



ОТ АВТОРОВ
КНИГИ
«ВСЕ БУДЕТ
ХОРОШО»

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

МОНА ЛИЗА ШУЛЬЦ

ИСЦЕЛИ СВОЕ СОЗНАНИЕ



УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДУШЕВНОГО
РАВНОВЕСИЯ

Луиза Хей представляет

Луиза Хей

**Исцели своё сознание.
Универсальные рецепты
душевного равновесия**

«ЭКСМО»

2016

УДК 133.4
ББК 86.42

Хей Л. Л.

Исцели своё сознание. Универсальные рецепты душевного равновесия / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2016 — (Луиза Хей представляет)

ISBN 978-5-699-57006-5

У этой удивительной книги два автора – всемирно известный автор бестселлеров в области популярной психологии Луиза Хей и американский врач-психоневролог, целительница Мона Лиза Шульц, успешно практикующая методы интуитивной медицины. Мона Лиза делится своим опытом и клиентскими историями, а сама Луиза присутствует на страницах книги своими советами и исцеляющими аффирмациями. Интуитивная медицина зиждется на трех китах: дух, сознание, тело. И эта книга – своеобразный справочник-путеводитель по этой действенной методике. С ее помощью можно самостоятельно провести такую трехстороннюю диагностику и разработать план по исцелению самого себя. Каждая из шести глав посвящена определенной проблеме – депрессия, тревога, зависимость, память и так далее и состоит из двух частей: теоретической и практической. Особый подарок читателям – таблица, по которой можно самостоятельно подобрать аффирмации, если вы проходите курс лечения заболевания, не описанного в этой книге.

УДК 133.4

ББК 86.42

ISBN 978-5-699-57006-5

© Хей Л. Л., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	7
Гармоничное сознание	9
Интуитивная медицина и структура «разум – тело»	12
Каким образом эмоция переходит в тело	14
Сочетание интуитивной медицины и аффirmаций	15
Как пользоваться этой книгой	16
Глава первая	17
Отношение к депрессии	18
Депрессия и интуитивная медицина	19
Думайте как врач. Психологический эффект домино	21
Физические и психологические симптомы печали и гнева	23
Пара слов о диагнозе	25
Депрессия, гнев и любовь к себе	26
Депрессия и гнев	27
Медицина, которая исцеляет физическую депрессию и гнев	29
Клиника «Все хорошо»	30
Глава вторая	50
Как относиться к страху	51
Физические и психологические симптомы тревоги	52
Тревога и целительство	54
Мозг в состоянии страха	56
Нейронная сеть страха	57
Перенастраиваем нейронную сеть	58
Как переключить мозг из режима страха в безопасный режим	60
Клиника «Все хорошо»	62
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Луиза Хей, Мона Л. Шульц

Исцели свое сознание. Универсальные рецепты душевного равновесия

Книга не является медицинским пособием.

Перед использованием методик, описанных в ней, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

HEAL YOUR MIND

Copyright © 2016 by Mona Lisa Schulz M.D. and Ph.D. and Louise Hay Originally published
in 2013 by Hay House Inc

Введение

Всю жизнь я пыталась не отбиться от стада, пыталась быть похожей на остальных, мне не нравилось быть белой вороной. Я часто испытывала перепады настроения и поэтому всегда интересовалась методами, которые были способны от них избавить. Человек, живущий в обществе, должен быть сильным и иметь крепкие нервы. Это предполагает присутствие духа. «Присутствие духа» означает мужественность и стойкость характера. Мне нужно быть спокойной и собранной во всем. Если говорить о сосредоточенности, допустим, на экзамене или на лекции, то это предполагает умение концентрироваться. Нам все время твердят, что для хорошего самочувствия мы должны медитировать, должны быть коммуникабельными, всесторонне развитыми и отзывчивыми людьми, должны опасаться ограниченности мышления. С возрастом эти вопросы актуализируются. Согласитесь, совсем не хочется в старости «упасть духом», не хочется лишиться живости мысли, ясной памяти и острого ума. Более того, мы мечтаем быть одухотворенными, тонко чувствующими, равнодушными женщинами. Можем ли мы развить подобные качества и сохранить здоровье? Да, можем!

К сожалению, на свете нет абсолютно здоровых людей. Все люди разные. В вашей семье может быть генетическая предрасположенность к депрессии. Врачи могут диагностировать у вас синдром дефицита внимания и гиперактивности, забывчивость, туман в голове. Вы можете получить травму, стать жертвой насилия, оказаться свидетелем трагедии и поэтому рискуете навлечь на себя депрессию, тревожность, нарушения памяти. И наоборот, вы можете исцелить свое сознание, обрести душевное равновесие с помощью медицины, аффирмаций и интуиции. Как? Я хочу предложить вам способ, потому что всю жизнь пыталась сделать то же самое.

С рождения каждый из нас сталкивается с той или иной трудностью, которая доставляет нам немало хлопот. Мы пытаемся найти решение проблемы. У меня, например, были два психоорганических синдрома – нарколепсия и эпилепсия. И то и другое способствовало моему профессиональному становлению как экстрасенса. Признаюсь, что оба расстройства обострили мою восприимчивость к Другим заболеваниям, которые постоянно портили настроение. Действительно, я была очень нервной. Мне было нелегко сосредоточиться и не отвлекаться. Что в таком случае нужно делать? Я ходила в школу, была прилежной учени-



цей. **Одно из моих жизненных правил следующее: «Только крайность ведет к успеху»¹.** Может быть, мои сверстники вписывались в коллектив, были спокойными и сдержанными людьми (главным образом, конечно, спокойными), но это не про меня. Я сидела в сторонке с книжкой и ручкой – тогда еще не было ни планшетов, ни айфонов – и запоем читала. Выпускница Брауновского университета со степенью бакалавра искусств, доктор медицинских наук и профессор, в итоге я выучилась на нейроанатома и сертифицированного психиатра со специализацией в нейропсихиатрии. Тогда же я поняла, что есть вещи, в которых разум бессилен, я осознала, что обладаю даром медицинского экстрасенса и вижу через определенные зрительные образы ощущения, болезни организма и их причины. Более того, я понимаю, когда именно наша жизнь выходит из колеи. Но подробнее об этом позже.

Достаточно сказать, что двадцать лет своей жизни я отдала учебе, не считая высшей школы. С 1978 по 1998 год я защищалась в аспирантуре и докторантуре и все эти годы посвя-

¹ Цитата из комедии О. Уайльда «Женщина, не стоящая внимания» (прим, перев.).

тила науке, чтобы в конце концов научить вас исцелять свое сознание как подобает гармонично развитым людям. Идите за мной, и я покажу вам, как это делать.

Гармоничное сознание

Ученые, психологи, духовные лидеры веками пытались разгадать причины душевных расстройств. Накоплено множество фактов. Написаны горы книг. Мы знаем, что меланхолия, печаль, психологический кризис и травма очень напрягают наш мозг и тело. Современная медицина пришла к выводу, что всякая болезнь может ухудшиться или отступить – все зависит от душевного состояния.

Я и Луиза Хей говорим об этих взаимосвязях десятилетиями. Первая книга Хей «Исцели свое тело: ментальные причины физических болезней» (первое издание в 1984 году) представляет собой революционный труд в данной области. В своей книге Луиза Хей утверждает, что все доброе и плохое в нашей жизни зависит от мыслей, что опыт формируется мыслями. Это интересно, потому что сегодня, в двадцать первом веке, мы уже поняли, что наш мозг гибок и на протяжении всей жизни меняется. Хорошо это или плохо, но мы находимся под влиянием своих мыслей и чувств. Несколько десятков лет Луиза помогает людям изменить свои мысли и отношение к аффирмациям, чтобы они могли поправить свое здоровье. Надо заметить, что в настоящее время врачи и ученые делают то же самое, только в иной форме – практикуют когнитивно-поведенческую терапию, диалектико-поведенческую терапию, антистрессовую терапию «осознанности». Луиза могла бы заработать кучу денег на процентах!

Вот уже тридцать лет я работаю в области интуитивной медицины. В телефонном разговоре моему клиенту достаточно назвать имя и возраст, и я описываю, какие именно психологические стереотипы отрицательно влияют на определенные органы его тела. С моей помощью клиент учится называть эти психологические стереотипы по имени и избавляется от них. Более того, я объясняю, что в противном случае эмоция и негативное чувство могут еще глубже пустить корни и проявиться как физическое заболевание. Чтобы процесс ускорился, я подсказываю клиенту, какие именно комплексные решения могут укрепить его тело, будь то медицинские препараты, травы, биологически активные добавки – БАДы, аффирмации и тому подобные рекомендации, облегчающие процесс исцеления. Чтобы мозг и тело стали единым целым, каждый из нас нуждается в БАДах, травах, иногда в оперативном вмешательстве, в аффирмациях и разных лечебных практиках – от акупунктуры до хиропрак-

ДА!

тики. **Самое главное, чтобы вы, мой дорогой клиент, знали, что здесь можно попробовать все, как за шведским столом. Решений вдоволь.** Медицинские практики посыплются на вас как из рога изобилия, и вместе со своим практикующим врачом вы выберете то, что оздоравливает организм.

Я мысленно возвращаюсь назад, в те времена, когда защищала диплом бакалавра искусств в Брауновском университете. Из-за проблем с неврологией я проваливалась по всем предметам – меня буквально клонило в сон. Знаете, очень трудно учиться, когда клонит в сон. На последнем курсе университета врачи предложили мне лекарство – антиконвульсант. Этот препарат перевернул мою жизнь. Все пять лет моя средняя оценка успеваемости равнялась 2,22 балла, теперь же она поднялась до 4 баллов. Я пережила тот же момент, который описан в «Цветях для Элджернона»². Тем не менее через две недели по окончании университета я вышла на пробежку (я всегда так делала, чтобы полностью проснуться), и мой маршрут пролегал под мостом. Одному Богу известно, что случилось. Может быть, я уснула, может быть, со мной случился припадок; но я точно знаю, что грузовик не заметила. Он

² «Цветы для Элджернона» – научно-фантастический рассказ Дэниэла Киза.

