

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Посвящение | 5 |
| Введение | 7 |
| Глава 1. Физиология любви, радости и оптимизма | 15 |
| Глава 2. Симптомы и символы, сновидения и рисунки: разговор с собой..... | 57 |
| Глава 3. Общение с собственным организмом..... | 111 |
| Глава 4. Кто есть целитель, кто есть исцеленный? Взаимоотношения врача и пациента | 155 |
| Глава 5. За исцелением — в детство | 203 |
| Глава 6. В поисках своего подлинного «я» | 249 |
| Глава 7. Подлинное исцеление: жизнь, любовь и бессмертие | 301 |
| Медитативные упражнения | 343 |
| Послесловие | 359 |
| Об авторе..... | 365 |

В основу книги «Подсознание лечит всё!» положены реальные факты. Изменены лишь фамилии, географические названия и индивидуальные черты героев книги в целях соблюдения неприкосновенности и защиты их частной жизни.

«Интереснейшая вещь. Наше равновесие зависит от состояния психики! Понимаете? Это значит, когда дух наш бодр и крепок, в защитном барьере нашего организма вырабатывается больше натрия; и тогда невозможны болезни, ничто не ведет нас к смерти. Но как только человек начинает падать духом, увеличивается содержание калия, он берет над нами верх и — нам пора готовить себе гроб...»

Александр Солженицын,

«Раковый корпус»

ПОСВЯЩЕНИЕ

Всем дорогим мне мужественным людям, для которых болезнь стала исцелением. Вы все — подлинные победители. Благодарю вас за то, что вы стали моими учителями.

Моей младшей сестре, Досси. Она была первой, кто научил меня ответственности и тому, как достойно встречать всякие напасти во время утомительных прогулок по улицам Бруклина.

Благодарю также ее мужа Лена и детей Сару, Дэвида, Синтию и Дэниэла.

Бет Рэшбаум, издателю и писателю, за ее работу и упорство.

Кэрол Коэн, моему издателю в «Harper & Row», и моему доверенному лицу Виктории Приор за постоянную поддержку. (Им хорошо известно, каково это — быть хирургической сестрой в операционном блоке.)

Джулии Фолей и Люцилле Ранчъято, которые были рядом со мной и вдохновляли меня.

Всем моим чудесным знакомым, друзьям, сотрудникам и пациентам.

Всем членам Общества исключительных раковых больных, его руководству и обслуживающему персоналу.

И тем, кто больше других продолжает принимать меня таким, каков я есть, любить и прощать меня: моим родителям, Си и Розе, моей жене Бобби, нашим детям Джону, Джеффу, Стивену, Кэролин и Киту и родителям Бобби — Мэрл и Эдоу.

Я также хотел бы выразить признательность моему другу доктору Карлу Меннингеру за его работы и выска-

звания. Ему все это было известно десятки лет тому назад, о чем свидетельствует его посвящение к книге «Человек в борьбе с самим собой» (1938): «Всем тем, кто хотел воспользоваться разумом в борьбе со смертью, для того чтобы желание жить победило желание покинуть этот мир, для того чтобы во имя жизни заместить любовью слепое желание стать заложником ненависти».

Душевного покоя, любви и исцеления всем вам.

Берни Сигл

ВВЕДЕНИЕ

Написав книгу «Любовь, медицина и чудеса», я получил массу благодарственных писем и телефонных звонков от людей, которые нашли с моей помощью путь к исцелению. Я верю, что знания, обретенные мной за прошедшие годы, помогут и вам найти сей путь. В этой новой книге, так же как и в предыдущей, под названием «Любовь, медицина и чудеса», я акцентирую внимание на самоисцелении — способности, которой наделил нас Создатель и которую так упорно игнорируют медики. Это не значит, что я призываю отказаться от профессиональной медицины, хотя и не верю, что возможно полагаться единственно на нее. Современная медицина и самоисцеление не должны и не могут исключать друг друга. Я советую использовать все возможности — вашу врожденную способность к исцелению наряду с достижениями науки. Опираясь на собственный опыт и опыт многих людей, с которыми я встречался, я исследую значение метода самоисцеления, поясняя его научность и показываю, почему любовь физиологична по своей сути.

Вуди Аллен утверждает, что человеческая сущность складывается из духа и плоти: дух порождает все благородные творческие порывы, такие как поэзия и философия, плоть же создана для утех. А я верю, что тело и сознание едины, так как они связаны посредством нервов и молекул — носителей информации. Любовь, надежда, радость и душевный покой порождают те или иные физиологические процессы, равно как депрессия и отчаяние. Вот о чем наука, занимающаяся вопросами взаимовлияния духа и плоти.

