической предрасположенностью, радиацией или, возможно, неправильным питанием. На самом же деле ни один из перечисленных факторов сам по себе не может служить достаточным объяснением того, почему один человек заболевает раком, а другой — нет. Давайте рассмотрим эти факторы по отдельности.

Генетическая теория.

Учёным удалось вывести чистую линию мышей, предрасположенных к заболеванию определённым видом рака. Было взято две группы мышей данной линии и подвергнуты регулярному воздействию канцерогена. При этом вторая группа мышей дополнительно подвергалась постоянному воздействию стресс-факторов. В результате, в первой группе мышей заболели лишь 9%, а во второй - 78%. Аналогичный эксперимент, проведённый на обычных мышках показал хоть и статистически значимое, но весьма незначительное отклонение от результатов первого эксперимента в сторону повышенной заболеваемости генетически предрасположенной линии, как в первой, так и во второй группах.

Бывают ситуации, когда у пациента, по линии отца или матери все родственники умерли от рака, и пациент чуть ли ни с детства был уверен, что тоже умрёт от рака. В этом случае дело, вероятней всего, не в генетике, а в естественном перенятии паттернов поведения, убеждений и ценностей от родителей ребёнку.

Расовая.

Было замечено, что японские женщины болеют в два раза реже раком груди, чем европейские и американские. Дальнейшие исследования показали, что заболеваемость раком среди японских женщин, переехавших на жительство в США, оказалась в четыре раза выше, чем в среднем по

стране. Если сравнивать такие многонациональные страны, как Советский Союз и США, то заболеваемость раком груди среди женщин, проживающих в США, была в два раза выше, чем у женщин из Советского Союза.

Пищевая.

Была выявлена лишь незначительная корреляция в пользу снижения заболеваемости, при употреблении в пищу менее калорийных продуктов.

Воздействие канцерогенов.

Несмотря на существование так называемых "безусловных канцерогенов", таких, как например иприт (боевое отравляющее вещество кожно-нарывного действия), статистика свидетельствует, что среди курящих женщин уровень заболеваемости раком лёгких значительно ниже, чем среди мужчин. Против особенностей пола выступает такой факт, что уровень заболеваемости среди женщин непрерывно растёт, что может быть связано со всё большим участием женщин в традиционно мужских видах деятельности, связанных с повышенным стрессом.

Радиационная.

Были проведены эксперименты по воздействию радиации на чистую линию мышей, предрасположенных к заболеванию определённым видом рака. Эксперименты были абсолютно аналогичны таковым при воздействии канцерогенов (см. выше) и результаты экспериментов также оказались весьма схожими.

Интересный факт.

Одно из самых удивительных открытий в области онкологии было сделано при сравнении уровня заболеваемости раком в различных группах больных, находящихся в психиатрических лечебницах. Были обследованы две группы пациентов с различными формами шизофрении — кататонической и параноидной. Кататония — это психическое расстройство, при котором пациенты полностью отгораживаются от любых внешних контактов. Обычно больные с кататоническим синдромом ни с кем не разговаривают и не реагируют, когда кто-нибудь к ним обращается. Очень часто они не проявляют никакой инициативы даже в отношении приема пищи или отправления других естественных функций. Таким образом они изолируют и защищают себя от внешнего мира. Представители этой группы очень редко болеют раком. В отличие от кататонических больных, отгородившихся от внешнего мира, больные с параноидным синдромом, наоборот, чрезмерно чувствительны к реакциям окружающих. Часто они подозревают, что все вокруг участвуют в заговоре против них. Уровень заболеваемости раком среди параноидных больных значительно выше, чем среди обычных людей. Создается впечатление, что способность кататонических больных закрываться от внешнего мира каким-то образом защищает их и от факторов, влияющих на развитие рака, тогда как у параноидных больных такой защиты нет. Обе группы больных (с кататоническим и параноидным синдромом), в условиях стационара, получают одинаковое питание, но заболеваемость раком среди них резко отличается. Кроме того, их питание

приближено к среднему американскому рациону, и все же частота заболевания раком в обеих группах отличается от средней заболеваемости по стране. Эти различия, скорее, можно объяснить психологическими факторами, чем питанием.

Исследования

Таким образом, вероятно, у вас уже исчезли последние сомнения в том, что между стрессом и заболеванием существует тесная связь. Во-первых, заболеваемость раком лабораторных животных резко возрастает, когда они подвергаются стрессу. Во-вторых, наблюдается существенная зависимость уровня заболеваемости раком от вида психологических и эмоциональных расстройств у душевнобольных. В-третьих, уже давно врачи заметили, что, после того как у людей в жизни происходит нечто, вызывающее стресс, вероятность их заболевания увеличивается, а течение имеющегося заболевания резко обостряется. Многие обратили внимание на то, что после сильного эмоционального потрясения у пациентов не только происходило обострение болезней, которые обычно связывают с эмоциональным воздействием (язва, повышенное артериальное давление, боли в сердце, головные боли), — но и повышалась их восприимчивость к инфекциям, склонность к радикулиту и даже к несчастным случаям. Все это указывает на то, что болезнь и эмоциональное состояние человека между собой тесно связаны.

Доктор Томас Х. Холмс и его коллеги из Медицинского колледжа при Вашингтонском университете попытались научно обосновать эти наблюдения. Они разработали подход, позволивший объективно измерить величину стресса и других эмоциональных моментов в жизни человека. Доктор Холмс и доктор Раэ подобрали шкалу, в которой каждому событию, способному вызвать стресс, соответствовало определенное количество баллов. Общее количество баллов всех стрессовых ситуаций в жизни человека определяло общую величину стресса, которому он подвергался за определенный период времени.

Как ни странно, наряду с событиями, которые принято считать стрессовыми (смерть одного из супругов, развод, потеря работы и так далее), в эту таблицу включены такие события, как заключение брака, беременность или выдающиеся личные достижения, обычно считающиеся радостными. Все они требуют от человека изменения каких-то привычек, отношений с людьми или представления о себе. Даже положительные переживания могут вызвать необходимость самоанализа или разбередить какие-то нерешенные эмоциональные конфликты. Суть в том, что любые изменения — негативные или позитивные — заставляют человека приспособливаться к ним.

Используя такие объективные параметры, как величина регистрируемых изменений, Холмс и его сотрудники смогли с высокой статистической достоверностью предсказывать, заболит человек или нет. За период исследования 49 % из тех, кто набрал в течение года более 300 баллов, заболели, а из числа тех, кто набрал менее 200 баллов, заболели всего 9 %. В течение следующих 12 месяцев было обнаружено, что все, кто по

количеству баллов занимал первую треть мест, заболевали на 90 % чаще, чем находившиеся в последней трети списка. Однако, несмотря на то что при помощи этой шкалы, на основании количественной оценки переживаемых человеком стрессовых ситуаций, можно предсказать вероятность его заболевания, невозможно заранее утверждать, как именно конкретный человек будет реагировать на подобные ситуации. Даже в исследовании Холмса 51 % испытуемых, набравших более 300 баллов, за период исследования так и не заболели. И хотя стресс способствует заболеванию, главным все же остается то, как человек его переносит.

Психология и психотерапия

Возвращение интереса медицинского сообщества к психологической составляющей различных заболеваний началось в 70-е годы прошлого века, когда супруги [Карл и Стефани Саймонтон](#) (руководители Далласского центра онкологических исследований и консультаций (штат Техас)) опубликовали книги "Возвращение к здоровью" и "Психотерапия рака", основанные на собственных многолетних исследованиях и медицинской практике.

За прошедшее время, на основе этих исследований, в США организовано несколько десятков научных центров и институтов и даже возникла новая наука - психоиммунология. Цель их создания — помочь человеку превратиться из жертвы в активного и побеждающего борца за свое здоровье.

Супруги Саймонтон перелопатили огромное количество литературы, что дало им основание утверждать, что люди обратили внимание на связь рака с эмоциональным состоянием человека уже более двух тысяч лет тому назад.

Можно даже сказать, что как раз существующее до сих пор в медицинской среде пренебрежение этой связью, является относительно новым и странным.

Почти два тысячелетия тому назад, ещё во II веке нашей эры, римский врач Гален обратил внимание на то, что жизнерадостные женщины реже болевают раком, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии.

В 1701 г. английский врач Гендрон в трактате, посвященном природе и причинам рака, указывал на его взаимосвязь с «жизненными трагедиями, вызывающими сильные неприятности и горе».

В 1783 г. Барроуз говорил о причинах этой болезни словами, очень напоминающими описание хронического стресса: «...неприятные переживания души, долгие годы терзающие пациента».

В 1846 г. Уолтер Хайл Уолш опубликовал книгу «Природа и лечение рака», которая серьезно повлияла на медицинские представления того времени. В ней дано достаточно полное описание всего, что тогда было известно о раке. Уолш утверждал: "Много уже было написано о влиянии душевных переживаний, внезапных изменений в жизни и мрачного характера на

возникновение пораженной раком ткани. Если верить этим исследованиям, то названные факторы являются самой главной причиной этого заболевания. Часто наблюдаются факты, весьма убедительно доказывающие роль психики в возникновении болезни. Я сам не раз сталкивался с примерами, где эта связь была настолько очевидна, что подвергать ее сомнению было бы крайне неосмотрительно".