сбил меня, и я отлетела на двадцать шесть метров в сторону. Врачи диагностировали четыре трещины в костях таза, несколько сломанных ребер, пневмоторакс легкого и раздробление лопатки. Не буду утомлять вас подробностями. Достаточно сказать, что четыре дня я пролежала в реанимации и одиннадцать дней в больнице. Впрочем, мне уже нечего было терять, и, в надежде на исцеление, я делала все возможное, как и раньше, когда страдала расстройством психики. Я перепробовала все, чтобы снова вернуть здоровье. Я лечилась иглоукалыванием, пила настои китайских трав, ходила на сеансы краниосакральной терапии. Записывалась к остеопатам. Через три месяца я преодолела дистанцию в десять километров. Я финишировала в полуторакилометровом забеге за пять с половиной минут, но не в последнюю очередь потому, что у меня была такая страшная боль, что я бежала как ужаленная и не могла остановиться – боль вспыхнула бы с новой силой. Было здорово ощущать изменения в лучшую сторону, но мне еще предстояло слезть с препарата из-за его побочных эффектов, угрожавших жизни. Так что пришлось начинать все с нуля, тем более что меня вовсе не радовала перспектива опять сойти с ума, как Чарли Гордон³: врачи сделали ему операцию, чтобы он поумнел, и таким образом поставили психологический эксперимент, но к концу рассказа Чарли деградирует и снова теряет рассудок. Его сознание помутилось. Со мной творилось то же самое. Врачи назначали самые разные и очень сильные препараты, но безуспешно. В конце концов мой лечащий врач резюмировал: «Ты научилась жить с этой болезнью раньше. Значит, научись жить с ней опять».

Это было очень печально, если не сказать больше. Я уже говорила, что в поисках решения перепробовала все возможное. На этот раз я начала с вегетарианской диеты. То ли нужного лекарства не было в продаже, то ли оно заканчивалось. Я жила в доме с соседями, и иногда они тоже чувствовали себя подавленно, поэтому мне вовсе не хотелось сидеть взаперти. Я ходила по книжным магазинам. Там, на развалах этих чудесных магазинчиков, попадались сокровища. Однажды я зашла в специализированный книжный магазин на бостонской Ньюбери-стрит. Не успела я прислониться к полке, как сверху на меня свалилась голубая книжечка под названием «Исцели свою жизнь» Луизы Хей. Так я узнала про метод affirmаций. Автор утверждала, что повторяя affirmации снова и снова, можно изменить образ мышления, который ухудшает твоё здоровье, а новый образ мышления улучшит твою жизнь.

Знаете, как надо тренироваться в спортзале, чтобы похудеть? Я решила, что также буду упражняться с affirmациями. Поэтому одно из своих упражнений я сформулировала следующим образом: «Я люблю себя такой, какая я есть». Я писала эту фразу пять раз в день: «Я люблю себя такой, какая я есть. Я люблю себя такой, какая я есть. Я люблю себя такой, какая я есть. Я люблю себя такой, какая я есть. Я люблю себя такой, какая я есть». Итак, я завела дневник и приступила к работе с affirmациями. Через три-четыре месяца моё отношение к себе стало меняться. Медленно, но верно я поняла, когда мои заклинания действуют, а когда – нет. Я потихонечку пробуждалась и, помимо affirmаций, сидела на вегетарианской диете и пила настои лекарственных трав.



У каждого свои проблемы. Раз вы читаете эту книгу, значит у вас не все в порядке со здоровьем, но вы хотите найти решение. Принимали лекарства. Глотали травяные настои. Употребляли БАДы. Перепробовали массу всего. Может быть, у вас депрессия. Может быть, у вас тревога. Может быть, не получается сосредоточиться. Может быть, у вас провалы в памяти, зависимость. Вы хотите быть приятным в общении человеком – и кто тут с вами поспорит? Что до меня, я хочу помочь вам исцелить собственное сознание,

³ Чарли Гордон – главный герой романа «Цветы для Элджернона» (прим, пер ев.).

потому что в итоге исцелится организм, исчезнут проблемы. Я хочу, чтобы вы снова стали гармоничной личностью. Вот о чем эта книга.

Информация для широкого круга читателей. Внимание: ни автор книги, ни редакция, ни издательство не несут ответственности перед читателями за прочтение и применение советов из этой книги. Возьмите ответственность за свое здоровье на себя!

Интуитивная медицина и структура «разум – тело»

Так называемая система чакр породила многовековой спор. С точки зрения интуитивной медицины это психические центры. Почему я употребляю этот термин? Потому что я нейроанатом и врач, а строение мозга предполагает, что эмоции связывают мозг и тело. Если вам вдруг захочется поговорить об энергетических центрах, вы пойдете к экстрасенсу; я тоже говорю о психологических центрах и употребляю слово «энергия». Как их ни назови, каждый центр соответствует определенной области анатомического строения человеческого организма. Каждый центр отвечает за определенную жизненную ситуацию и эмоцию, которая затрагивает определенную область тела. Эта «дорожная карта» поможет вам снова стать здоровыми. Да будет так.

Данная система психических/энергетических центров состоит из семи областей. Возьмите лист бумаги и запишите их. Когда вы будете читать эту книгу, обведите кружочками проблемные области. Почему? Потому что прямо сейчас вы проведете первое интуитивное самообследование организма. Зная, какая область создает вам больше всего проблем, вы поймете, какие эмоции преобладают.

Вот эти семь центров:

Первый центр: кровеносная система, иммунитет, кожа, кости, суставы и мышцы. Данная область зависит от здоровья нашей семьи и других людей.

Второй центр: репродуктивные органы. Матка, яичники, влагалище, предстательная железа, яички, нижний отдел позвоночника, бедра и мочевого пузыря. Эта область связана с нехваткой любви и денег.

Третий центр: желудочно-кишечный тракт. Пищевод, желудок, печень, желчный пузырь, толстая кишка, прямая кишка, обмен веществ, поджелудочная железа, восприятие своего тела. Эта область зависит от чувства собственного достоинства, профессиональных успехов и достаточно хорошего настроения.

Четвертый центр: сердце, грудь, легкие. Эта область связана со здоровьем, родственными чувствами и любовными отношениями.

Пятый центр: шея, щитовидная железа, рот, зубы, челюсти. На эту область влияет наша манера общения и активная деятельность, которая помогает уложиться в срок.

Шестой центр: голова, глаза, уши, мозг. Эта область – наше эмпирическое восприятие, мышление и фундамент психического здоровья.

Седьмой центр: смертельно опасные болезни и травмы, которые ставят нас на колени. Это не отдельная область физического тела, наоборот, она затрагивает разные органы тела, на нее влияют наша духовность и жизненная цель.

Теперь, когда вы все прочитали, пойдите и возьмите лист бумаги. Запишите название центра, который создает вам больше всего проблем, потому что мы с вами провели первую интуитивную диагностику. Вы начинаете понимать, какие именно области тела подвержены эмоциям более остальных.

ДА!

Что такое интуитивная медицина? **В интуитивной медицине определенные области тела дают вам понять, когда именно в соответствующей сфере жизни возникает та или иная эмоция.** Определенные органы тела косвенно намекают вам, что необходимо трансформировать источник психологического раздражения. Итак, если в вашей депрессии виновен близкий человек, вы ругаетесь с родственниками, мужем и женой, вам не нравится ваша зарплата, вы беспокоитесь из-за работы и других проблем, определенные

области вашего тела будут бормотать, ныть или вопить во весь голос, что целую область вашей психологической жизни надо менять.

Интуитивная медицина требует, чтобы мозговая деятельность, а также эти семь центров рассматривались как составная часть более широкой структуры «разум – тело». Например, правое полушарие головного мозга отвечает за эмоции и интуицию. В левом полушарии расположен речевой центр. В общем, когда мы говорим о своем здоровье, если человек не в состоянии осознать эмоции правого полушария головного мозга, не может назвать их по имени, чтобы найти эффективное решение и впоследствии избавиться от них, то во время интуитивного самообследования здоровье подаст нужный сигнал. Читая эмоции правого полушария, прислушайтесь к своей интуиции, и вы приблизитесь к своему телу – к одному или нескольким из семи центров. Они говорят с вами на языке болезней.

Каким образом эмоция переходит в тело

Теперь, когда вы знаете, что тело говорит с вами на языке болезней, вы можете изменить ситуацию в семье, улучшить отношения с мужем или женой, наладить денежные дела и избавиться от проблем на работе. Или сам организм интуитивно подскажет вам языком болезней, что эти сферы жизни испортились. Вы узнаете, как прислушиваться к чувствам, которые зарождаются в правом полушарии, в сфере внутреннего чутья. Вы научитесь различать тоску в самом ее зародыше, пока она не переросла в депрессию. Будете подавлять страх, пока он не перерос в панику и тревогу.

**ЗАБОТА – ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.
НЕЛЬЗЯ ИСЦЕЛИТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ.**

Будете пропалывать сорняки гнева, пока они не переросли в глубокое отчаяние и нервный срыв. Пока эти эмоции не повлияли на ваше здоровье, умение сосредотачиваться, а самое главное, не затронули другие области головного мозга.

Итак, давайте проведем условную диагностику (но может быть, не такую условную, так как эти проблемы хорошо нам знакомы):

- Прислушайтесь к своему телу. Вы обвели кружочком первый центр? Это расстройства иммунитета, аллергии и инфекции. Если ваш ответ утвердителен, спросите себя: что происходит в моей семье? у меня много друзей? чувствую ли я себя уверенно и безопасно в этом мире?

- Вы обвели кружочком второй центр? Это нижний отдел позвоночника, матка, яичники, гормональная и репродуктивная системы. Спросите себя: мои отношения чреваты депрессией? разочаровывает ли меня половая жизнь? что с моими финансами – я беспокоюсь и расстраиваюсь из-за них?

- Вы могли обозначить третий центр – желудочно-кишечный тракт, мочевыделительную систему, восприятие своего тела и лишний вес. Присядьте на минуту и спросите себя: как они функционируют? что с моей самооценкой? вдруг я слишком толстая? вдруг я терпеть не могу свою прическу? выгляжу ли я привлекательной?

- Теперь четвертый центр. Это синусит, бронхит, сердечно-легочные заболевания, повышенный холестерин, гипертония, учащенное сердцебиение или уплотнения молочной железы? Снова присядьте на минуту и спросите себя: как складываются мои отношения с мамой, детьми и близкими?

- Мы переходим к пятому центру. Есть ли у вас боли в шее, проблемы со щитовидной железой, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, заболевания десен или зубов? Что же, мне больно об этом говорить, но причиной могут быть проблемы в общении.

- Итак, подошла очередь головы, глаз и ушей. Испытываете ли вы приступы головокружения, сухость в глазах, головные боли? На что жалуетесь в этой области? Может быть, у вас неправильное восприятие мира и вы не смогли изменить свое отношение к нему.

- Есть седьмой центр. Здесь мы должны сделать паузу, потому что из-за этих проблем со здоровьем течение нашей жизни может прерваться. Хронические, трудноизлечимые, даже смертельно опасные заболевания требуют, чтобы вы сосредоточились на своей жизненной цели. У вас нет цели? Вас ничто не интересует? Какова ваша духовная жизнь?