Нынешние исследования посвящены связям между самосознанием, психосоциальными факторами, лечением, в основе которого лежит отношение к внешнему миру, и иммунной системой. Постепенно медицина снова обращается к тому, что ей давно было известно — определить заболевание можно, лишь поняв больного. Недавно моя жена Бобби прочла роман Лизы Альтер «Kinflicks», в котором врач, будучи уже на пенсии, рассуждает:

Современные медики пока еще не признают этого. Но если бы вы занимались медициной так же долго, как я, лечили людей при самых различных обстоятельствах, лечили их родителей, а потом их детей, вы бы заметили закономерность. Болезнь не возникает внезапно, подобно вору в ночи. У определенных людей в определенные моменты жизни проявляются определенные признаки нездоровья. Со временем вы даже можете предсказать возникновение болезни. Болезнь для внимательного врача — то же, что для психолога чернильное пятно Роршаха; то есть болезнь — это естественная форма самовыражения пациента, если хотите. Я знаю, что звучит это неправдоподобно, мой дорогой, но болезнь не произвольна; она не может поразить сама по себе. Хотя, к сожалению, вас не интересуют причудливые теории стариков.

Однажды, когда я, выступая в суде в качестве медицинского эксперта, коротко рассказывал о болезнях и стрессах, меня спросили: «Когда возникла эта новая теория?» Я ответил: «Сотни лет назад». Почему? Потому что в прежние времена, не располагая достаточным количеством медикаментов для лечения больных, медики вынуждены были глубоко вникать в жизненные обстоятельства своих пациентов, чтобы излечить их.

Влияние образа жизни и эмоций на здоровье человека легко признавалось сотни лет тому назад. Сегодня,

для того чтобы к эмоциям отнеслись как к физиологической категории, необходимо доказать, что чувства способны вызывать химические реакции. К счастью, с помощью современной науки мы можем сделать это.

Психологи уже продемонстрировали, что результаты влияния любви вполне измеримы: у нелюбимого ребенка замедляется рост костей, он может даже умереть; в атмосфере ласки ребенок растет быстрее. Точно так же измеримо влияние душевного покоя: у людей, которые медитируют, а также у тех, кто доверяет душевные травмы своим дневникам, вместо того чтобы терзать себя, укрепляется иммунная система. Любовь и душевный покой действительно защищают нас. Они позволяют нам легче преодолевать жизненные трудности. Они учат нас выживать, жить сегодняшним днем, смело встречать каждый грядущий день, принимать боль и страдания как факторы, движущие и управляющие нами.

В детстве многие из нас не были слишком избалованы любовью и надеждами. Пришло время преодолеть это ощущение покинутости и ненужности, забыть о нем и возродиться. Порой, для того чтобы вновь обрести себя, нам нужно найти в себе силы и осознать, что мы смертны. Заставив себя взглянуть на собственную тень и измениться, человек обретает возможность, как утверждает Фрейд, превратить нервные стрессы в обычные бытовые трудности.

Нас не перестанут преследовать утраты и огорчения. Но я знаю — на смену печалям и мучениям придет новая любовь и подлинное исцеление. Мы должны научиться использовать страдания для собственного перерождения, иначе и долгая жизнь будет нам не в радость. Путь нелегок, но это воистину путь к великой и прекрасной истине.

«Подсознание лечит всё!» — это книга о людях особых, которые выбрали этот путь. У них есть чему поучиться. Из сновидений, историй болезни и рисунков этих замечательных людей вы откроете для себя, каким образом эмоции могут изменить жизнь и как они могут

исцелять болезни. Многие герои моей книги больны раком или СПИДом, ибо именно эта категория больных занимает мое внимание больше всего. Но я расскажу также случаи из жизни людей, страдающих неврологическими заболеваниями, артритами, диабетом, коллагеновыми болезнями и сердечными недугами. Механизм исцеления одинаков для всех заболеваний и для всех пациентов, равно как и для их врачей. Все мы должны осознать, что мы не вечны. Болезнь или смерть нельзя расценивать как несчастье; несчастливой может быть лишь наша жизнь. Перед нами стоит цель — научиться жить радостно и с любовью. А болезнь тоже может научить нас этому.

Когда я, выступая перед аудиторией из пятисот человек, больных СПИДом, говорю о ценности их заболевания, о том, какой это подарок судьбы, и никто не просит меня покинуть трибуну, я осознаю, каким мужеством обладают эти люди и как много знают они о том, что такое исцеление. В беседах с теми, кто сумел выжить, я больше интересуюсь не тем, как им удастся избежать смерти, а тем, как они живут. Сумевшие осознать всю сложность своего недуга и разделить ответственность за исцеление открыли путь к душевному покою и равновесию, а значит — к духовному исцелению. Это оказывает влияние на физические возможности выздоровления: энергия, вовлеченная в конфликт, высвободилась, и иммунная система организма получила «приказ» — бороться за жизнь.