В другой классической работе — «Хирургическая патология», опубликованной в 1870г., сэр Джеймс Педжет отразил свою убежденность в том, что депрессия играет главную роль в возникновении рака: "Случаи, когда сразу после сильных волнений, неосуществившихся надежд или разочарований следует рост и развитие рака, настолько часты, что вряд ли приходится сомневаться в том, что душевная депрессия является серьезным фактором, способствующим развитию онкологических заболеваний".

Согласно Саймонтонам развитие рака имеет место от одного до полутора лет после стрессовых событий.

Значительный вклад в изучение связей эмоций и здоровья внес немецкий онколог [доктор Хамер](#). Одно время, когда он практиковал в Италии, в Риме, его 18-и летний сын был случайно убит в уличной перестрелке. Через пару лет Хамер заболел раком, ему сделали операцию, к счастью, успешно. Вернувшись в Баварию, Хамер решил выяснить – влияют ли сильные отрицательные эмоции на вероятность заболевания раком. Он исследовал более 10000 случаев и выяснил, что буквально во всех из них первые признаки заболевания раком появлялись через один - три года после эмоциональной травмы.

Хамер пишет: *«... ты изолируешь себя и не пытаешься поделиться своими эмоциями с другими. Ты печален, но никому не рассказываешь о том, что тебя мучает. Это полностью изменяет твою жизнь – ты никогда уже не станешь прежним...»* (это описание ЭТРОПа – эмоционального травматического опыта, обычно предшествующего раку).

Когда в Вашей жизни случается ЭТРОП, то эмоции, связанные с ЭТРОПом «концентрируются» в определенной зоне мозга и, согласно Хамеру, образуют «замкнутый колебательный контур». Фактически, любая часть мозга имеет связь строго с определённой частью тела. Имя доступ к современному оборудованию, д-р. Хамер исследовал тысячи онкологических больных с помощью компьютерного томографа и обнаружил специфические изменения в их мозге, связанные с психотравмой. Он назвал это явление "синдром Дирака Хамера" (в честь своего сына).

В своей работе Хамер выявил четкое соответствие между типом психологической травмы, локализацией «замкнутого контура» в мозге и локализацией опухоли в теле.

Также Хамер сделал смелое утверждение, что рак - это не болезнь, а адаптивный психофизиологический механизм, лежащий в основе эволюции видов. И это очень важно понимать при лечении рака, поскольку иммунная система из-за травмы мозга не борется с раковыми клетками. Более того,

раковые клетки в этом месте даже не распознаются иммунной системой. Отсюда вытекает, что ключевым моментом для полного исцеления от рака является лечение, прежде всего, мозга. Таким образом, ни лучевая, ни химиотерапия, ни хирургия не могут служить надежным окончательным решением для излечения рака, пока поврежденный психической травмой мозг посылает в тело неадекватные сигналы. Хамер считает, что удалению подлежат лишь 2-3% опухоли, которые мешают нормальному функционированию органов.

На основе своих исследований Хамер создал учение "Новая Германская Медицина" (в пику распространившейся на западе китайской медицине).

Как говорится: "История любит повторяться" - как и австрийский врач Игнац Земмельвейс, заявивший (в середине 19-го века) медицинскому сообществу о необходимости мыть руки с хлоркой, перед приёмом родов, доктор Хамер подвергся жесточайшему остракизму от своих коллег-онкологов, которые даже инициировали через суд процедуру лишения Хамера врачебной лицензии.

Эмоциональный травматический опыт (ЭТРОП).

Согласно "квантовой биологии" любые психические и физические заболевания инициируются эмоциональными травматическими опытами (ЭТРОПами), которые имели место в недавнем прошлом (до 3-х лет перед появлением симптомов). Чем больший негативный заряд имеет ЭТРОП, тем большую потенциальную опасность это представляет.

Когда случается ЭТРОП, эмоции попадают в ловушку в определенной зоне мозга, мозг начинает посылать неадекватные сигналы в соответствующую зону тела, где начинается рост опухоли. На этой стадии человек чувствует себя весьма дискомфортно, находясь в постоянном напряжении, плохо высыпаясь, ладони и ступни у него постоянно холодные. Это признаки активации симпатической нервной системы, которую мы используем для умственной и физической активности. В результате психологической травмы у человека все время остается активированной симпатическая нервная система, таким образом, что даже ночной сон не дает желанного отдыха и расслабления.

Здоровый человек способен по желанию переключаться между симпатической и парасимпатической (покой и отдых) нервной системой. Кроме того, у здорового человека имеет место периодичная смена активности нервных систем, которая подчиняется циркадным ритмам.

Если человеку удастся разрешить внутренний конфликт, то пойманные в ловушку эмоции высвобождаются, отек в мозге рассасывается, а рост опухоли останавливается. На этой стадии человек немедленно переключается на парасимпатическую систему. Он начинает чувствовать себя расслабленным, усталым, появляется сонливость и пробуждается «зверский» аппетит.

Иногда (особенно если опухоль росла уже более 9 месяцев) фаза исцеления может быть очень дискомфортной. Пациенты обычно жалуются, что у них

все болит, особенно голова, возможен отек, сердечная аритмия или другие временные дисфункции различных органов (в некоторых случаях даже легкая форма эпилепсии). В этом случае терапевт обычно рекомендует массаж, прогулки на свежем воздухе, горячую ванну и побольше смеяться, поскольку все эти негативные симптомы однозначно свидетельствуют, что начался процесс исцеления. Кроме того необходима существенная помощь для поддержания выводящих систем организма, так как организм сталкивается с большим количеством продуктов распада раковой опухоли.

ЭТРОП, лежащий в основе онкологического заболевания, может быть как весьма значительным, - например, сочетание физической и психологической травмы (катастрофа, боевые действия, насилие, стихийное бедствие), так и для постороннего взгляда весьма незначительным, - например, заикливание на чувствах вины, обиды, стыда, гнева, смерть домашнего питомца, обвал акций на бирже, потеря работы, даже сплетни, распускаемые кем-то о пациенте или его родственниках. Все зависит от тех специфических сдвигов в психике человека, которые ЭТРОП производит, и от личной истории - имеется ли в нервной системе след от цепи аналогичных переживаний, к которому данный инцидент может присоединиться.

Негативные события создает или боль, или страх либо оба эти чувства. Боль или страх в контексте события (например, чувство ответственности за боль) создают чувство вины и стыда, агрессию и позицию жертвы.

И хотя принято считать, что личная история, от рождения до 3-х лет перед заболеванием не влияет на развитие онкологии, но согласно доктору Моррису Массею и его книге "People Puzzle" эмоционально насыщенные события одного типа могут объединяться в цепочку ([системы кондиционированного опыта](#) по С.Грофу), наращивая свой разрушительный потенциал. "Эмоциональное зацепление" - это процесс, который использует подсознание для объединения однотипного опыта. Согласно гипнотизёру Стивену Паркхилу (автору книги "Ответ раку. Исцеление нации"), успешно работающему с онкологическими больными на любой стадии рака, даже пренатальный опыт, когда родители обсуждали между собой необходимость аборта, и, тем более, его попытка может служить так называемым первоначальным инициирующим эпизодом.

Вторичный ЭТРОП (метастазы).

Когда пациент получает «фатальный» диагноз - РАК, в человека вселяется УЖАС. Человек думает: «моё тело - против меня», - ЭТРОП, вызывающий «рак лимфы», а страх смерти инициирует рак легких (две основных мишени для метастазирования). Тогда «умный» врач, вооруженный научным методом и результатами анализов, заявляет пациенту: «теперь он захватил все Ваше тело», и тело отвечает...

Другой сценарий. Пациент подвергся хирургии репродуктивных органов и начинает думать о себе, что он больше не мужчина (не женщина), что он теперь «никчемное ничтожество». Другой тип ЭТРОПа - другой тип рака.

Получается, что вопрос не в распространении рака (метастазах), а в распространении ЭТРОПов.

Главное — «воля к жизни»

Почему, страдая одним и тем же заболеванием, одни больные выздоравливают, а другие — умирают? Этот вопрос интересует, наверное, каждого онколога. И, наверное, многие онкологи обращали внимание, что иногда пациенты, утверждавшие, что хотят жить, вели себя так, словно жизнь им была в тягость. Больные раком легких, например, не бросали курить, а те, у кого был рак печени, продолжали пить. Были также больные, которые своевременно не приходили на назначенное лечение.

Медицинский прогноз развития заболевания многих из этих пациентов свидетельствовал о том, что если они будут лечиться, то у них впереди еще много лет жизни. Но снова и снова утверждая, что у них есть бесконечное количество причин, чтобы жить, эти пациенты находились в состоянии большей апатии, подавленности и готовности отказаться от борьбы, чем некоторые смертельно больные.