Сочетание интуитивной медицины и аффирмаций

Когда речь идет о сочетании интуитивной медицины, точнее, интуиции профессионала и аффирмаций, мы попадаем в сферу, которую я любовно называю Бермудским треугольником «дух – сознание – тело». Три области одновременно. Мы описываем свой сценарий жизни (семья, отношения, работа и так далее), мы определяем эмоции (гнев, страх, печаль, беспокойство и так далее), мы распознаем проблемы со здоровьем, которые сопутствуют нашей жизни. Это три угла треугольника.



Тем не менее часто бывает такое, что одна только интуитивная медицина и аффирмации неэффективны.

Иногда мы постоянно волнуемся, глубоко разочарованы, никак не можем сосредоточиться. Добавьте сюда расстройства памяти. Проблемы со здоровьем упорно доставляют нам неприятности даже тогда, когда мы уже заметили, как болезни души и тела определяются нашим сценарием жизни. Именно поэтому мы должны учиться поддерживать свой мозг и тело физическими упражнениями, здоровым питанием и, возможно, лекарствами. Тогда наступит исцеление.

Из первой книги, которую я писала вместе с Луизой Хей, «Все будет хорошо: универсальная система исцеления» вы узнали, что одних только аффирмаций и интуиции недостаточно. Нужны решения, которые исцеляют. Эта книга – вторая по счету в нашей серии. Она поможет исцелить сознание и обрести душевное равновесие средствами медицины, аффирмаций и интуиции. Она – наглядное подтверждение тому, что без этих трех методов исцеление невозможно.

Мы можем совместить метод Луизы Хей с интуитивной медициной не только для того, чтобы предложить новое лекарство. Мы хотим изменить образ мышления, от которого зависит наше хорошее расположение духа, преодоление тревожности и глубокой тоски, и ум, острый как бритва. Мы сможем трезво взглянуть на психологическую травму, которая чинит препятствия нашим отношениям и ограничивает свободу передвижения по миру. А когда речь идет о сексуальности, восприятии тела и идентичности, аффирмации помогают повысить самооценку и чувство собственного достоинства.

Как пользоваться этой книгой

В книге «Все будет хорошо» я и Луиза Хей решаем уравнение, одной из переменных которого является наше тело – то есть исцеление тела. Эта книга помогает исцелить сознание. Вы лучше узнаете своих любимых – их печаль, депрессию и гнев, поймете причины тревоги, зависимости, нарушения внимания, прочитаете о проблемах с обучением, о здоровой старости и памяти; я затрону широкий круг «особенностей» мозга, от которых зависит наш образ жизни, манера мышления и такой удивительный дар, как мистицизм.

Вы научитесь понимать, как эти аспекты психического и эмоционального состояния влияют на здоровье. Если вас очень беспокоит ваш мозг и сознание, можете сразу перейти к разделу «Клиника „Все хорошо“» в главе, посвященной конкретной проблеме. Вы родились под счастливой звездой – вы стали клиентом нашей с Луизой клиники «сознание – тело». Чтобы определить свою проблему, достаточно изучить список болезней тела и души. В этом списке вы найдете краткое описание историй болезни, множество советов и рекомендаций, которыми можно воспользоваться ради своего же исцеления.

Итак, данная книга – ваш настольный справочник. Из нее вы узнаете об эффективном исцелении, не выходя из дома. Она расскажет вам о медицинских препаратах, БАДах, лекарственных травах и комплексных рецептах, которые я и Луиза собрали за все время профессиональной практики, помогая людям освобождаться от болезней. У себя дома вы созываете «консилиум врачей» – разные практики исцеления, варьирующиеся от вспомогательных терапий до новых стратегий поведения и нового мировоззрения.

ДА!

Поймите, что всякое решение, которому вы попытаетесь следовать, должно включать доверительные отношения с врачом.

Забота – это обязательный элемент выздоровления. Нельзя исцелиться в одиночестве. Поэтому подавляйте желание делать все самостоятельно. Вооружившись знаниями, полученными из этой книги, найдите опытного, понимающего и дипломированного врача – может быть, даже экстрасенса – и разработайте план лечения. Вместе с ним воспользуйтесь нашими советами – они помогут вам поддерживать в форме ваш мозг, сознание и дух. И тогда в вашей жизни начнутся благодатные перемены.

СЕГОДНЯ, В ДВАДЦАТЬ ПЕРВОМ ВЕКЕ, МЫ УЖЕ ПОНЯЛИ, ЧТО НАШ МОЗГ ГИБОК И НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ МЕНЯЕТСЯ. ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО, НО МЫ НАХОДИМСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СВОИХ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ.



Глава первая

Депрессия

Депрессия препятствует обеспеченной жизни? Печаль и безысходность мешают реализовать профессиональный потенциал? Отношения расстроились из-за боли и душевной ранимости?

Боль – одна из самых распространенных физических болезней нашей культуры. Эмоциональная боль – одна из самых распространенных психических болезней нашей культуры. Печаль, безысходность, подавленность. Эти состояния характеризуются одинаковой энергией или биохимией мозга – не важно, как она называется. Все они идут под рубрикой: «Депрессия».

Что такое депрессия? Депрессия – это безмерная печаль. И почти все люди это понимают. Но они не понимают того, что депрессия – это еще и нехватка любви и радости. У каждого из нас бывают моменты, когда мы чувствуем себя покинутыми, преданными, отвергнутыми. Но если печаль задержалась в гостях надолго, возникает психологическая проблема, которая рано или поздно перерастает в проблему физическую.

Чем вызвана душевная боль – печаль, безысходность, депрессия? Иногда вы понимаете, что важный человек навсегда ушел из вашей жизни. Иногда вы чувствуете себя ненужной. Вам кажется, что вас не уважают коллеги. Что с вами несправедливо обходятся. Вы раздражаетесь, дуетесь, вы уверены, что все надо переделать. Злость, одиночество и раздражительность – все оттенки печали. И потом, так чувствует себя ваше тело. Вы голодны. Устали. Вам трудно двигаться. Вы резко хлопаете дверями. Хамите по пустякам. Ругаете себя. Ругаете других. Смотрите в зеркало и говорите себе: «Я не люблю себя». Потом не можете понять сами: печаль это или гнев? Вы сами не понимаете: где заканчивается печаль, где начинается раздражительность и когда вспыхивает гнев.

Отношение к депрессии

Наши чувства – это интуитивная основа нашего благополучия. Они помогают понять, что какая-то потребность не была удовлетворена. Когда мы опечалены или рассержены, депрессия может сломить нас, господствовать в жизни, превратить наши отношения в арену сражения. Иногда мы не знаем меры в еде, в питье, иногда водимся с плохими людьми. Когда мы «не в духе», нам кажется, что мы «не слишком доброжелательны», потому что депрессия, гнев и раздражительность – это не только плохое настроение. Не только дефицит любви и радости.

Но, как мы узнаем из книг Луизы Хей, хорошее психическое и физическое здоровье начинается с любви к себе.

Депрессия и интуитивная медицина



С точки зрения интуитивной медицины гнев и печаль тесно связаны с эмоциональной системой организма. Она подсказывает вам, что пора менять. Сами по себе эмоции – не проблема. Но гнев и печаль считаются особенно негативными. Почему? Потому что они полностью противоположны хорошему настроению. Знаете, такие сложные эмоции, как гнев и печаль, похожи на пожарные сирены. Кому нравятся их звуки? От их воя разрываются уши – кто будет их слушать, когда они заорут? Депрессия и печаль. Интуиция посылает сигнал, что события принимают дурной оборот. Когда наваливается ужас, когда возникает неопишуемый внутренний дискомфорт, вам кажется, что вам есть, что терять. Поэтому в другой раз у вас резко портится настроение, словно что-то обрывается внутри. Подумайте об этом. Постарайтесь понять: почему взвыли сирены интуиции? Здесь какая-то связь с грозящим вам унижением? Тяжело заболели близкие? Когда из-за эмоций мы скатываемся в болото депрессии и раздражительности, давайте остановимся и спросим себя: «Что не так в моей жизни?»

ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – ЭТО ПРОБЛЕМА?

Если вы хотите поправить свое психическое и физическое здоровье, надо уловить подсознательный сигнал интуиции. Сначала обратите внимание на эмоцию, дайте ей имя, а потом поговорите с ней. Возьмем, например, депрессию. Она зарождается в правом полушарии мозга – в сфере эмоций и интуиции. В самый момент появления этого чувства в правом полушарии мы должны переместить его в левое. Когда оно переместится в левое полушарие, придумайте ему название, выявите причину и решите, каким будет эффективный ответ.

Например, совершенно внезапно в рабочее время на вас накатила депрессия. Прежде чем рука потянется за батончиком сникерса, прежде чем вы огрызнетесь на коллегу, когда он протянет вам стопку бумаг, остановитесь. В подсознании уловите интуитивный сигнал. Так вы не позволите депрессии усилиться и одержать верх над сознанием и телом. Когда вы останавливаетесь, чтобы понять, что именно переживаете в данный момент, когда вы пытаетесь назвать чувство по имени (это депрессия высовывает голову!) и достойно ответить ему (я тебя люблю, но уходи, не мешай, мы с тобой поговорим потом), вполне вероятно, что печаль и раздражение исчезнут еще прежде, чем в теле будет запущен биохимический процесс. Этот биохимический процесс порожден нашей самоупоенностью депрессией, мы сами навлекаем на себя заболевания органов тела. Итак, мы начинаем описывать этот процесс. Далее в этой главе вы подробнее узнаете про особые химреагенты сложных эмоций.

Давайте обратим внимание на гнев. Что такое гнев? Вы готовы заорать, когда ломятся в вашу дверь, вас бесит, когда подрезают на трассе, – что это за чувство? Это гнев. Он – очень важная эмоция: вам кажется, что вас не уважают, вам угрожают, – это показывает ваш гнев. В следующий раз, когда будете садиться на самолет, стоять в очереди продуктового магазина или где-то еще, остановитесь. Когда вы испытываете злость, раздражение и, возможно, находитесь на грани нервного срыва, знайте, что гнев можно остановить – пресечь эту эмоцию в самом зародыше, пока не активизировалась ее биохимия и ваше здоровье не посыпалось, как костяшки домино.

