

Крис Саммерс

ПСИХОСОМАТИКА

для нормальных психов



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
С17

С17 Саммерс, Крис. Психосоматика для нормальных психов / Крис Саммерс. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Мастерская личности).

ISBN 978-5-17-137464-8

Многие думают, что психосоматика — новое направление альтернативной медицины. Однако о связи души — эмоций, чувств, образа мыслей — и тела писали еще Платон и Аристотель, а фраза «все болезни от нервов» прочно вошла в наш обиход.

Многочисленные исследования и истории пациентов, часть из которых приведена в этой книге, доказывают, что наши эмоции (а это в первую очередь выброс гормонов) напрямую влияют на наше здоровье и самочувствие.

Книга поможет ответить на вопросы:

- Какие эмоции можно назвать вредными?
- Что на самом деле скрывается за болями головы и спины?
- Кто главный виновник ожирения, сахарного диабета?

Также вы познакомитесь с трудами лучших экспертов в области психосоматики — от Платона до Фрейда; узнаете секреты излечения от вымышленных болезней шаманов, хилеров, гипнотизеров; «попробуете» действие плацебо, визуализации и медитации.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-137464-8

© ООО «Издательство АСТ», 2021

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

*Иван Павлов,
лауреат Нобелевской премии
по физиологии и медицине*

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

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

ГЛАВА I

**12 ЯРКИХ ИСТОРИЙ,
ДОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ
ДУШИ И МЫСЛЕЙ
НА ТЕЛО**

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

Но прежде напомним, что сам термин «психосоматика» происходит от древнегреческого ψυχή — *душа* и σῶμα — *тело* и означает направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Другими словами, эта область знаний показывает, как наша мысль воздействует на наше тело.

ИСТОРИЯ №1. ОБЛАЖАЛСЯ ПЕРЕД НАЧАЛЬСТВОМ — «ЗАКЛИНИЛО» ПОЯСНИЦУ

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

рены, либо стесняетесь... и вообще чувствуете себя «не в своей тарелке».

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

Конечно, возникнут подозрения, что у вас больны печень, почки, кости, мышцы или другие органы. (Пройти проверку у врача не помешает). Но на самом деле так дала о себе знать... психологическая зажатость. В психосоматике считается, что боли в спине появляются у людей, которые «очень много на себя берут», гиперответственны, чувствуют постоянную обязанность всем помогать, не подвести. А желание всем угодить, умноженное на совесть, — это неподъемная ноша, которую мы взваливаем на себя, как мешки с камнями. И организм взывает к вам: «Не могу я уже терпеть! Сжался надо мной...»

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

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

ИСТОРИЯ №2. БОИШЬСЯ БУДУЩЕГО — СТАНЕШЬ БЛИЗОРУКИМ

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

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

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

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

О чем же, по мнению Бурбо и других специалистов, свидетельствуют различные проблемы со зрением? — Зачастую люди не решаются как-то исправить ситуацию со зрением только потому, что они «так привыкли», — объяснял мне в одном своем интервью руководитель Института самовосстановления человека Мирзакарим Норбеков. — Например, был такой случай: женщина от-

казывалась носить очки, чтобы не здороваться на улице со знакомыми. А порой мы прикипаем к очкам, потому что привыкли воспринимать мир сквозь их призму — они служат для нас своего рода психологической защитой. Или вспомните, сколько раз вы, совершив какую-то ошибку, оправдывались тем, что плохо видите! Поэтому исправить дефект зрения можно, только изменив в корне свои жизненные установки, в каком-то смысле став *другим человеком*. Подумайте о том, что вам дороже — ваши проблемы или возможность видеть мир таким, какой он есть.

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

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

Итак, какие советы дают эксперты?

БЛИЗОРУКОСТЬ

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

Что человек переживает?

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

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

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

КОСОГЛАЗИЕ

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

Что человек переживает?

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

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

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

АСТИГМАТИЗМ

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

Что человек переживает?

Противоречия между внутренней и общественной жизнью. Они характерны для тех, кто все видит по-своему. Таким людям трудно смотреть на вещи объективно. Они тяжело принимают изменения, инициаторами которых не являются. Часто обижаются. И главное — боятся увидеть себя в истинном свете.

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

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

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

Что человек переживает?

Образно говоря, человек боится видеть, что творится у него под носом. Слишком долго думает, прежде чем сделать то, что необходимо. Плохо способен представлять

ситуацию в целом, так как не уверен в своей способности к синтезу.

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

Совет. Учитесь взаимодействовать с людьми и ситуациями без страха утратить контроль за происходящим. Избавьтесь от необоснованных страхов, которые мешают вам жить полной жизнью и наслаждаться новыми впечатлениями. Не смотрите на жизнь лишь со стороны — участвуйте в ней.

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

КАТАРАКТА

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

Что человек переживает?

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

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

ГЛАУКОМА

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

Что человек переживает?

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

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

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

...Вот так действует психосоматика при глазных болезнях.

ИСТОРИЯ №3. ЧУДЕСА ХРИСТА: «ВСТАНЬ И ИДИ!»

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

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

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

ИСТОРИЯ №4. СТРАСТНО ПОКЛОНЯЛСЯ ХРИСТУ — «ЗАРАБОТАЛ» СТИГМАТЫ

И в продолжение библейской тематики вспомнила свою встречу с человеком, у которого якобы проступали стигматы Христа. Как пишут в Википедии, «стигматы (от греческого *στίγματα* — *знаки, метки, язвы, раны*) — бо-