Те же, кто мучает себя ощущением вины в собственной болезни и считает себя полным неудачником оттого, что недуг неизлечим, посылает защитным силам организма разрушительный сигнал. Отбросив это чувство вины и несостоятельности, вы в полной мере сможете задействовать врожденные целительные свойства своего организма, которым уже не препятствуют «отозванные» вами разрушительные сигналы.

Создатель наделил нас пятью чувствами для того, чтобы ориентироваться в окружающем мире и преодо-

левать опасности, которые нас подстерегают. Шестое чувство, а именно способность самоисцеления, даровано нам для того, чтобы справляться с внутренними угрозами. Человек как личность способен активизировать или затормозить свою внутреннюю целительную систему. Точно так же в критический момент мы выбираем — встретиться ли с опасностью лицом к лицу либо, закрыв глаза и уши, проигнорировать ее.

Многие годы изучая возможности организма по мобилизации своей собственной способности к исцелению, я пришел к выводу, что статистика выживаемости совсем не учитывает личностных особенностей отдельных пациентов. Когда в организме больного в ответ на тяжелое заболевание происходят изменения вопреки всем ожиданиям и результаты оказываются невероятными, такие случаи медики возводят в ранг чудес. В разговоре таких больных снова и снова звучат слова: «любовь», «вера», «жизнь сегодняшним днем», «надежда и прощение». Внутренний покой, обретенный этими людьми на духовно-психическом уровне, ведет к исцелению и часто завершается полным выздоровлением. Люди, выздоровевшие благодаря внутренним ресурсам организма, имеют много общего. Но результаты, которых им удалось достичь, — не случайное совпадение. Каждый врач может привести в качестве примера подобный случай, но немногие медики отдают себе отчет, свидетелями какого явления они являются. Мы должны наконец признать, что эти чудесные исцеления имеют под собой вполне научную основу, необходимо рассказывать о них во всеуслышание и, накапливая описания таких случаев, стремиться к их научному осмыслению.

По моим ощущениям, медицина вскоре откажется от такого чисто механистического подхода, позволяющего расценивать как чудо все то, что не находит объяснения. Сейчас пришло время вернуться к изучению процессов исцеления и, пересмотрев подходы медицинской науки к данному вопросу, перевести наше внимание от болезни и смерти к здоровью и жизни.

Если мы не сможем достичь таких перемен в теории и практике медицины, продвижения вперед не будет. Каждое поколение имеет свои опасные болезни. Не успеем мы найти лекарство от одной болезни, на ее место приходит новая. Открывая чудодейственное средство от какой-то болезни, мы тотчас же должны начинать поиски другого невиданного лекарства от следующей. Между тем нам бы следовало сосредоточить внимание не на поиске сверхэффективных лекарств, а на том, чтобы научить людей использовать «чудодейственные средства», заложенные в каждом из нас природой. Уверен, что в будущем десятилетия генетики займутся вегетативным размножением этих внутренних «чудодейственных средств» и они будут использованы в терапевтических целях.

Но было бы намного лучше, если бы мы могли повлиять на науку таким образом, чтобы она не только занималась имитацией того, что создала природа, но и учила нас, как стать генетиками своего собственного организма.

Именно на этом я хочу сосредоточить внимание читателей. Хирургом же я остался по двум причинам: во-первых, большинство людей оказывается не в состоянии противостоять болезни, а я могу им помочь, но гораздо важнее другое — для достижения наилучших результатов я хотел бы использовать параллельно с чисто механическими средствами ваши собственные защитные силы организма. Если мне это удастся, невозможное станет для нас с вами возможным.

Бесспорно, не все физические недуги излечимы. Но, тем не менее, любая болезнь может помочь вам иначе расставить акценты в собственной жизни. Полагаю, что в самом широком смысле моя книга показывает, как болезнь или страдание может излечить не только отдельного человека, а целое общество. Опасность ядерной катастрофы или угроза гибели нашей планеты от голода могут привести нас на путь всеобщей любви и духовного исцеления в глобальном масштабе, и точно так же

болезнь может породить подобные перемены в личных взаимоотношениях.

Я хотел бы поделиться с вами своими соображениями о том, как принять смертность человека в качестве стимула к жизни и заглянуть в глубины нашего сознания, как развивать любовь и уважение к себе. Как хирургу, мне отлично известно, какие невероятные вещи могут происходить, когда высвобождается внутренняя энергия для выздоровления. Мы постараемся увидеть за количественными характеристиками жизни (ими и занимается традиционная медицина) качественные.

Настоящие целители хорошо представляют себе значение страданий и трудностей. Им известно, что путь к внутренним переменам, самоисцелению и равновесию духа и плоти лежит через тяжкий опыт болезни. Попробуйте дать своей болезни оздоровить вашу жизнь. Начните новую жизнь и станьте самим собой. Сегодня же.