Присядьте на минуту-другую, пока не пройдут чувства глубокой печали, раздражения, возмущения. Мысленно представьте себе, как вы переходите от правой стороны головы (правого полушария) к левой (левому полушарию). Попробуйте за эмоцией различить сигнал интуиции. Но будет лучше, если вы постараетесь понять, из-за какой мысли заклинило

кнопку управления гневом в мозгу. Чаще всего это не просто очередь, не просто мотоциклист, подрезавший вас в пробке, не просто давящий шум и толпа. Чаще всего это ловушки мышления, такие как: *Я прав – а они ошибаются, и вообще все должно быть по-другому.* Это справедливо, вас не должны были подрезать. Вас не должны были пихать локтями. Но факты – упрямая вещь, мысли «если бы да кабы» только усиливают гнев в вашем мозгу и теле.

Если вы не попытаетесь расшифровать интуитивные сигналы подсознания и изменить свои мысли, то достаточно одного часа, и вам грозит нервный срыв. Эта глава поможет вам трансформировать минуты безумия, которые неизбежны в жизни всякого нормального человека, а также обрести душевное и физическое здоровье.

Думайте как врач. Психологический эффект домино

Как же такая негативная эмоция, как печаль или гнев, проявляется в виде физических заболеваний? Настроение становится предметом медицинского исследования по вине «химии» эффекта домино.

Первое. Вы разгневаны, потому что приходится много платить по счетам, потому что вас бросили. Или вы опечалены. Может быть, у вас умер домашний любимец или вы столкнулись на улице с бывшим другом и встреча вас вовсе не порадовала. В голове крутятся одни и те же печальные мысли. Во всяком случае, вы не можете взять себя в руки. Вы замечаете, что проходят дни, но у вас по-прежнему паршивое настроение. Или же вы просто подавлены. Проходят дни, и это паршивое настроение и подавленность причиняют неизъяснимый дискомфорт. Тягостные мысли превращаются в тягостные эмоции. Вскоре начинают возникать четко выраженные симптомы: слезливость, головные боли, перепады кровяного давления, потеря четкости сознания...

ДА!

Различные эмоциональные состояния, в том числе такие, как гнев и печаль, берут свое начало в правом полушарии головного мозга, в сфере чистых эмоций – в гипоталамусе. А в гипоталамусе вырабатываются гормоны, регулирующие прием пищи и сон. Вот почему, когда у вас плохое настроение, от него трудно избавиться: у вас тревожный сон, плохой аппетит – нарушена выработка гормонов.

Гнев и печаль регулируются гипофизом. Начинаются гормональные сбои, пропадает сон и аппетит. Проходят дни и месяцы, биохимические процессы переходят по стволу головного мозга в надпочечники, а оттуда эмоции распространяются по всему телу.

Второе. Когда вы испытываете глубокое разочарование или депрессию, в стволе головного мозга вырабатывается адреналин, нейромедиатор – проводник настроения, по вине которого вы постоянно взвинчены и раздражаетесь. Мало того, ваши надпочечники вырабатывают гормон стресса – кортизол, и вам постоянно хочется есть. Приятно же!

Третье. Этот гормон стресса кортизол вызывает пресловутые проблемы с иммунитетом. То, что поначалу было печалью и разочарованием, теперь превращается в затяжную хандру или депрессию. Депрессию «тела» провоцирует каскадный эффект раздражающих, нарушающих сон и причиняющих боль цитокинов⁴. Цитокины – причина воспаления всех органов тела.

Четвертое. В результате действия этих цитокинов белые кровяные тельца (лейкоциты) – клетки иммунной системы вашего организма – вырабатывают белки, из-за которых вы чувствуете слабость и усталость. Вам нездоровится. Вы чувствуете себя так, словно у вас грипп, жар или артрит.

Пятое. Цитокины «пожирают» нейромедиаторы настроения, и ваша депрессия только усугубляется. Падает уровень норадреналина и серотонина – тех самых гормонов, которые поднимают вам настроение, – а значит, депрессия, гнев и раздражительность только усиливаются.

Шестое. Через несколько месяцев депрессия и гнев буквально «застывают» в вашем теле и системах организма: страдает сердце, повышается артериальное давление и сахар в крови. Если вы пойдете к своему лечащему врачу, то он заметит, что у вас начинает расти

⁴ Цитокины – пептидные информационные молекулы, регуляторы межклеточных взаимодействий (прим, перев.).

уровень гомоцистеина в крови, и предупредит, что вам угрожает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Когда медик-интуитив увидит вашу депрессию, он нарисует разбитое сердце.

Седьмое. Теперь изменение уровня медиаторов норадреналина и серотонина вызывает ноющую боль во всем теле.

Возникает головная боль, отдает в спину. Эта боль повсюду. Вы буквально тащите свое бременное тело.

Восьмое. Теперь затяжное обострение и депрессия беспокоят вас даже ночью. Вы не можете заснуть. У вас бессонница. Дневная сонливость.

Девятое. **Проходит день за днем, и, может быть, все не так плохо, но вы замечаете, что поправились.** Или, наоборот, похудели, все зависит от генов. Если вы набрали вес, то могли заметить, что употребляете в пищу больше углеводов – макароны, рис, сладости. В конце концов вы можете перебрать с алкоголем, пытаться побороть бессонницу. Во всяком случае, и то и другое замыкается в порочный круг дополнительных проблем со здоровьем.

Десятое. Вы продолжаете полнеть, одновременно растет уровень холестерина, и теперь вам угрожают сердечно-сосудистые заболевания и инсульт.

Одиннадцатое. Вы читаете? Ведь ситуация становится довольно удручающей. Вы не только растолстели и нажили проблемы с инсулином и высоким артериальным давлением. Из-за лишнего веса и повышенного инсулина ваш организм начинает воспаляться, холестериновые бляшки плавают по кровеносным сосудам.

Двенадцатое. Из-за холестерина и депрессии появляются опасные молекулы, так называемые свободные радикалы. В скором времени они, как ржавчина, засоряют нейронные сети памяти. Вы замечаете, что не можете прочитать страницу до конца, что перечитываете текст снова, снова и снова, но смысл от вас ускользает. Вы забываете только что сказанное. Вы забываете, как зовут людей. Вы помните, о чем только что прочли?

Тринадцатое. Понижается уровень жирных кислот омега-3. Таким образом, помимо внутреннего воспаления, с годами увеличивается риск старческого слабоумия – а эта мысль уже сама по себе нагоняет тоску.

Поэтому, читая данную книгу, вы начинаете понимать, что, научившись различать интуитивные сигналы подсознания, вы не просто найдете избавление от хронической депрессии, раздражительности (первая глава) и тревожности (вторая глава), вы сможете избежать зависимости (третья глава), повысите свою обучаемость (четвертая глава), будете лучше понимать выученный материал, вам будет проще смириться со старостью (пятая глава). Вы научитесь сдерживать свои эмоции и таким образом полностью реализуете духовный потенциал, отпущенный вам на Земле (шестая глава).

Физические и психологические симптомы печали и гнева

Включите телевизор. Все, что вы слышите о депрессии, – это медицина, медицина и опять медицина. Вы принимаете «Прозак», вы принимаете «Лексапро», а есть еще сотни других антидепрессантов. Так это и есть депрессия! Может быть, мы мало принимаем антидепрессантов? Вообще-то, нет. Депрессия – замкнутый круг печали. Он свидетельствует, что в вашем теле и голове наступил разлад.

Каковы физические и психологические симптомы печали? Для начала давайте посмотрим на мозг. Некая доля коры головного мозга, в частности височная доля, обладает крайне важным значением для эмоций и интуиции. В этой области чувства и интуиция связаны с памятью.

ДА!

По большому счету у нас пять основных эмоций: гнев, печаль, страх, любовь и радость. По сути, депрессия наступает в тот момент, когда в нас слишком много печали и гнева, но слишком мало любви и радости. Я добавила бы, что такие лекарства, как «Прозак», «Золофт» и «Лексапро», только ослабляют депрессию, даром что называются антидепрессантами. Они не прибавляют любви и радости. Но аффирмации, когнитивно-поведенческая терапия и правила счастливой жизни научат вас находить любовь и радость!

Одной из частей мозга является лобная доля. Если височная доля коры головного мозга регулирует эмоции, то лобная доля отвечает преимущественно за мысли и поступки.

В частности, у отдельных людей с анамнезом травм есть свои воспоминания и мысли, они бесконечно прокручивают их в голове, когда у них депрессия. *Я никому не нужен. Меня никто не любит. Это бесполезно. Или: Я прав а они не правы. Все должно быть иначе.* Но какая-то другая часть головного мозга помогает снова подняться с колен и двинуться вперед, к своей цели, когда мы радуемся, а не тонем в инертности и в хронической депрессии.

Что такое гнев? Гнев может быть первым симптомом гормонального дисбаланса, повышенного артериального давления, не говоря уже о насилии и экстремальных травмах прошлого.

Да, есть группы коллективного психотренинга. Там помогут справиться с гневом, но вердикт организаторов зачастую категоричен. А такие терапии редко эффективны. Вам следовало бы об этом знать. Можно подвести лошадь к водопою, но нельзя заставить лошадь напиться. Депрессия и печаль неизбежны в человеческой жизни, и поэтому возникает гнев. Ученые начинают понимать, что анатомия гнева и анатомия депрессии очень похожи и взаимопересекаются.

Вы разгневаны. Но что это значит? Это значит, что вы не получили желаемого. Есть очень устойчивая взаимосвязь между гневом и височной долей головного мозга, причем гнев связан с областью лобной доли, то есть прилежащим ядром – центром удовольствия. Если вы не получаете желаемого, то испытываете глубокое разочарование, которое затем может обернуться яростью, и клубок еще больше запутывается. Как вы могли заметить, в мозгу нейронная сеть печали взаимосвязана с нейронной сетью гнева.

**ХОРОШЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СЕБЕ.**

Итак, эти две сети пересекаются. Вернувшись к началу главы, вы сказали бы: «Я опечален», «Я разочарован» и только потом: «Я потрясен». Когда возникают печаль и гнев, рано или поздно они взаимопересекаются.

Вам знакомо расхожее мнение, что депрессия – это гнев, обращенный внутрь? Так пишут в книгах по популярной психологии.