Среди последних были люди, которых выписывали из больницы после минимального лечения, и которым было сказано, что в их распоряжении осталось вряд ли более года, но они еще многие годы являлись раз в полгода или в год на очередное обследование и, вопреки всякой статистике, оставались в достаточно хорошей физической форме.

Когда таких людей спрашивали, чем они объясняют свое хорошее самочувствие, они отвечали что-то вроде: «Я не могу умереть, пока мой сын не закончит колледж», «Без меня вся работа остановится» или «Я не могу умереть, пока не разрешу все проблемы с дочерью». В этих объяснениях красной нитью проходила вера, что они имеют какое-то влияние на течение болезни. Основная разница между ними и теми пациентами, которые не хотели сотрудничать с врачами, состояла в их отношении к своей болезни, к жизни вообще. По тем или иным причинам пациенты, у которых все шло хорошо, имели более сильную «волю к жизни».

Выбор целей

Когда человек узнает, что болен раком, у него часто возникает неуверенное отношение к жизни; он живет как бы с оговорками, избегает связывать себя определенными обязательствами и строить планы на будущее. Это не только способствует бессознательному ожиданию смерти — такое неуверенное отношение к жизни сильно снижает ее качество. Для того чтобы жить полной жизнью, очень важно [ставить перед собой какие-то цели](#). Если человек радуется жизни, видит в своем существовании смысл, его воля к жизни значительно возрастает, даже невзирая на существующую угрозу.

Необходимо планировать жизнь на 3, 6 и 12 месяцев вперед. Этим вы подтверждаете, что в жизни есть еще вещи, которых вы хотели бы добиться, и что вы намерены дожить до выполнения поставленных задач. Кроме того, планирование часто помогает вскрыть проблемы, требующие

немедленного разрешения. Например, может оказаться, что цели, которые человек поставил перед собой, ориентированы исключительно на выполнение каких-то обязательств, что они не уравновешены ничем, что может приносить радость. Возможно, достижение этих целей повлечет за собой стрессовые ситуации, подобные тем, что предшествовали заболеванию. Также необходимо заниматься с медитациями, которые усиливают вашу веру в возможность выполнения поставленных целей.

Вторичные выгоды и ограничивающие убеждения.

Говоря про лечение любой болезни, нельзя обойти внимания те выгоды и преимущества, которые она предоставляет человеку и те ограничивающие убеждения, лежащие в основе этих выгод и преимуществ и существенно мешающих исцелению.

В нашем обществе, не придающем большого значения чувствам и часто пренебрегающем эмоциональными потребностями, необходимыми для благополучия человека, болезнь может выполнять важную роль: она становится способом удовлетворения этих потребностей в том случае, если человек не смог найти иных, сознательных путей их удовлетворения.

Несмотря на то что болезнь означает страдание и боль, она одновременно помогает решить и некоторые проблемы, встающие перед человеком. Болезнь является своего рода «разрешением», дающим человеку право вести себя так, как он никогда бы не осмелился, будучи здоровым. Только представьте себе все то, что получает больной: возросшее внимание и заботу окружающих, возможность не ходить на работу, уменьшение обязанностей, снижение предъявляемых к нему требований и многое другое. Поскольку онкологические пациенты часто относятся к тому разряду людей, которые ставят интересы окружающих выше собственных, им бывает трудно позволить себе все перечисленные вольности просто так, не имея серьезного на то основания. В этом смысле заболевание «отменяет» многие представления, мешающие человеку обратить внимание на собственные эмоциональные потребности. И часто, только заболев, вы чувствуете, что вправе снять с себя определенную ответственность, заботы и впервые обратить внимание на самого себя, не испытывая при этом вины или необходимости оправдывать свое поведение.

Но, предоставляя человеку временную передышку, болезнь одновременно является для него ловушкой. Если ему удастся получить внимание и право на отдых только при условии, что человек болен, какая-то часть его не захочет выздоравливать. Но рак — это слишком высокая цена, чтобы с его помощью решать проблемы, которые можно было бы и так разрешить, изменив выработанные жизненные правила, не позволявшие обратить внимание на собственные потребности.

Помимо всего перечисленного болезнь дает человеку временное право быть более открытым в эмоциональном плане. Но если человек не научится быть таким же открытым, когда он здоров, то стоит ему поправиться, в результате медицинского лечения, как вновь начинают действовать старые правила, и он оказывается в ситуации, чреватой психологическим и

физическим разрушением, и в том положении, которое однажды уже привело его к заболеванию.

Все сказанное объясняет и ту депрессию, которую, по рассказам самих больных, они иногда переживают, узнав об уменьшении опухоли или о том, что их физическое состояние значительно улучшилось. Вместо того чтобы, получив хорошее известие, почувствовать облегчение, они, к своему удивлению, часто впадают в депрессивное состояние. И несмотря на то что на сознательном уровне они радуются отступлению болезни, подсознательно переживают потерю "этого полезного инструмента". Когда возможность улучшения состояния вызывает у пациента чувство подавленности, можно с уверенностью сказать, что ему еще предстоит проделать серьезную психологическую работу.

Когда человек начинает понимать, что от того, насколько он сможет изменить свои представления и поведение, зависит его жизнь, это становится значительным стимулом к изменениям. Многие из пациентов признавали, что благодаря болезни они смогли обратить внимание на свои истинные потребности. Заболевание дало им возможность преступить определенные социальные нормы, в которых они воспитывались, и начать развиваться и расти как личность: оно научило их выражать свои чувства, открыто и прямо заявлять о своих потребностях. Если бы не болезнь, они бы так и продолжали вести тихую жизнь, полную невысказанного отчаяния.

Очень важно понять, что те потребности, которые приходится удовлетворять с помощью болезни, являются абсолютно законными и оправданными. Организм требует внимания к себе единственным доступным ему способом. С этой точки зрения организм даже в болезни ведет себя конструктивно. Заболевание предоставляет человеку возможность эмоционального роста.

На основе списков преимуществ, которые составляли онкологические пациенты, можно прийти к выводу, что существует пять таких основных областей:

1. Болезнь «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы.
2. Она предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих.
3. Появляются условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации.
4. Появляется стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения.
5. Отпадает необходимость соответствовать тем высочайшим требованиям, которые предъявляют к вам окружающие и вы сами.

Составьте аналогичный список и спросите себя, какие мысли мешали вам предоставить себе такие преимущества, не оправдываясь болезнью?

Возможно, вы полагали, что уступать напряжению и трудностям является «признаком слабости» или что вы обязаны подчинять свои интересы интересам окружающих? Эти представления обычно живут в человеке неосознанно, поэтому, для того чтобы их проанализировать, вам придется приложить определенные усилия. Как только вы начнете осознавать свои внутренние правила и увидите, что можно и по-другому рассматривать какие-то ситуации, это будет означать, что вы сделали первые шаги к более здоровой жизни.

Отталкиваясь от уроков, которые преподала нам та или иная болезнь, мы можем научиться распознавать свои потребности и удовлетворять их. Так болезнь может принести реальную пользу.

Боли при онкологии.

Боли при онкологии представляют собой, наверное, самое загадочное явление. При одном и том же виде рака, при одной и той же локализации и степени развития некоторые пациенты испытывают сильнейшие боли, а некоторые не испытывают вообще никаких.

Определённо, иногда, боль может быть обусловлена какими-то физиологическими факторами (сдавливанием соседних органов, раздражением нервных окончаний и т.д.), но, в большинстве случаев, боли имеют скорей какую-то психологическую подоплёку.

Например, одной пациентке позвонила дочь и попросила приехать и помочь по хозяйству. Пациентка не смогла ей отказать, хотя испытывала сильное нежелание куда-либо ехать. В результате, когда пациентка уже собиралась выйти из дома, её настигла сильная боль, так что пришлось звонить дочери и отказываться от поездки. Как только она это сделала, то боль тут же прошла.

Второй пример - пациентка начала слушать медитацию по десенсибилизации ЭТРОПа. И хотя до этого никаких особых болей она не испытывала (несмотря на 4-ю стадию), внезапно на неё навалилась сильная боль, которая довольно быстро прошла после снятия наушников и простых дыхательных упражнений.

Во время обсуждения этого события выяснилось, что пациентка просто боялась потерять эмоциональную связь с покойным мужем в результате десенсибилизации. В этом случае оказалось достаточно простой разъяснительной беседы, чтобы при последующем прослушивании боль не повторялась.

Заключение.

Обобщая сказанное, можно утверждать, что любая болезнь — это не чисто физическая проблема, это проблема всей личности человека, состоящей не только из его тела, но разума и эмоций. Есть все основания полагать, что эмоциональное и интеллектуальное состояние играет существенную роль, как в восприимчивости к болезням, включая рак, так и в избавлении от них. Фактически, любая болезнь свидетельствует о том, что где-то в жизни человека имелись нерешенные проблемы, которые усилились или

осложнились из-за серии стрессовых ситуаций, произошедших в период от полугода до трёх лет до возникновения рака. Типичная реакция онкологического больного на эти проблемы и стрессы заключается в ощущении своей беспомощности, отказа от борьбы. Эта эмоциональная реакция приводит в действие ряд физиологических процессов, которые подавляют естественные защитные механизмы организма и создают условия, способствующие образованию атипичных клеток.