Впрочем, это не популярная психология: данное высказывание принадлежит Карен Хорни. (Да, это ее фамилия. Когда я впервые ее услышала, то ушам своим не поверила⁵.) На раннем этапе своего творчества психоаналитик Карен Хорни пишет, что депрессия – это гнев, обращенный внутрь, ненависть к себе. Люди с депрессией такого типа часто появляются на свет в непредсказуемой и страшной среде. С малых лет они чувствуют себя беспомощными. Пытаясь приспособиться ко внешнему миру, они не злятся на окружающих людей, они злятся на самих себя. Странно, что люди так себя ведут, но такова сила привычки. Вместо того чтобы подумать: «Боже мой, эти люди сошли с ума, почему я здесь, за что их любить?», они винят себя: «Я не достоин любви, я плохой человек». Опасаясь насилия, желая держаться подальше от линии фронта, они послушны и покорны. Они не бойцы. К сожалению, они пассивны. Старый прием: «Я постараюсь, чтобы вы меня полюбили, и тогда, может быть, вы не причините мне зла» – не работает. Очень часто дети, когда растут в семьях, где распространено насилие, пытаются создать себе имидж «обаяшек», полагая, что такими они будут родителям нужнее. Они из кожи вон лезут, чтобы угодить, а когда им не отвечают взаимностью, то чувствуют себя не достойными любви и тут же впадают в депрессию. Итак, депрессия может прорасти из гнева, обращенного внутрь. Что это за гнев? Что это за гнев? Я задаю данный вопрос снова и снова. Может быть, это гнев на своих насильников, который вы обратили внутрь себя, будучи не в состоянии дать достойный ответ, потому что в противном случае вам сделали бы больно? Или вы подсознательно впитываете в себя их гнев, потому что вам нравится их общество? Я сказала бы, что это и то и другое, потому что теперь вы знаете, что депрессия и гнев – не просто ваши эмоции, а подсознательная реакция на внешнюю среду.

⁵ Здесь игра слов: *horny* – «сексуально озабоченная» (англ.) (*прим, пер ев.*).

Пара слов о диагнозе

Во время учебной практики я купировала симптомы печали антидепрессантами, а также психотерапией. Когда началась моя ординатура в психиатрии, мы улучшали самочувствие пациентов, лечили тревожные состояния и прочие психические расстройства следующим образом:

1 Мы выслушивали жалобы пациентов на здоровье и самочувствие.

2 Мы наблюдали, как они ели, спали, ходили.

3 Верите или нет, но мы подсчитывали симптомы, а потом сопоставляли количество симптомов с диагностическими категориями нашего справочника – учебного руководства по психиатрии – DSM-IV⁶.

Существовала следующая классификация: большие депрессии и малые депрессии. Одни пациенты страдали биполярным расстройством I типа, другие – биполярным расстройством II типа. Перечень можно продолжить. Заметьте, у нас не было ни ультразвука, ни рентгена, ни анализов крови, то есть методов диагностики заболеваний в других областях медицины – гинекологии, онкологии, терапии. Ну-ка угадайте, что произошло в двадцать первом веке? Правильно, вышла новая книга с новым перечнем диагнозов. Справочник DSM-V.

В 1980-е годы врачи могли бы диагностировать у вас СДВ – синдром дефицита внимания. Позже, в 1990-е, они могли бы заподозрить у вас синдром Аспергера. В начале второго тысячелетия они могли бы сказать, что у вас биполярное расстройство II типа. Каким же будет диагноз в 2020 или в 2030 году? А ведь мозг один и тот же!



На сегодняшний день психиатрические диагнозы преимущественно основаны на ответах самого пациента. Например, счастливы вы или печальны? И хотя мы обращаем внимание, как часто пациенты раздражаются, так уж принято, что врач никогда не пишет в диагнозе: «Он разгневан». Когда врачу надо отметить резкие перемены настроения, он ищет другие формулировки: биполярное расстройство, пограничное состояние и так далее.

Эта книга поможет исцелению вашего сознания. В ней изложены все существующие на сегодняшний день средства. На «ярлыки», иначе говоря диагнозы, не следует обращать внимания, потому что они все время меняются. Мозг меняется медленнее, чем эти «ярлыки» и диагнозы. К тому же часто бывает так, что они политизированы – но в книге мы не рассматриваем данный вопрос.

⁶ DSM-IV – руководство по диагностике и статистике психических расстройств (прим, перев.).

Лепрессия, гнев и любовь к себе

Луиза Хей ищет решение проблемы плохого самочувствия. Она рассказывает, как найти выход из печали, депрессии и гнева, как обрести любовь и радость. Не задавайте себе вопросы: почему вы не любите себя? случилось ли это потому, что вам причинили боль? почему вы оказались заложником ситуации, преисполненной ненависти? Она просто говорит, что надо любить себя такими, какие вы есть. Луиза уверена, что любовь к себе – не объем талии и бедер или цвет волос. Это не любовь, это тщеславие. Это страх. Нет, она говорит, как надо хранить и беречь то прекрасное чудо, которым является каждый из нас. Когда мы любим себя, мы любим Божественное, жизнь в ее удивительных проявлениях. Когда мы любим себя, мы знаем, что пребываем в гармонии со Вселенной, мы испытываем подлинную любовь, которой пронизано все живое.

Луиза понимает, что гнев, депрессия и печаль неразрывно связаны между собой, причем авторы ранней психологической теории объектных отношений согласились бы с данным тезисом. Это поразительно, потому что, в отличие от меня, Луиза никогда не получала степень доктора философии и никогда не проходила ординатуру по психиатрии. Эх!

Почему любовь к себе – это проблема? Сначала давайте спросим: как мы учимся любить себя? В момент рождения вы видели мать, которая вас родила, вы видели людей, они видели вас и вы думали: «Хм-м-м, это любовь». Эта мысль запечатлевается в нейронной сети височной и лобной долей головного мозга. К сожалению, если ваши родители не были самыми любящими людьми, вы понимали, что возможно и вы – не самый любящий человек. В итоге появляется небольшой изъян в вашем сознании. К сожалению, он может трансформироваться в шаблонные мыслительные процессы, которые будут до бесконечности крутиться в вашем мозгу, в его лобной доле снова и снова: «Я не симпатична, я не желанна, меня никто не будет любить». Так что если у вас есть этот небольшой дефект в мозгу, в вашей личности, которая связывает вас с прошлыми воспоминаниями, то таков ваш образ самого себя, от которого в конечном счете зависит ваше психическое и физическое здоровье.

Я угадала? Неужели вся ваша жизнь определяется этим внутренним образом самой себя? Нет, ничего подобного. Найдутся «теоретики», которые скажут, что образ самой себя не переделаешь. Неправда. Вы можете переписать свою жизнь заново. Самые разные аспекты чувства собственного достоинства и уверенности в себе вплоть до мельчайших подробностей изучены в таких книгах, как «Сама уверенность. Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя»⁷. Что бы это ни было – аффирмации, когнитивно-поведенческая терапия или другие стратегии, – всегда можно исправить поврежденный файл и блоки

ДА!

памяти вашего сознания и тела.

Старайтесь поднять себе настроение, формируйте чувство внутренней силы, занимайтесь физическими упражнениями, работайте над своей духовной природой, вступайте в связь с Богом – в общем, называйте вещи своими именами, потому что все можно изменить. Можно полюбить себя. Можно разработать комплексную программу исцеления сознания. Можно сотрудничать с терапевтом. Он поможет вам исцелить печали и забыть о потерях прежней жизни. Вместе с терапевтом – вашей «приемной» матерью или отцом – вы успешно перестроите блоки памяти сознания и тела.

⁷ Кэтти Кей, Клэр Шипман. Сама уверенность. Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

Депрессия и гнев

Хотелось бы, чтобы я получала по доллару за каждого участника моей медицинской интуитивной диагностики по телефону, у кого были проблемы со здоровьем в нейронных сетях депрессии и гнева структуры «разум – тело», но при этом утверждавшего, что у него нет ни депрессии, ни гнева и вообще он счастлив. У этих людей не психологическая, а физическая депрессия. Что такое физическая депрессия? В отличие от разгневанных и опечаленных людей, которые любят жаловаться на такие эмоции, эти ведут себя по-другому. Они говорят о депрессии, но жалуются на усталость. У них давит в груди, они не могут дышать, их ноги как будто налиты свинцом. Они не могут заснуть, а если засыпают, то очень быстро просыпаются. Мышцы тела скованы, артериальное давление растет, холестерин повышен, налицо язва желудка. Как такое могло случиться? Эти люди жалуются на симптомы, которые возникают из-за нейрохимического дисбаланса вышеописанного эффекта домино. Как только цитокины подготовили почву для воспаления, вполне возможно, что у человека могут появиться лишь некоторые заболевания, вызванные эффектом домино, то есть депрессия и гнев, но других нет. Нейромедиаторы депрессии и гнева подготавливают почву для симптомов, характерных не столько для мозга, сколько для тела. Помните, что если мы привыкли скрывать эмоции печали и гнева, если они не перемещаются из нашего правого полушария в левое, надо назвать их по имени, они откликнутся, и мы прислушаемся к голосу своего тела.

Интуитивная медицина – знание, которое помогает людям с физическими симптомами психологических проблем. Когда в нашей жизни возникает эмоция, с которой мы не можем совладать, сигналами нашего тела становятся симптомы в отдельных его областях. Например, в этом случае мы можем приглядеться к проблемам одного из семи центров, которые обсуждались ранее.

- Если у вас возникают проблемы с иммунитетом, кровеносной системой, кожей, мышцами и суставами, развивается анемия или мононуклеоз, то есть возникают проблемы первого центра, спросите себя: «Кого я обделил вниманием в семье или что забыл сделать для своих близких?»

- Если у вас возникают симптомы заболеваний второго центра – в области таза, то есть в сфере взаимоотношений, – такие как ПМС, вагинит и другие – спросите себя: «Были у меня потери в жизни, была я печальна или разгневана из-за неудачных отношений?»

- Если у вас проявились симптомы заболеваний третьего центра – в средней части тела, – такие как диабет или аллергия, спросите себя: «Я недовольна своей самооценкой?»

КОГДА МЫ ЛЮБИМ СЕБЯ, МЫ ЛЮБИМ БОЖЕСТВЕННОЕ,
ЖИЗНЬ В ЕЕ УДИВИТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ. КОГДА МЫ ЛЮБИМ
СЕБЯ, МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ПРЕБЫВАЕМ В ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ,
МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ПОДЛИННУЮ ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ ПРОНИЗАНО
ВСЕ ЖИВОЕ.



- Проблемы в четвертом центре – сердце, грудь и легкие. Может быть, пора подумать о проблемах на работе.
- Пятый центр – гипотиреоз. Это может быть гнев из-за того, что вас обошли коллеги.
- Шестой центр – эта катаракта может быть вызвана нежеланием видеть радостные моменты в будущем.
- Седьмой центр – из-за гнева, боли или застарелой обиды вам угрожает рак.

Медицина, которая исцеляет физическую депрессию и гнев



Я – интуитивный целитель. Я принимаю у себя людей со всего мира с физическими и психологическими проблемами. Большинство БАДов, лекарственных трав и медицинских препаратов, которые помогают при физических заболеваниях, также эффективны при лечении психологических проблем. Например, многие лекарственные добавки, которые поднимают настроение, такие как «Прозак», «Золофт», «Гептрал», 5-гидрокситриптофан (5-НТР), эффективны при многих расстройствах иммунной системы. Почему? Потому что они влияют на иммунные медиаторы. Да, это те же иммунные медиаторы эффекта домино, о которых я говорила выше. Сегодня ученые убеждены, что цитокины влияют на широкий спектр заболеваний. В их числе боррелиозный артрит, волчанка, хроническая усталость, фибромиалгия или ревматоидный артрит. Итак, когда у вас депрессия, глубокое разочарование или любое другое из этих расстройств, БАДы и лекарства помогут вам сохранить равновесие. Например, если я предложу корень родиолы людям, абсолютно уверенным, что это лекарство от депрессии, они скажут: «Я знаю, что родиола – это лекарство от депрессии. Вы думаете, что у меня депрессия и тревожное состояние». А я возражу: «Нет, я просто говорю, что вам поможет серотонин и кортизол, а эти гормоны содержатся в родиоле. А вам нужен кортизол». Как правило, человек соглашается и говорит: «Ладно».

Клиника «Все хорошо»

Заключительная часть этой главы посвящена клинике «Все хорошо». Вы обязательно научитесь исцелять депрессию, гнев и резкие перепады настроения.

I. Физические и психологические симптомы депрессии и гнева

Все говорит о том, что рано или поздно мы столкнемся с этими состояниями. Но как же наше сознание и тело чувствуют себя в обстановке прямо сейчас? Посмотрите на список ниже и отметьте состояния, которые присутствуют в вашей жизни в настоящий момент. Сделав это, вы проведете свою первую интуитивную диагностику организма.

СИМПТОМАТИКА СОЗНАНИЯ

- Вы испытываете печаль, боль, тоску, одиночество, смятение, горечь, глубокое разочарование или неудовлетворенность.
- Эти чувства сформировались после потери любимого человека.
- Вас не уважают люди, о которых вы заботитесь.
- Это чувство гнетущей тоски могло появиться, когда вы не могли добиться желаемого на работе или в профессиональной карьере.
- Вы могли подсознательно привыкнуть к чужой депрессии или печали.
- Вы думаете, что жизнь безнадежна.
- Вы чувствуете себя бесполезной.
- Вы считаете себя виновницей событий, которые пошли вкривь и вкось.
- Вы считаете, что с вами несправедливо обошлись.
- Вы убеждены, что жизнь должна быть другой.
- Иногда вам хочется, чтобы вашей жизни наступил конец.
- Иногда вы желаете смерти другому человеку.

СИМПТОМАТИКА ТЕЛА

- Вы чувствуете усталость, вам нездоровится; вы постоянно болеете.
- Вы не можете встать с постели. Вы спите все дольше и дольше.
- Вы не можете заснуть. У вас плохой сон.
- При ходьбе вы медленно двигаетесь, еле переставляете ноги.
- Вам кажется, что ноги налиты свинцом, у вас подавленный вид.
- Зубы стиснуты, руки сжаты.
- Красное и разгоряченное лицо.
- Вы резко хлопаете дверями и швыряете вещи.
- Если вы – женщина, то у вас гормональный дисбаланс и во второй половине менструального цикла или во время менопаузы у вас портится настроение.
- Если вы – мужчина старше 50 лет, то чувствуете себя изможденным, вам не хватает энергии, у вас пропадает интерес к сексу.
- Волчий аппетит или ничего не хочется – нет аппетита.
- Сосет под ложечкой.
- Хочется выпить.
- Хочется потратить деньги на вещи, которые, в принципе, не нужны.
- Свинцовая тяжесть в груди.
- Скачет артериальное давление.
- Одышка.

- Ком в горле.
- Вы не можете ничего вспомнить; вы не можете сосредоточиться или привыкли сосредотачиваться на предмете, который причиняет вам беспокойство, вы варитесь в собственном соку.

Если это так, я приглашаю вас в клинику «Все хорошо». Здесь вы найдете множество решений, которые могут быть вам полезны. Прежде чем мы займемся вами, послушайте рассказ Фелиции.

ФЕЛИЦИЯ: МЕДЛЕННЫЕ СЛЕЗЫ ДЕПРЕССИИ

ДА!

Фелиция пришла в клинику и сказала, что она «захандрила». **Как ни странно, ее имя означает «счастье».**

Интуитивная диагностика

Я посмотрела на Фелицию. Она жила в любящей семье. Травмы и трагедии были ей неведомы. Однако в ее жизни я абсолютно не видела ни страсти, ни цели. Казалось, что в ее доме потухли все лампы. Было похоже, что она не может сосредоточиться. В ее фигуре не было никакой жизнерадостности, поэтому я не могла себе представить, что она где-то работает. У нее не было сил ни на развлечения, ни на прогулки. У нее не было даже друзей. Однако окружающие ее люди вели активную и напряженную жизнь, но ее это уже тяготило. По-видимому, ей казалось, что жизнь несправедлива, потому что другие счастливы, а она нет.

Тело

С помощью интуитивной диагностики я оценила состояние здоровья Фелиции. Я видела дефицит «электролита» в ее мозгу. Организм вырабатывал антитела к гормонам щитовидки. Фелиция выглядела печальной, безнадежной. Она страдала хроническими заболеваниями иммунной системы, опасными для суставов. Мне казалось, что по задней стенке ее горла постоянно стекает слюна, я видела, как стиснуты ее зубы, как напряжены мышцы шеи и челюстей.

Анамнез

Фелиция сказала мне, что проблема депрессии и неудовлетворенности терзает ее всю жизнь. Врачи говорили, что это дистимия, или постоянное депрессивное расстройство. Чем бы она ни занималась, уныние было неистребимым. Несмотря на разные продукты, БАДы и лекарства, Фелиция не могла выкарабкаться из депрессии самостоятельно и вечно была недовольна. Не важно, с кем она была и что она делала, у нее всегда был упадок сил. Она чувствовала себя так, словно тащит за собой якорь. Почему она не может быть так же счастлива, как все остальные?

ХВАЛИТЕ СЕБЯ. ДА, ХВАЛИТЕ СЕБЯ. КРИТИКА ПОДРЫВАЕТ СИЛУ ДУХА, А ПОХВАЛА ЕГО СОЗИДАЕТ.

Когда лечащие врачи сказали Фелиции, что это может быть хроническая усталость, она перепробовала разные процедуры. Ничто не помогало. Другие врачи сказали ей, что это адренолиновая усталость. Несмотря на БАДы, которые должны были восполнить дефицит кортизола и устранить расстройства иммунитета, ее депрессия сочилась тонкой водопроводной струйкой из крана.

Тоска, тоска и еще раз тоска. И горький привкус обиды. Печаль мешала естественной интимности отношений. Методы лечения хронической усталости, фибромиалгии и адреналиновой усталости оказались неэффективными. Врачи утверждали, что у нее «скрытые проблемы со щитовидной железой», а она говорила, что у нее вирус.

РЕШЕНИЕ

Вы боретесь с грустью и разочарованием? Птица счастья выпорхнула из рук? Если вы столкнулись с неизбывной печалью и упадком сил, то однажды из-за этой хандры возрастет ваша уязвимость к целому ряду заболеваний, таких как расстройства иммунной системы, боли неясной этиологии, дисбаланс эстрогена, гормонов надпочечников и щитовидки, причем мы назвали только некоторые из них. Если вы уподобитесь Фелиции и будете лечить только тело, а не душу, здоровье не вернете. Если будете просто пытаться улучшить самочувствие, избавиться от депрессии и раздражительности, то возникнут физические симптомы.



Почему? **Чтобы исцелить депрессию мозга и тела, избавиться от гнева, вы должны исцелить все свое существо.** Гнев и печаль возникают одновременно в мозгу и теле. Эти эмоции напоминают лесной пожар. Если вы подольете масла в огонь, воспалится иммунная система. Воспаленный мозг и тело порождают депрессию и гнев, которые, в свою очередь, вызывают жар, боль, покраснение, начинают ныть суставы. У вас возникают проблемы с сосредоточенностью, внимательностью, появляется туман в голове.

Знаете такую неприятную вещь, как аффективное расстройство мозга и тела? Депрессия – виновница многих воспалительных заболеваний. Большинство признаков воспаления тела также характерны для депрессии. Поэтому мы не просто хотим помочь мозгу, мы хотим помочь телу.

БАДы, лекарственные препараты и аффирмации от печали, разочарования, воспаления мозга и тела повышают активность, помогают наслаждаться полноценной жизнью. Поднимая настроение, мы не просто дарим вам положительный заряд психического здоровья, мы лечим воспаление тела. Мы знаем, что многие антидепрессанты уменьшают воспаление организма и укрепляют иммунитет.

Как насчет терапии? Какова ее роль? Люди с дистимией или затяжной, затаенной депрессией, раздражительностью и гневом – идеальные пациенты когнитивно-поведенческой терапии. Что такое когнитивно-поведенческая терапия? Врач анализирует мысли – и это когнитивизм, изучает влияние мыслей на поведение. Располагая опытным консультантом в сфере когнитивно-поведенческой терапии, мы учимся определять стереотипы мышления, которые функционируют как «снотворное» и портят настроение. Мы распознаем поступки, которые одинаково усугубляют нашу депрессию. Звучат ли эти утверждения как аффирмации? Ну да, вы правы. Большинство примеров в метафизической таблице Луизы Хей сначала констатируют негативную картину мышления, и поэтому мы должны заменить депрессивную идею на более позитивную, радостную, достойную любви и жизнеутверждающую аффирмацию.

ЛЕКАРСТВА

Мало того, когда речь идет о подавляющем большинстве людей, им надо поддерживать хорошее самочувствие БАДами, травами, а в некоторых случаях ЖНВЛП⁸, только вы и ваш лечащий врач имеют право решать, что подходит именно вам. В одиночку вы не справитесь. Родители воспитывают ребенка вместе. Если вы хотите воскресить свой мозг и тело, это

⁸ ЖНВЛП – жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (прим, перев.).

тоже лучше делать вместе. Итак, вместе с заботливым профессионалом поинтересуйтесь, какие БАДы, травы, лекарства, а может быть, даже гормоны пойдут на пользу именно вам и восстановят биохимию мозга.