Таким образом, в борьбе с болезнью и врачи и пациенты должны учитывать не только то, что происходит на физическом уровне, но и, что особенно важно, все, происходящее в остальной жизни человека. Одно только физическое воздействие (как, впрочем, и одно только психологическое воздействие) может не привести к успешному результату. Эффективная программа лечения должна обращаться к человеку в целом, а не фиксироваться только на каком-то одном аспекте болезни.

К сожалению, несмотря на более чем 50-и летнюю историю вполне научных клинических исследований, подтверждающих эффективность комплексного подхода к лечению онкологических заболеваний, традиционные онкологи обвиняют новое направление в лечении рака в том, что психотерапевты лечат не «настоящий» рак, а лишь ипохондрию. Другими словами, онкологи утверждают, что все случаи исцеления от рака с помощью психологических методов, были случаями, когда пациент всего лишь выдумывал себе симптоматику рака или болел другими заболеваниями. Но «факты – упрямая вещь». В настоящее время уже сотни больных с официальными онкологическими диагнозами и, более того, когда онкологи уже однозначно объявляли о летальном исходе, полностью исцелились от этого страшного заболевания, пройдя различные «процедуры» психотерапевтических методов.

Учитывая, что к психотерапевтам, онкологические больные обращаются в подавляющем большинстве случаев в самую последнюю очередь, то вряд ли будет честным, записать эти успехи лишь на психотерапевтическое вмешательство.

В настоящее время, методы психотерапевтической помощи при онкологических заболеваниях официально введены в программу обучения ряда медицинских колледжей США.

Подводя итоги, необходимо выделить основные направления психологической помощи онкологическим больным и назвать методы, показавшие наибольшую эффективность в этом направлении:

1. Репроцессинг и десенсибилизация страха (часто скрывается за чувством гнева) и душевной боли (стыд, вина, обида), связанных с травмирующим событием (0,5-3 года до появления первых симптомов). - Убирает психологическую причину, препятствует рецидивам. Наиболее эффективные методики: Терапия Трансформацией Образа (ТТО) Роберта Миллера, ДПДГ, Прощение.

2. Репроцессинг и десенсибилизация страха и душевной боли, связанных с собственным отношением к болезни (вторичный ЭТРОП). - Снимает вероятность появления метастаз (или убирает уже появившиеся) .
Методики: ТТО Роберта Миллера, Прощение себя.
3. Репроцессинг и десенсибилизация страха и душевной боли, связанных с различными событиями личной истории, начиная с рождения (часто - пренатальный опыт (попытка аборта или даже обсуждение его необходимости, редко - [трансперсональный опыт](#)). - Профилактика рецидивов. Методики: Регрессия, ТТО, Прощение, ДПДГ.
4. Проработка вторичных выгод и ограничивающих убеждений. - Ускорение исцеления через снятие блоков. Методики: РЭПТ, КПТ, НЛП.
5. Мотивация на выживание и выздоровление. Методики: Визуализация лечебного процесса и активации иммунной системы, Глубокая релаксация, Обучение постановке целей, НЛП, Различные мотивационные техники.
6. Работа с болью. Методы - Гипноз, НЛП, Медитации.

Инструкции

Новичкам в медитации настоятельно рекомендую прочитать мою статью: "[Несколько слов для новичков в медитации](#)", или послушать её в виде [подкаста](#). Также рекомендую прочитать книги (международные бестселлеры) [Герберта Бенсона "Чудо релаксации"](#), [супругов Саймонтона "Возвращение к здоровью"](#), ["Исцеление в жизни и смерти"](#) Стивена Левина и мои статьи "[Pro здоровье](#)" и "[Квантовый саркофаг для рака](#)".

Для усиления эффективности данной медитации, в зависимости от личной истории, могут понадобиться занятия с медитациями: «[Любить себя](#)», "[Доверяй себе](#)", "[Простите себя](#)", "[Избавься от стыда](#)", "[Прощай и иди вперёд](#)", "[Простите родителей](#)", "[Преодоление выученной беспомощности](#)", "[Мотиватор жизни](#)".

Для новичков в медитации также может оказаться полезной аудиопрограмма: "[Усилить эффективность медитаций](#)".

Общие положения

Во время сессии не стоит брать на себя ответственность за погружение в транс. Ориентация на непременно достижение трансa, которая сопряжена с усилиями – то есть, когда человек изо всех сил пытается сделать, или представить себе то, о чем его просят, может понизить эффективность практики.

Для того, чтобы ваши занятия были успешными, требуется определённый настрой и подход.

Важно помнить, что медитация - это не тяжёлый труд, а игра, несмотря на серьёзность намерений. Вспомните, как в детстве вы претворялись докторами, солдатами, родителями и т.д..

Самой эффективной эта практика будет в том случае, когда вы просто **позволяете** себе реагировать спонтанно, без усилий, на то, что я говорю. Искренне **претворяться, как в детстве** (не напрягаясь), если я прошу вас что-то сделать, или говорю о каких-то ощущениях.

Во время медитации **сохраняйте внутреннюю улыбку, дышите глубоко** (без усилий) и ровно и играйте со своими представлениями, как в полусне, или в мечтаниях. Если в процессе медитации вы "заснёте", то нужные вам преобразования просто продолжатся на более глубоком уровне.

Не следует включать эту запись просто фоном, занимаясь чем угодно ещё. В начале медитаций, необходимо сохранять **мягкое дружеское (благодарное) внимание** на моём голосе. Наряду с тем, что можно претворяться, можно также просто сосредоточить внимание, на едва заметных ощущениях в теле - внутренней реакции (своеобразное эхо того, что я говорю), возникающей после каждого слова.

Некоторые люди всерьёз думают, что они не умеют визуализировать. Тем не менее, они прекрасно узнают своих друзей и знакомых, не теряются на улице, планируют свои дела на целый день, легко могут описать свою квартиру, что и где там находится. Всё это невозможно без способности визуализировать. Так что, когда вы в медитации встретитесь с необходимостью что-то представить, то делайте это так, как вы привыкли вспоминать какой-то маршрут, свою квартиру, родственников и друзей, мечтать и что-то планировать. Чтобы не "бодаться" с собственными убеждениями, можете назвать это ментализацией.

Если ваше внимание начинает блуждать и вы понимаете, что погрузились в мечтания - не принуждайте свое внимание снова вернуться к медитации, уводя его от мечтаний. Вместо этого блуждайте вместе с этой мыслью и откройтесь, включая в себя всё то, о чём говорится в медитации. В противном случае фокус вашего внимания сузится, а это совсем не то, что вам нужно.

Оптимальное состояние для медитации - тело спит, ум бодрствует. Но иногда ваше подсознание может защитить вас от слишком интенсивных переживаний, и в какой-то момент отправить в глубокий транс, который вы будете воспринимать, как сон. То же самое произойдёт, если подсознанию, для каких-то преобразований, понадобится временно отключить от действительности осознающий себя разум. Отличие будет в том, что из транса вы легко выйдете в самом конце медитации, когда я скажу: "медитация закончена". В противном случае, хотя бы на время проработки, вам надо будет сменить режим сна и отдыха, чтобы нормально выспаться, иначе проработка будет менее эффективной.

Подготовка.

Выключите газ (электроплитку), утюг и другие потенциально опасные механизмы. Сходите в туалет. Удалите из комнаты детей, других родственников, домашних животных, телефоны и планшеты. Сделайте внушение родственникам, что отвлекать вас и, тем более, дотрагиваться до

вас, во время медитации, категорически нельзя. Исключением могут стать только чрезвычайные ситуации (любые телефонные звонки к ним не относятся).

Исходное положение — рекомендуется полусидя (угол между ногами и туловищем ~120 град.), с мягкой опорой под головой, руки на бёдрах, или рядом, - как вам удобней. Для большинства людей эта поза способствует более глубокой релаксации, чем лежачая, и значительно снижает проблемы с храпом (иногда возникающая после медитации боль в горле - результат храпа, а не какой-то мистический фактор).

Язык должен быть максимально расслаблен. Глаза закрыты. Вначале можно направить взгляд слегка вверх (если это не вызывает у Вас неприятного напряжения глазных мышц).

Одежда должна быть свободной (особенно в поясе). Слабо давящая мягкая повязка на лбу, вокруг головы (чисто шерстяная, льняная, или из натурального шёлка), улучшает релаксацию.

Также рекомендую укрыться лёгким одеялом, или пледом, так как многие во время медитации "замерзают".

Во время медитации можно менять позу и положение, но делайте это очень медленно (лениво).

Психофизиологические эффекты во время медитации.

Во время медитации могут иметь место, так называемые "феномены высвобождения" ("аутогенные разряды"), выраженные в совершенно различных физических ощущениях, связанных с освобождением очагов напряжения в теле, когда вы позволили себе наконец-то расслабиться. Просто благодушно включите все это в сферу своего внимания.