В настоящее время никто в точности не знает, какие лекарства и БАДы действительно эффективны при этой форме дистимии, то есть при постоянном депрессивном расстройстве. Тем не менее вы и ваш лечащий врач должны эффективно сотрудничать друг с другом.

Итак, ни в коем случае не замыкайтесь в себе. Не стесняйтесь просить о помощи. В результате доверительных отношений между вами и лечащим врачом вырабатываются опиаты – нейромедиаторы, которые поднимают настроение. Только подумайте об этом, и у вас улучшится настроение. Эта молекула заботы, она же «эффект плацебо», – не только в вашей голове. Она в вашем теле. Эти опиаты «склеивают» разбитые отношения и лечат воспаление иммунитета. Так что встаньте с постели и наберите номер телефона. Сделайте первый шаг к исцелению.

Может быть, вы думаете, что лекарства бессильны. Может быть, вам захочется прибегнуть к «духовному» методу. Но постойте, не отказывайтесь от лекарств. Погодите. Подумайте. У многих диабетиков поджелудочная железа перестает вырабатывать гормон инсулин – или, если вам так угодно, нейромедиатор, крайне важный для биохимии мозга и тела. Аналогичным образом в стволе головного мозга вырабатываются нейромедиаторы настроения, причем у некоторых выработка этих нейромедиаторов так или иначе прекращается. Неужели вы думаете, что пациент смалодушничал и поэтому вкалывает себе инсулин? Важно понять, что каждый из нас должен сделать выбор, а для некоторых этим выбором может стать медицина, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

ДА!

Итак, поскольку разговор зашел о лекарствах, из чего выбирать? С одной стороны, среди возможных вариантов – «Прозак», «Золофт», «Паксил», «Лексапро» и другие, так называемые трициклические антидепрессанты. С другой стороны, активно разрабатываются современные антидепрессанты, нацеленные на нейромедиаторы, которые, как я говорила, находятся в стволе головного мозга «Эффексорсор», «Симбалта» и другие препараты воздействуют на серотонин и адреналин. К тому же многие из них воздействуют на физическую депрессию, на физическое воспаление. С одной стороны, «Симбалта» снимает воспаление суставов у людей с хронической усталостью. С другой стороны, есть более современные препараты, о которых вы тоже могли слышать, например «Абилифай» и другие. Они влияют на сферу действия дофамина, серотонина, крайне эффективны при нестандартных сочетаниях тревоги и депрессии. И наконец, есть редко выписываемые по рецепту, но чрезвычайно эффективные препараты, так называемые МАО-ингибиторы (ингибиторы моноаминоксидазы, такие как «Нардил» или «Парнат»). Они могут быть весьма эффективны при затяжной депрессии, но требуют специальной диеты.

Может быть, вы не готовы принимать лекарства. Тогда скажите об этом врачу, лекарю, терапевту или фельдшеру. Впрочем, у вас всегда есть выбор:

- «Гептрал» (дозировка: 400–600 мг в день на пустой желудок), 5-гидрокситриптофан, или настойка корня родиолы (дозировка: 100 мг один, два, три или четыре раза в день). Но перед приемом вы должны быть уверены, что не страдаете биполярным расстройством. Спросите врача.

- Убедитесь, что, помимо всех этих биодобавок, вы также принимаете мультивитамины. Почему это важно? Витамины B₆ и B₁₂ в эффективных дозах помогают вашему мозгу и телу вырабатывать серотонин, а также другие нейромедиаторы, в том числе L-метилфолат (дозировка: 15 мг в течение шестидесяти дней). Эти БАДы хорошо помогают людям с депрессией.

Если вы жалуетесь на туман в голове, не можете сосредоточиться на работе, то воспаление, депрессия и дисбаланс нейромедиаторов могут «застопорить» ваш мозговой аппарат вместе с сосредоточенностью, вниманием и памятью. К счастью, существует немало биодобавок, которые помогают сосредоточиться, повышают концентрацию внимания, улучшают настроение и снимают усталость.

- Гинкго билоба (дозировка: 240 мг) очень полезно для сосредоточенности и внимательности. Осторожно, препарат плохо сочетается с аспирином и противосвертывающими препаратами. Спросите лечащего врача.

- Сибирский женьшень незаменим при усталости, нарушениях внимания и рассеянности. У сибирского женьшеня есть еще одно немалое достоинство: он хорошо помогает при адреналиновой усталости, так как сглаживает проблемы с кортизолом.

- В горьком шоколаде содержится фенилэтилаланин. Шоколад влияет на уровень дофамина, повышает мотивацию и жизнерадостность, прогулки, любовь, работа и спорт – все это становится в радость.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Из-за хронического дисбаланса нейромедиаторов портится не только настроение. Страдает вся иммунная система в целом. Физическое воспаление лечится иглоукалыванием



и китайскими травами.

Если, подобно Фелиции, вы страдаете от физической депрессии – это может быть хроническая усталость, боль или другие симптомы, – смело идите к иглотерапевту или китайскому травнику. Поинтересуйтесь, какие существуют методы лечения меридианов селезенки, меридианов желудка и почек. Иглоукалывание предложит вам БАДы, например кости дракона. Они хороши при депрессии, болях в теле, бессоннице.

Так как при депрессии может возникнуть ощущение безграничной усталости, для начала позанимайтесь с коучем⁹ (личным тренером) или инструктором. Должен запуститься процесс восстановления надпочечной железы, должно улучшиться клеточное дыхание. Если на первой неделе вы сможете упражняться лишь по пять минут в день, то на следующей неделе – по десять минут в день и так далее, от двадцати до тридцати минут ежедневно. Во время физических упражнений также вырабатываются опиаты, которые поднимают настроение и укрепляют иммунитет.

Смотрите телевизор и фильмы, которые помогут смеяться до упаду! Не смотрите передачи, которые нагоняют тоску, тоску и еще раз тоску! В этом нет никаких сомнений: общайтесь с людьми, с которыми надорвете живот от смеха! Зачем вам люди, которые тянут вас вниз, на дно! Зачем? Мы знаем, что одна из причин депрессии – это общество депрессивных людей. Я вовсе не предлагаю вам послать друзей куда подальше – у каждого свои тяжелые дни; я просто говорю вам – досконально опишите всю свою жизнь. Спросите своего наставника, есть ли в ваших отношениях хронические черные дыры, которые надо ликвидировать.

ДЕПРЕССИЯ И ГНЕВ – НЕ ПРОСТО ВАШИ ЭМОЦИИ, А ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВНЕШНЮЮ СРЕДУ.

Говоря о черных дырах, мы советуем: выходите из дома! Убедитесь, что есть хотя бы один человек, с кем можно поговорить, – и это не почтальон. Идите в кофейню, в тор-

⁹ Коучи как тренеры помогают клиентам добиться улучшения коммуникативных навыков и стратегического мышления, увеличения эффективности в разрешении конфликтов (прим. ред.).

гово-развлекательный центр, в церковь – туда, где есть люди, с кем можно поговорить, провести свое время. Одиночество – верный друг депрессии. Не замыкайтесь в своей скорлупе – общайтесь!

Сходите на массаж. Так высвободятся нейромедиаторы, улучшающие настроение и иммунитет.

Уделяйте внимание духовной сфере вашей жизни, причем необязательно обращаться к священнику – иногда достаточно прогулки на природе, молитвы, медитации или даже медитативной позы. Любой контакт с Божественным помогает ощутить себя гармоничной личностью, помогает понять, что все будет хорошо.

Спросите лечащего врача, может быть, это «сезонные» перепады настроения. Что это? Другими словами, в определенные времена года, осенью или зимой, настроение никакое. Если это про вас, наполните свой дом светом – приобретите лампы в ближайшем магазине.

АФФИРМАЦИИ

Любовь противоположна депрессии, поэтому Луиза учит людей, страдающих от депрессии, начать любить себя. Попробуйте следующие шаги, которые она перечисляет.

- Откажитесь от критики. Перестаньте критиковать себя раз и навсегда. Это в последний раз! Критика никогда не могла переломить ситуации, поэтому перестаньте критиковать себя, воспринимайте себя такой, какая вы есть.

- Не страшайтесь себя. Любящая себя душа никогда не запугивает ни себя, ни других. Прекратите терроризировать себя ужасными мыслями, потому что так вы только становитесь заложницей ситуации. Не делайте из мухи слона.

- Будьте нежны, добры и терпеливы по отношению к себе. Достаточно быть нежной, доброй, терпеливой. Знаете, сад – это хороший пример терпения. Он начинается с комка грязи. Сначала вы опускаете в землю мелкие семена или саженцы, потом поливаете ростки, дарите им свою заботу и внимание. Поначалу кажется, что ничего особенного не происходит. Но если вы не отступите от задуманного, будете упорны и терпеливы, ситуация изменится. Сад начнет расти и цвести. Представьте, что ваша жизнь и ваши мысли – это тот же сад, причем только вы знаете, какой сад придется вам по душе. Какое событие должно произойти в вашей жизни и какие семена вы должны посеять, чтобы оно произошло? Выберите приятные вам мысли-«семена», и пусть разрастется сад, пусть произойдут события, которых желаете именно вы.

- По-доброму относитесь к своему разуму. Видите ли, ненависть к себе – это только

ДА!

мысли о ненависти к самой себе и ничего более.

Разве вам хочется ненавидеть себя за эти мысли? Нет! Вы хотите аккуратно их изменить, не так ли? Вы достойны любви. Каждый из нас ее достоин.

- Хвалите себя. Да, хвалите себя. Критика подрывает силу духа, а похвала его созидает. Поэтому хвалите себя за все, что можно. Похвалите себя за ловкость, с которой вы справились с этой мелочью. Многие ленятся создать себе хорошую жизнь, потому что думают, что не заслужили. Мы полагаем, что недостойны хорошей жизни, потому что так нам внушили окружающие, но корни проблемы могут уходить в детство, когда нас приучали к горшку или не давали сахарных рожков, когда хотелось. Но иллюзии не имеют ничего общего с хорошим. Нет, надо быть готовым впустить в свою жизнь хорошее. Разрешите себе впустить в свою жизнь благо, не размышляя, достойны вы этого или нет.

- Постарайтесь помочь себе. Обратитесь к друзьям, и пусть они помогут вам. Действительно, нужно быть достаточно сильным, чтобы попросить о помощи, когда она вам нужна, а не пытаться сделать все самостоятельно и потом сердиться, что у вас не получилось. Есть

разные способы изменить жизнь к лучшему. Друзья вам помогут. Везде есть группы поддержки, а если желаемой не нашлось, то всегда можно организовать свою.