Диапазон возможных ощущений весьма широк (даже вплоть до оргазма) и зависит только от ваших индивидуальных особенностей и трансового опыта: это зуд, щекотка, "мурашки", тянущие ощущения, слёзы, холод, тепло, подёргивания и вибрации в различных частях тела, кажущееся изменение размеров тела, или его частей и т.д. и т.п..

Можно слышать собственный храп, или(и) сердцебиение (некоторым может показаться, что оно слишком сильное — не пугайтесь), может показаться, что у вас полностью прекратилось дыхание (тоже не пугайтесь - это только кажется) и т.д. и т.п. Просто помните, что это естественные состояния, к которым придется сначала привыкнуть, а потом они постепенно сами исчезнут.

Находясь в ясном сознании, Вы, вдруг, можете обнаружить, что не в состоянии двинуть ни рукой, ни ногой. Это сработал механизм защиты, не дающий нам ходить во сне, и обеспечивающий глубокий отдых организму. Спокойно поздравьте себя - с важным достижением, поскольку тело в этом состоянии глубоко отдыхает, и продолжайте медитацию (после её окончания, или при возникновении какой-то чрезвычайной ситуации, способность двигаться быстро восстановится).

Обнаружив, что ваше сознание как бы отделилось от тела и наблюдает собственное тело со стороны (это вполне естественные ощущения для очень глубокой релаксации), спокойно поздравьте себя с очередным достижением и продолжайте медитацию. В определённый момент вы естественно вернётесь в тело.

Состояние очень глубокой релаксации – это очень приятное и комфортное состояние, в котором хочется просто находиться и ничего больше не делать. В результате мой голос, в какой-то момент, сначала может показаться весьма назойливым - вам может реально захотеться, чтобы я "заткнулся" и не мешал вам наслаждаться пребыванием в этом состоянии. Поэтому ваше подсознание может просто временно "отключить" мой голос из сознательного восприятия (при этом вы чувствуете, что остаётесь в ясном сознании), вплоть до окончания медитации (в последующие занятия это даже может случиться сразу после первых слов: "Начинаем медитацию"). Волноваться по этому поводу не надо, так как ваше подсознание, в это время, продолжает слышать и слушать мои инструкции и делать всё, что вам необходимо.

Если во время одного занятия вы получили доступ к каким-то необычным, в том числе очень приятным ощущениям и переживаниям, то, во-первых, не нужно стараться их как-то удержать и продлить (нужно просто разрешить им свободно течь и распространяться на всё тело), а во-вторых, не стоит ожидать того же самого на следующее занятие ("в одну и ту же реку нельзя войти дважды"). Так как этим вы будете препятствовать получению еще более интересного и приятного опыта. К тому же, эффекты во время медитации очень сильно зависят от [COYCa](#).

С каждым занятием вы развиваетесь и совершенствуетесь, и поэтому достойны еще более приятных и интересных переживаний. Таким образом, **перед каждым занятием, оптимально просто сохранять любопытство и интерес.**

Иногда, например, в результате какого-то убеждения, или не проработанного чувства вины, вы можете не разрешать себе (на подсознательном уровне) глубоко расслабиться и получать от этого удовольствие. В этом случае, можно помочь себе ускорить результаты, занимаясь с аудиопрограммой: "[Простите себя](#)" или "[Избавься от стыда](#)".

Человеческое существо обладает системной организацией, где каждый элемент психики, каждая клетка зависит от других элементов и от общего целого и оказывает влияние на соседние элементы и на общее целое. И всё это находится в гармоничном взаимодействии. Поэтому есть образное выражение, что "целое - значительно больше простой суммы его частей".

После каждой медитации, процесс полезных преобразований будет продолжаться. Таким образом, в начале занятий, результаты медитации, с вашей точки зрения, могут быть совершенно не связаны с поставленной вами задачей, потому что сначала будут решаться вопросы, необходимые для подготовки вашей психики к изменениям. Так что результатом

медитаций будет не только намеченный результат но и реальное самосовершенствование.

Для некоторых перфекционистов успех на 98% (а не на все 100%) равносителен провалу. Поэтому, если вы относитесь к данной категории людей, то просто старайтесь отслеживать и принимать все положительные моменты, которые происходят с вами после медитации. Осознайте, что "достаточно хорошо" - это уже достаточно хорошо.

При регулярных занятиях вы скоро заметите, что стали значительно спокойней, легче справляетесь с повседневными задачами и внезапными проблемами, мышление стало ясным, улучшились память и работоспособность.

Оптимальное время для занятий.

С точки зрения учёта биологических ритмов, оптимальное время занятий - с 16 до 18 часов, или с 4 до 6. Но можно заниматься, конечно, в любое удобное для вас время. Хороший выбор - заниматься непосредственно перед сном, так как это избавляет от наложения различных эмоциональных и информационных факторов, которые, иногда, могут существенно помешать достижению нужного результата. После бодрого выхода вы можете сходить в туалет, умыться, принять лекарства и т.д. и т.п. и спокойно заснуть.

Оптимальный режим прослушивания:

По очереди медитации 1-4, **по одной медитации в день**, не более 2-х раз в день (одного вполне достаточно), с перерывом между прослушиваниями - не менее 3-х часов.

С каждой медитацией нужно поработать 15 раз (любое количество прослушиваний в один день считается за один раз), сделать перерыв 15 дней и повторить. Во время перерыва можно заниматься с другими рекомендованными медитациями. Затем, при необходимости, продолжить занятия только с медитациями 3 и 4: "медитация 3" - 2 дня перерыв - "медитация 4" - 2 дня перерыв - "медитация 3" и так далее до 15 раз каждой, затем перерыв на 15 дней и повтор в том же режиме - пока есть потребность.

Все рекомендации - не догма, но при следовании им облегчается достижение необходимых состояний и более полного и быстрого эффекта.

Основой успешной работы с медитациями является точное следование моим инструкциям, что позволяет получить значимый опыт. Если в ходе работы вы "заснёте" (погрузитесь в более глубокое трансное состояние), - ничего страшного, важно, что вы уже показали своему подсознанию, что нужно делать.

Некоторые люди предпочитают просто слушать. Как показал опыт, это тоже работает, но скорость исцеления сильно зависит от человека и качества его связи со своим телом и подсознанием.

В состав раздачи входят аудиофайлы:

"1. Десенсибилизация ЭТРОПа 2.wav" (69 мин.), "2. Десенсибилизация отношения 2.wav" (67 мин.), "3. Исцеление Светом.wav" (66 мин.), "4. Настройка иммунной системы.wav" (27 мин.) и аналогичные им в mp3 формате; Инструкция и рекомендации (PDF).

Одноимённые аудиофайлы (wav и mp3) абсолютно идентичны по тексту. В файлах WAV лучше воспроизводится матрица частот.

Аудиофайлы содержат матрицу дельта, тета и альфа частот (тихий плавающий шум, на заднем плане), облегчающих вхождение в медитативное состояние. Их рекомендуется слушать только в стереонаушниках, или с близко установленных по бокам головы миниколонок.

Низкие дельта волны соответствуют глубокому сну (4 стадии), когда наша душа блуждает (а может и, наоборот, — уверенно продвигается) по лабиринтам Всемирного Разума, а тело исцеляется и самовосстанавливается. Тета-частоты обеспечивают доступ к эмоциональному содержанию психики и автоматическому поведению. Альфа частоты обеспечивают взаимосвязь тела, эмоций и разума, соответствуют саморегуляции и исцелению, и способствуют визуализации.

Прямая зависимость между громкостью и эффективностью отсутствует, поэтому **всегда выбирайте уровень громкости исходя из комфортности.**

Рекомендации и инструкции к медитациям.

"1. Десенсибилизация ЭТРОПа 2", "2. Десенсибилизация отношения 2"

Медитации почти идентичны (кроме целей) и основаны на протоколе Роберта Миллера "Избавление от душевной боли и ужаса" (Терапия трансформации образа). За 12 лет существования этот метод показал свою высокую эффективность при работе с любым эмоциональным травматическим опытом.

Согласно последним исследованиям Роберта Миллера, ключевыми модальностями для десенсибилизации боли и страха являются запах и вкус. Поэтому были созданы новые медитации с тем же названием, получившие индекс "2". Это не значит, что предыдущие медитации были неэффективны. Они могут быть по-прежнему использованы в качестве дополнений, особенно в случаях, когда в травматическом опыте имели место значимые звуки (взрывы, крики страдающих людей, звуки природных и технических катастроф, вербальное насилие и т.д.) или(и) тактильные ощущения (насилие, ранения, сдавливание и т.п.).

Сначала работаем с одним травмирующим событием, которое произошло от полугода до трёх перед появлением симптомов. Если таких событий несколько, то работаем с самым интенсивным по накалу эмоций. Затем

выбираем по убывающей. Затем вспоминаем всю свою жизнь, вплоть до раннего детства и прорабатываем все психотравмирующие (включая и физические травмы) эпизоды, какие только сможете вспомнить. Часто Вы уже знаете, с чем надо работать в первую очередь - доверяйте себе. В ходе проработок часто приходят воспоминания, которые вы уже давно и надёжно забыли. Рекомендуется их сразу кратко записать (иначе можно снова забыть, как это происходит со сновидениями после пробуждения).

Количество раз указано максимальное. Эта величина не постоянная. Кому-то хватает одного раза, в среднем - три-пять. Также слушайте себя.

Суть метода.

Негативное событие создает или боль, или страх либо оба эти чувства. Боль или страх в контексте события (напр., чувство ответственности за боль) создают чувство вины и стыда, агрессию и позицию жертвы.

Считается, что образы в сознании являются первопричиной поведения людей.

Определение образов включает в себя воспоминания о событиях (полный гештальт по всем органам чувств), убеждения и то, что, по сути, является прочно удерживаемыми сознательными и бессознательными фантазиями. Целью терапии трансформацией образов (ТТО) является изменение чувств и поведения посредством устранения деструктивных и дисфункциональных образов.

Образы, связанные с болью или страхом, как правило, изменяются с трудом при непосредственном к ним обращении. Их легче деконструировать, если сначала избавиться от боли, страха и других чувств, подпитывающих образы. Результатом является эффективное и гарантированно необратимое изменение чувств и поведения, ранее связанных с деконструированным образом.

Степень изменений, которые происходят после прохождения ТТО, зависит от того, насколько сильное влияние негативный образ оказывал на поведение человека. С одной стороны, человек может ощущать относительно небольшие эмоциональные последствия от потери недавно полученной работы или отношений, поскольку сфера влияния затронутых чувств и поведенческих реакций ограничена.

С другой стороны, если событие, создающее образ, произошло много лет назад, или если первоначальная реакция человека на это событие была интенсивной, с серьезными последствиями, и привела к значительному изменению поведения, высвобождение образа может привести к преобразующим изменениям в поведении и чувствах, а также к пересмотру и переоценке решения и выбора, вызванных этим образом.

Когда образ высвобождается, движущая сила, стоящая за этими чувствами/мыслями/поведенческими реакциями, больше не присутствует и, как правило, наступает спонтанное исцеление.

Особенности работы

Метод очень мягкий - не требует сосредоточения на негативных чувствах/эмоциях, а работает с символами (цвет, звук, тактильные ощущения, вкус, запах). Поэтому абреакций (утопания в негативных чувствах) не происходит. Если же вам каким-то образом удалось "свалиться" в сильные переживания, то, буквально, отодвиньте сцену от себя и сосредоточьтесь на дыхании (короткий всхлипывающий вдох и длинный выдох, через сомкнутые, но не сжатые губы) и несколько раз повторите про себя: "Всё нормально, - сейчас я в полной безопасности". С другой стороны, испытывать чувства безопасно. Переживание чувства высвобождает чувство. Высвобождение чувства позволяет в дальнейшем чувствовать себя лучше.

В данной медитации, в целях экономии времени, на каждый этап избавления от негативных чувств/эмоций отведено примерно по одному вдоху и выдоху.

При желании, вы можете каждый раз нажимать на паузу и добиваться полного очищения.

Это может привести, с одной стороны, к засыпанию в середине процесса, а с другой, к сильной психологической усталости в конце.

Поскольку впереди у вас 15 раз, то, наверное лучше, облегчить себе работу, так как такое растягивание никак не влияет ни на качество ни на конечный результат. Просто постепенно вам будет становиться всё легче и легче.

Как уже было сказано, образ представляет собой полный гештальт по всем органам чувств, но на практике для каждого человека существуют "ведущие" сенсорные системы, которых вполне достаточно для полной проработки. В общем случае, это цвет, вкус и запах. Если в ходе ЭТРОПа (ЭТРОП - это **э**моциональный **т**равматический **о**пыт) имело место какое-то физическое воздействие (насилие, физическая травма и т.д.), то полезно включить сюда и тактильные ощущения.

Таким образом, в первую очередь (в первых нескольких медитациях, или в одной, - если вы там сделали полную проработку) рекомендуется работать с цветом, потом в последующих медитациях - с запахом, затем со вкусом и затем - со всем остальным, если вы чувствуете, что в этом есть необходимость.

Не редко, по ходу процедуры, цвет меняется. В первом приближении это можно объяснить многослойностью проблемы. Но как бы то ни было, нужно просто продолжать работу по освобождению.

В ходе одной медитации (или последующих) вы можете столкнуться с тем, что негативный образ замещается каким-то позитивным. Это естественный механизм самозащиты, но не дайте себя этим обмануть (это не достижение) - продолжайте работать. Необходимо добиваться полной десенсибилизации, то есть, эмоционального нуля.

Важно доверять своему подсознанию, когда звучит вопрос: "...какой цвет (запах, вкус, образ) к вам приходит?", - то есть не ожидать чего-то конкретного, что вы считаете правильным в данном случае и, тем более, не пытаться редактировать и интерпретировать то, что к вам пришло.

Частицы.

Высвобождение цвета (и др. ощущений) происходит легче, если цвет визуализируется как состоящий из мельчайших частиц такого размера, которые с легкостью вытекают из тела. Визуализация цвета таким образом, по-видимому, облегчает высвобождение.

Чем больше человек сосредоточен на частицах, тем легче и полнее происходит высвобождение. Один из подходов, используемых для усиления сосредоточения, заключается в определении физической характеристики частиц цвета. Примеры различных физических характеристик: тяжелая, яркая, блестящая, слизкая, шероховатая, острая и так далее. Любую физическую характеристику, которая вам подходит, можно использовать в сценарии вместе со словом "крохотная". После того, как вам будет дана инструкция по визуализации цвета, как состоящего из мельчайших частиц, можно дополнительно определить для себя физическую характеристику частиц.

Трудности.

Некоторые люди, особенно те, кто имеет слабую связь со своим телом, могут испытывать трудности с определением местоположения, формы, объёма и качества ощущений. Для этого есть несколько решений.

- Можно просто предположить или представить. Для многих людей предположение облегчает процесс. И удивительно, что когда мы "просто предполагаем", мы склонны испытывать те же ощущения, которые описывают люди, которые действительно что-то нашли.

Когда мы выполняем этот процесс, мы получаем доступ к информации, которую обычно не осознаем. Предполагая, мы на самом деле позволяем себе сознательно заметить наш бессознательный опыт. Часто эти предположения - именно то, что мы ищем, и даже если нет, они обычно помогают нам заметить некоторый аспект нашего внутреннего опыта, который полезно распознать и интегрировать.

Доверяя нашим догадкам и следуя им, нам проще заметить наш бессознательный опыт, так что с течением времени процесс становится все легче, и наши догадки становятся все более и более точными.

Предположение позволяет нам двигаться вперед. Если вместо этого мы скажем: "Я не буду продолжать процесс, пока я не буду на 100 процентов уверен, что у меня есть правильный ответ", процесс остановится просто потому, что мы часто не уверены на 100 процентов, особенно, если вы работаете над этим в режиме вопросов и ответов. Суть в том, что угадывание часто работает, а ожидание 100-процентной уверенности - нет.

- Вы можете спросить себя: "Если бы я знал(а), где бы это было?"

- Это не то, что можно понять. В этом нет никакой логики. Все, что вам нужно сделать, это заметить эмоцию, подумать про себя: "Я осознаю это ощущение" и определить где находится ощущение этой эмоции в вашем теле.

Обычно ощущение, которое находят люди, неподвижно, но некоторые ощущения как бы немного двигаются (в определённых пределах). Опять же, это движение, или неподвижность не имеют для нас никакого значения (скрытого смысла), - о чём стоило бы задуматься.

Размер и форма ощущения

Какого размера (объёма) ваше ощущение эмоции? Оно может быть крошечным, или несколько больше. Какую форму имеет это ощущение (какую форму имеет внутреннее пространство, занятое этим ощущением)?

Опять же, оно может иметь любую форму. Иногда ощущение круглое или овальное. Оно может иметь форму конуса, или чаши или даже иногда быть в форме человека. Иногда оно имеет нечеткие границы или нечеткую форму, как облако. Иногда это некая область кристально чистой пустоты в такой же пустоте, с невидимыми границами (вы просто знаете, что они есть). В некотором приближении, - это, как брильянт, который абсолютно не различим, если его поместить в чистую воду.

Если мы хотим представить себе сотовый телефон или автомобиль, то нам представляется это, как нечто материальное. Но в отношении ощущений не надо ориентироваться на что-то материальное. Это, образно говоря, скорей, "намёк", или идея, которые могут существовать только во внутреннем пространстве.

Это нормально, если вы не совсем уверены. Некоторые из ощущений имеют нечеткие границы, и даже размер может быть неочевидным. Все в порядке. Просто обратите внимание на общее местоположение, и все, что легко заметить о размере и форме.

Качество ощущения эмоции

Теперь мы собираемся заметить *качество ощущения* эмоции. И если вы погрузитесь в ощущение этой области внутреннего пространства, где находится эмоция - это тепло или прохлада? Это что-то плотное, или открытое и воздушное? Это может быть легким, или это может быть тяжелым. Это яркое или темное? Один человек сказал: "Ну, похоже, там вообще ничего нет. Это просто совершенная прозрачность". Так что иногда это так. Это может быть открытым или плотным, или это может быть сырым - чем-то вроде тумана, или сухим и сыпучим, как пыль, или песок. Это может быть неподвижным, или там может быть какое-то движение. Там может быть вибрация или гудение, или лёгкое потрескивание, похожим на то, как лопаются пузырьки в лимонаде. Это не полный список, но он дает вам представление о том, что мы ищем, когда говорим о качестве ощущений.

Опять же, всё это будет сильно отличаться от того, как мы думаем о материальных объектах. Эти ощущения, когда мы думаем о эмоции скорей,

"идеи ощущений" (что-то, что приходит на ум, когда мы обращаем внимание на какую-то сенсорную систему), чем что-то материальное.

Ошибки

Очень важно только то, что это именно ощущения, относящиеся к какой-либо сенсорной системе, а не оценочные суждения по поводу нашего непосредственного опыта. Однако, у большинства из нас есть привычка добавлять смысл к нашему непосредственному опыту, поэтому мы можем продолжать делать это, не осознавая.

Вот примеры основных **ошибок**, которые люди делают, когда пытаются оценить качество ощущений:

1: Эмоции (как это ощущается)

"Это злится".

"Оно обижено".

"Оно грустное".

"Оно боится".

"Оно не чувствует себя в безопасности".

2: Мотивы или намерения (что оно пытается сделать)

"Это пытается защитить меня".

"Оно пытается все контролировать".

"Оно не хочет меняться".

"Оно пытается удержать меня от ошибки".

3: Функция (что оно на самом деле делает)

"Это оказывает на меня давление".

"Оно защищает меня".

"Оно сопротивляется".

4. Причина (причина, по которой сформировалась эмоция)

"Оно сформировалось, потому что мои родители всегда критиковали меня".

"Оно такое, потому что я вырос в изоляции".

"Это точно такое же, как мой отец, и все мужчины в семье по его линии".

5: Следствие (что происходит из-за этого)

"Это то, что делает меня таким взбешенным".

"Вот почему я никогда не могу расслабиться".

"Это держит меня сосредоточенным".

6: Метафора

"Это похоже на шлем".

"Это солнце".

"Это фонтан".

"Это похоже на осколок пластика, застрявший в моей груди".

7: Боль, обычно, тоже ошибочно принимают за качество ощущений.

Когда людей спрашивают о качестве ощущения, иногда они используют слово "боль", чтобы описать свой опыт. Хотя боль на первый взгляд может показаться словом, описывающим качества ощущения, на самом деле это интерпретация нашего опыта.

Если мы воспринимаем наше переживание как боль, оно все же немного удалено от самого ощущения. Что это за опыт, который мы называем болью? Это тупая боль, пульсирующая, острая или какая-то другая? Даже если у нас нет слов для этого, если мы обращаем внимание непосредственно на сам чувственный опыт, это полезно.

Этот опыт, может быть колющим, это может быть кипящим, теплым или горячим, или даже раскаленным добела. Если кто-то описывает это как жгучее или грубое, это подойдет. Хотя такое описание несколько метафорично, оно достаточно близко, чтобы работать. Нам не нужно быть слишком разборчивыми в отношении того, какие слова мы используем.

Обдумывание может отвлечь нас от внимания к качеству ощущения нашего опыта.

Иногда трудно найти слова, которые точно описывают качество ощущения, и слова, такие как "грубый" или "жгучий", являются самыми близкими, которые мы можем получить.

Надо иметь в виду, что ошибками данные категории нашего опыта становятся лишь тогда, когда мы на них останавливаемся, пытаюсь описать качество своих ощущений. Не надо ничего отвергать, как ошибочное. Можете поблагодарить эту мысль за "инсайт" и далее просто перейти к ощущениям во всех сенсорных системах, для описания качества ощущений.

Если мы достаточно долго самостоятельно работаем с процессом интеграции, в конечном итоге, нам даже не нужно вообще использовать слова, если мы уделяем внимание качеству ощущений нашего опыта и достаточно хорошо знаем процесс.

Трудности с визуализацией цвета и/или с высвобождением частиц

Некоторые испытывают трудности с визуализацией цвета и/или с высвобождением частиц. Иногда такая проблема возникает из-за наличия нереалистичных ожиданий у человека относительно того, что он должен видеть. Простой способ обойти эту трудность - притвориться, что вы визуализируете цвет, его локализацию и высвобождение. Притворяясь, что видите цвет, вы избавляетесь от беспокойства из-за отсутствия "правильной" визуализации. Здесь не нужен перфекционизм.

Но даже техника "притвориться" не всегда срабатывает. В этой ситуации важно найти свой подход, который сработает именно для вас. Вместо того,

чтобы увидеть цвет, можно услышать звук или ощутить тактильную репрезентацию чувства/эмоции, всё также представляя это в виде крошечных частиц с определёнными характеристиками.

Иногда, в силу личных ассоциаций или сопротивления (будет рассмотрено ниже), частицы представляются как очень вязкая субстанция, которая удаляется с большим трудом. В этом случае можно представить себе, что данная субстанция обрабатывается особым растворителем и т.д. (проявите творческий подход). Иногда на выдохе частицы вылетают с места локализации, а на вдохе возвращаются обратно. В этом случае можно представить, что частицы стали улетать дальше, так что уже не могут вернуться или сдувать их ветром, смывать водой, сжигать огнём, или помещать глубоко в землю. Целью является высвобождение боли/страха. То, как именно вы освобождаетесь от боли/страха, не важно. Будет хорошим любой метод, который работает.

Независимо от того, используется визуальный, аудиальный или тактильный способ символического определения боли/страха, очень важно думать о цвете, звуке или ощущении, как о реальных веществах, которые выделяются из тела. Чем интенсивнее этот процесс может быть визуализирован или представлен в какой-либо другой сенсорной модальности, тем более полным будет высвобождение боли/страха. Чем полнее высвобождение, тем более полной будет трансформация воспоминаний, чувств и поведенческих реакций.

Определение боли/страха, требующих высвобождения.

Идентификация боли/страха иногда очевидна, например, когда человек чувствует себя отвергнутым, чувствует боль от сказанного кем-то, или переживает значительную потерю. Боль, лежащая в основе других реакций, может быть не столь очевидной. Чувства перегруженности, беспокойства по поводу необходимости делать что-либо, или чувство сильного гнева указывают на то, что боль/страх присутствуют, даже если они не так очевидны в этих ситуациях.

Некоторые примеры чувств или поведения, указывающие на присутствие боли/страха:

- Воспоминание о прошлом событии вызывает эмоциональную боль;
- Чувство подавленности или тревоги;
- Чрезмерно сильная реакция гнева;
- Постоянные размышления о том, что можно было бы сделать иначе, чтобы изменить исход ситуации;
- Прокрастинация;
- Чувство вины или стыда;
- Постоянные негативные мысли или чувства по поводу самого себя;
- Дисфункциональное или деструктивное поведение.

Сопrotивление высвобождению боли и страха

Иногда люди сопротивляются высвобождению боли или страха. В следующих пунктах обсуждаются возможные причины сопротивления и способы его снижения. Существует не менее пяти причин сопротивления высвобождению боли/страха:

1. Потеря любимого человека. Боль - это реакция на потерю любимого человека. Вы можете чувствовать, что боль поддерживает вашу связь с умершим. Страх заключается в том, что при высвобождении боли связь с любимым человеком будет ослаблена. В таких случаях часто помогает осознание того, как потеря боли на самом деле поможет обрести связь с любимым человеком посредством хороших, позитивных воспоминаний — веселых и наполненных любовью моментов с ним или с ней. Боль на самом деле блокирует любые воспоминания. Часто плохая память связана именно с личной историей, богатой на негативные воспоминания. Избавление от боли действительно усилит воспоминания о любимом человеке.

2. Привязанность к обидчику. Сопrotивление высвобождению боли/страха может иметь место в том случае, когда боль/страх были вызваны тем, с кем человеку хотелось иметь взаимоотношения, например, с отцом или с матерью. Высвобождение боли может ощущаться в виде потери связи с обидчиком. Часто бывает полезным осознать, что высвобождение боли/страха позволит запомнить позитивные события в той мере, в какой любовь присутствовала в отношениях. Если это не увенчается успехом, следующим шагом будет высвобождение боли/страха того, насколько болезненно или страшно было бы не иметь отношений с этим человеком вообще. Как только эти боли/страха будут высвобождены, можно высвобождать боли/страха, вызванные потерей человека.

3. Вина, стыд обида. Человек может чувствовать вину или стыд за свое поведение и быть не в состоянии высвободить боль, вызванную определенным событием, так как его останавливают боль от обиды или/и боль, страх или отвращение от стыда (стыд также связан с древним страхом изгнания из стаи). Если ситуация такова, необходимо сначала освободиться от боли/страха от чувства вины, стыда или обиды.

4. Чувство боли прикрывает одно из ощущений отсутствия (пустоты). Люди скорее будут испытывать боль, чем одно из ощущений отсутствия. Решение заключается в избавлении сначала от чувства отсутствия (тем же методом) до высвобождения боли.

5. Боль поражения. Высвобождение этой боли означает признание человеком того, что он проиграл. Динамика сопротивления возникает в том случае, когда присутствуют сильные ярость и гнев по отношению к этому событию. Человек сопротивляется высвобождению боли, потому что это может высвободить его гнев. Пока существует гнев, у человека есть **субъективное** ощущение, что он еще может что-то сделать с произошедшим. Высвобождение гнева рассматривается как эквивалент отказа и принятия того, что нет способа изменить исход события. Решением для избавления от этого сопротивления является констатация для себя

правдивого факта о том, что вы действительно проиграли, и никакой гнев этого не изменит. Проигрыш нормализуется осознанием следующей истины: "Иногда вы выигрываете, иногда вы проигрываете. И, конечно, больно проигрывать. Просто такова жизнь". Признание и высвобождение этой боли позволяет людям двигаться дальше, вместо того, чтобы застревать на одном прошлом событии.

Освобождение образа.

После удаления боли/страха из образа, из него высвобождается большая часть энергии. Образ, мысль или чувство все еще существуют, но без той силы, которой они обладали раньше. Деконструкция образа - это второй этап в процессе трансформации.

На этом этапе ваш мозг может реализовать приём уравнивания негативного образа позитивным. Не стоит рассматривать это как положительный фактор и на этом останавливаться. Необходимо полностью удалить негативный образ, тогда потребность в уравнивающем позитивном образе сама собой исчезнет.

Метод, используемый в данной медитации для деконструкции образа, - это метод разделения на атомы. Для большинства людей - это мягкий и плавный подход к деконструкции образа. Однако, если этот подход для вас не срабатывает, то может подойти любой другой метод, такой как выжигание, смывание, сдувание или взрывание образов. Другие методы включают помещение образа глубоко в землю, выворачивание образа наизнанку, что позволяет атомам разлететься, изменение цвета атомов и затем их перемешивание. Здесь важна гибкость. Даже для одного и того же человека для разных образов могут срабатывать разные методы. Если человеку трудно использовать один метод, следует попробовать другой.

Использование реальных физических движений облегчает уничтожение образа. Например, человек представляет себе, как разрывает образ на клочья, и при этом делает соответствующие движения или изображает жестами этого действие. Физические движения, по-видимому, уменьшают объем работы, необходимой для деконструкции образа. Такой "пантомимический" подход может использоваться в сочетании с визуализацией. Цель состоит в разрушении образа, как это достигается - не имеет значения. С детьми, например, хорошо работает такой приём, когда ребёнок рисует негативный образ, а потом разрывает этот рисунок в мелкие клочки. Опять же качество рисунка не имеет никакого значения. Можно использовать символический рисунок - "каляку-маляку".

Спротивление освобождению образа.

Человеческая психика очень изобретательна, так что невозможно предсказать все варианты сопротивления. В любом случае вам поможет неуклонное намерение в обретении благополучия и творческий подход. Например, человек может сопротивляться деконструкции неприятного образа, связанного со смертью близкого человека. В этом случае, можно представлять себе, что атомы образа поднимаются и возносятся на небеса,

или придумать какой-нибудь другой положительный образ. Часто, в общем случае, хорошие результаты даёт творческое использование четырёх стихий: Огня, Воздуха, Воды и Земли.

NB:

Последствия изменений могут привести к кризису, при котором человек больше не будет считать свою нынешнюю жизнь удовлетворительной. Часто возникает грусть и/или огорчение или сожаление о сделанном выборе и годах, утраченных из-за негативного события и даже, более того - испытывать стыд, досаду, гнев на себя - душевную боль за "бесцельно прожитые годы" (это также может подлежать проработке). Это происходит потому, что без образа и обусловленных им психологических паттернов человек может рассматривать свое поведение через другую призму. Следствием высвобождения основополагающего образа является то, что человек может испытывать отсутствие мотивации в течение некоторого времени. Мотивация к старым поведенческим реакциям была устранена, а для появления новых прошло еще недостаточно времени. В течение нескольких дней после высвобождения образа человек может испытывать усталость и отсутствие желания что-либо делать.

По мере появления новых чувств и поведенческих реакций человек испытывает нечто замечательное, чувство расширения и роста. Это чувство люди описывают, как освобождение от неизвестных оков и новое, более глубокое ощущение себя, с чувствами и желаниями, более согласованными с истинным "Я" и выраженными более свободно, чем прежде. Осознание этого переживания наиболее выражено в первые несколько недель. По их истечении происходят наиболее очевидные изменения, которые становятся предсказуемой частью репертуара человека. Новый взгляд на внутренний и внешний мир нормализуется до такой степени, что человек принимает как должное любые изменения и любое новое поведение.

"Исцеление светом", "Настройка иммунной системы".

Среди многочисленных, на сегодняшний день, методов "духовного исцеления" на первое место по эффективности выходят "исцеление белым светом" и визуализация работы иммунной системы.

Важно понимать, что работа с воображением — это не средство самообмана, это способ направить себя на путь к выздоровлению. Этот метод представляет собой технику активации внимания, которое, в свою очередь, активирует сознание в направлении изменения.

Медитация "Исцеление Светом" начинается с фокусирующих вопросов для подсознания, на которые не нужно отвечать сознательно. Тем не менее, некоторые вопросы могут вызвать у вас раздражение, а порой даже ярость. Это нормально - это срабатывают ваши ограничивающие убеждения, которые, возможно, и не дают вам полностью выздороветь. Так что, просто дайте себе Шанс и продолжайте заниматься, отмечая как с каждой медитацией "накал" эмоций становится всё слабее. Далее, как обычно, следует этап релаксации с последующей визуализацией.

В медитации "Исцеление Светом" этап релаксации значительно усилен, поскольку регулярная релаксация сама по себе является мощным исцеляющим фактором при постоянном стрессе, вызванном заболеванием.

В медитации "Настройка иммунной системы" существенно важно представлять себе раковые клетки бледно окрашенными (лучше всего нейтрально серыми) и меньше, чем клетки иммунной системы.

NB:

Работа с медитациями "Десенсибилизация ЭТРОПа" и "Десенсибилизация отношения" - это, с одной стороны, тяжёлый труд (нередко, на следующий день ощущаются боли в мышцах, как после интенсивной тренировки), а с другой, - в некоторых случаях, смена самоидентификации и парадигмы существования, поэтому, иногда, человек может почувствовать сильное нежелание заниматься с данной медитацией. И действительно, бывает, что после этой медитации, избавившись от привычных мыслей и чувств, люди начинают ощущать себя очень необычно. К счастью, эти ощущения относительно быстро (за несколько дней) нивелируются и вы привыкаете к своей новой личности.

Медитация - это не аудиокнига. Для достижения эффекта каждую медитацию необходимо слушать от начала до конца.

Медитации 1-3 подходят для работы с любыми хроническими и терминальными заболеваниями.

Побочные эффекты:

- Не пытайтесь сразу вставать после медитации. Во время медитации происходит глубокое расслабление тела, так что сердце и сосуды могут быть не готовы к немедленным действиям и это может привести к падению (ортостатическая гипотензия). Немного посидите, несколько раз слегка напрягая мышцы спины и шеи.

- Вода играет важную роль в проведении нервных импульсов. При общем обезвоживании организма, которое очень часто имеет место у городских жителей, после прослушивания может возникнуть головная боль. Поэтому рекомендую перед медитацией и сразу после выпить по стакану (ну, хотя бы по половине) простой чистой воды.

- Поскольку после медитации, примерно в течение 2-х часов, сохраняются остатки медитативного состояния, характеризующиеся повышенной внушаемостью и пониженной физической реакцией, то в данное время не рекомендуется водить машину (управлять потенциально опасными механизмами), смотреть и читать новости.

При срочной необходимости вести машину, рекомендуется проделать следующее упражнение: глядя вдаль и перед лицом громко хлопая в ладоши, на каждый хлопок громко вслух произнести три-пять раз: "Собранность! Бодрость! Внимание!"

На многие, даже ещё не заданные вами вопросы, вы можете найти исчерпывающие ответы в моём "[Путеводителе по дискам](#)".

Данные программы не предназначены для замены какого-либо лечения.

Категорически запрещено слушать эти медитации во время вождения автомобиля (в том числе, включать без наушников рядом с водителем), или при управлении потенциально опасными механизмами.

Крайне не рекомендуется заниматься с данными медитациями людям с любыми психиатрическими диагнозами.

Последствия при прослушивании под воздействием алкоголя, или других психоактивных веществ (включая большинство антидепрессантов) непредсказуемы.

Будьте Здоровы и Счастливы!

[Андрей Патрушев](#)