- Любите свой негатив. Вы сами придумали негативные стереотипы и плохие привычки. Все, что у вас есть в вашей жизни, вы создали для удовлетворения своей потребности, и все сошлось. Знаете, в прошлом у каждого был свой набор негатива. Впрочем, этот набор не навсегда. Хорошая новость: у вас всегда есть выбор. Вы всегда можете отказаться от старого стереотипа и всегда можете выбрать другой, более позитивный и плодотворный путь мышления. Отпуская с любовью старые негативные стереотипы, вы плавно переходите к новым и позитивным.

- Позаботьтесь о своем теле. Это ваш дом. Когда вы родились, то вошли в этот дом, а когда оставите планету, то покинете его. Поэтому любите дом, в котором живете, и заботьтесь о нем. Найдите упражнение, которое вам нравится, которое приносит удовольствие, а затем обратите внимание, что оно дает вашему телу. Наркотическая зависимость настолько распространилась по всей планете, что стала одним из самых популярных видов бегства от реальности. Если вы увлеклись наркотиками, это не означает, что вы – плохой человек. Просто вы не придумали более позитивного способа реализации потребностей. Но наркотики изменяют реальность и снижают уровень иммунитета до опасных значений. Вместо того чтобы спастись бегством с помощью наркотиков, мы должны знать, что гораздо безопаснее осознать свои чувства. Любовь к себе – это также осознание своих чувств. Они не задерживаются, они приходят и уходят.

- Работайте с зеркалом. Я знала многих людей, изменивших свою жизнь. Они просто смотрели в зеркало и говорили: «Я люблю тебя. Я действительно люблю тебя». Сначала эти слова могут показаться странными или не соответствующими действительности, они могут породить печаль, гнев или страх, но если всякий раз, находясь перед зеркалом, вы будете произносить про себя эту простенькую аффирмацию, ваша внутренняя энергия преобразится. Вы отпустите деструктивные мысли, откажетесь от саморазрушительного образа жизни, вам будет легче принять себя – женщину, достойную любви. Есть несколько способов работы с зеркалом. Утром я первым делом смотрюсь в зеркало и говорю: «Я люблю тебя. Что я сделаю для тебя сегодня, чтобы ты была счастлива?» Прислушайтесь к ответу. Возможно, на первых порах вы ничего не услышите, потому что настолько привыкли унижать себя, что не знаете, как отреагировать на добрую, любящую мысль. Слушайте: не останавливайтесь на полпути, учитесь доверять себе. **И если случилась какая-то неприятность, сразу бегите к зеркалу и говорите: «Я люблю тебя! Я все равно люблю тебя!»** Потому что все приходит и уходит, но ваша любовь к себе постоянна, и это самое главное в жизни.

- Смотрясь в зеркало, научитесь прощать себя. Взгляните себе в глаза и скажите: «Я прощаю тебя. Я прощаю тебя за то, что ты слишком долго держалась за старые принципы. Я прощаю тебя за нелюбовь к себе. Я прощаю тебя за все». Глядя в зеркало, вы можете поговорить с другими. Скажите им то, что боитесь сказать. Можете простить их. Можете попросить у них любви и благодарности. Это – замечательная беседа с вашими родителями, с любимыми людьми. Поговорите со своим врачом. Поговорите со своим начальником. Скажите все, что боялись сказать им в глаза. Убедитесь, что ваши последние слова перед зеркалом всегда выражают любовь и одобрение себя.

- Нужно просто захотеть. Это самое главное. Просто захотеть. Скажите: «Я готова научиться любить себя. Я готова научиться любить себя. Я готова». Поверьте, Вселенная услышит.

II. Что делать? Взлеты и падения

Перепады настроения могут включать в себя все симптомы депрессии и гнева, о которых говорилось в предыдущем разделе. Теперь мы поговорим о пассивных настроениях. У вас возникла проблема со здоровьем. Есть проблема, но вы ничего не делаете. Она неразрывно связана с вашим настроением и, казалось бы, никак не связана с жизненным опытом. Помимо перепадов настроения, когда вас несет то вверх, то вниз, проявляются физические симптомы, резко меняются самочувствие и физическое состояние, что, казалось бы, никак не связано с заботой о здоровье. Вы гребете на лодке к берегу, и все вроде бы ничего, но у лодки вдруг отрывается дно. Вы не просто тонете в депрессии и безнадее (кто не тонул?), все тело ноет и болит. А потом наступает облегчение, но лишь для того, чтобы через один-два месяца все повторилось вновь. Циклы хорошего настроения сокращаются, циклы плохого настроения, наоборот, удлиняются. Врачи назовут ваши резкие перепады настроения биполярными. Вы летите, как на качелях, от печали к радости, от раздражительности к гневу, снова и снова. То есть в вашем мозгу накопились определенные проблемы, вам трудно сохранить хорошее расположение духа или хотя бы обойтись без бурных перепадов настроения: от депрессии и безудержной маниакальной радости к ярости, раздражительности или переходным состояниям. Я думаю, что существует так называемое биполярное расстройство тела, другими словами, нейрохимия нашего организма тоже выходит из равновесия. Еда, БАДы, лекарства, которые вы принимаете, терапия, которую вам назначают, – разумеется, все это очень важно, ведь вашему телу трудно поддерживать внутренний баланс, чтобы каждый день вы были здоровы. Есть нейрохимические вещества, которые влияют на гормоны иммунной системы, пищеварение, аллергию и сердечно-сосудистую систему, и те же нейрохимические вещества

влияют на депрессию, печаль, радость, гнев, любовь и страх.

ДА!

Поэтому если у вашего мозга возникли проблемы с механизмом внутреннего баланса, то аналогичные проблемы возникают и в вашем теле.

Обратите внимание на следующий список симптомов, который прилагается к спискам из предыдущих разделов, и отметьте те, которые характеризуют вашу жизнь прямо сейчас.

СИМПТОМАТИКА СОЗНАНИЯ

- Без видимой причины пропадает хорошее настроение, и вы погружаетесь в негатив, боль и мрак.
- Без видимой причины настроение становится слишком радостным, приподнятым, оптимистичным, кажется неадекватным происходящему в нынешней ситуации. Настроение не соответствует ситуации.
- В отличие от обычного уравновешенного настроения, вы заговариваете с незнакомыми людьми, плохо спите, придумываете себе новое занятие, например трудоголизм, шопоголизм, лихая езда, незащищенный секс и рискованные бизнес-инвестиции.
- Мысли беспорядочно перепрыгивают с третьего на десятое, вы начинаете совершать необдуманные поступки, противоречащие здравому смыслу.
- Вы срываетесь без всякого повода. Ваша раздражительность и капризность возрастают настолько, что с удивлением для себя вы обнаруживаете, что постоянно спорите с людьми, с которыми всегда ладили.

СИМПТОМАТИКА ТЕЛА

- Хрупкое здоровье, несмотря на всю вашу заботу о нем.

- Ноет тело, возможны инфекционные заболевания, аллергии, боли, проблемы с пищеварением или гормональным дисбалансом.
- Организму трудно поддерживать ежедневное равновесие, несмотря на правильное питание, БАДы и лекарства.

Вы узнали себя? У вас слабое здоровье: инфекции, аллергии, боли, проблемы с пищеварением, уровнем эстрогена, тестостерона или гормонов щитовидной железы, причем мы назвали только некоторые заболевания? Если это про вас, то есть чередуются депрессия, глубокое разочарование, приподнятое настроение, причем эти циклы тянут вас вниз, на дно, значит, читайте дальше.

ГАЛЕНА: ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

Однажды мне позвонила Галена. Она сказала, что обратилась ко мне по совету друзей.

Интуитивная диагностика

Жизнь Галены напоминала корабль без руля и ветрил. Почему же? В возрасте семи-восьми лет ее самолюбию был нанесен серьезный удар. Может быть, ей сказали, что она – толстушка? Или уродина? Не знаю. Не было времени разбираться в подробностях. Но когда я оценила происходящее в семье, то поняла, что она всегда заботилась обо всех. Но сама-то она чувствовала, что достойна любви?

Тело

Когда я приступила к интуитивной диагностике тела, то увидела, что ее желудочно-кишечный тракт расширяется и сжимается, как воздушный шар. По-видимому, то же самое можно было сказать про ее перепады настроения. Раздражительность и капризность сменялись тревожностью, женское естество было взбуждено. Тело мерцало красноватыми оттенками избыточности и недостаточности эстрогена и прогестерона. Я видела избыточные жировые отложения в организме и проблемы с инсулином. Я видела нерегулярные месячные и крошечные кисты яичников. Похоже, что месячные Галены были обильными либо отсутствовали полностью. Я видела россыпь прыщей на коже.

**ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЛЕЧИТЬ ТОЛЬКО ТЕЛО, А НЕ ДУШУ,
ЗДОРОВЬЕ НЕ ВЕРНЕТЕ.**

Это могло быть все что угодно – проблемы с пищеварением, избыточным весом и дерматологией, но казалось, что состояние здоровья Галены тесно связано с упадком духа, потому что люди часто отвергали ее. Настроение было таким же неуравновешенным, как гормональный баланс.

Анамнез

Галена рассказала мне, что с начала пубертатного периода она испытывала предменструальный синдром и теперь – в сорок восемь лет – страдает от так называемой пременопаузы. При этом она рассмеялась и добавила, что ее пременопауза длится уже двадцать лет. Родные жаловались, что она «капризна, как луна». Настроение прибывало и убывало вместе с гормонами. По словам врачей, из-за тринадцати-восемнадцати килограммов лишнего веса у нее развился поликистоз яичников, капризность и раздражительность. Наверное, это было причиной угрей или избыточного веса. Галена очень беспокоилась из-за своей фигуры, и это негативно сказывалось на отношениях. Галена хотела узнать, как ей быть с перепадами настроения и гормонами – проблемами, которые донимали ее всю жизнь.

РЕШЕНИЕ

Вы тоже жалуетесь на резкие перепады настроения и хрупкое здоровье?



В отличие от мужчин, женщины в два раза чаще страдают депрессией и периодическими проблемами со здоровьем – волчанкой, гипотиреозом и синдромом раздраженного кишечника. Женщины более предрасположены к осенней хандре, не говоря уже о стремительно сменяющих друг друга перепадах настроения. Может быть, это скачут гормоны? Неизвестно. Мы знаем только, что между ростом и падением уровня нейромедиаторов есть теснейшая взаимосвязь, от которой зависит настроение, а также периодические проблемы со здоровьем, с которыми боремся. В нашей цивилизации хватает людей с биполярным расстройством I или II типа (то есть с переменчивым настроением), и, учитывая сложность взаимосвязей и биохимию мозга и тела, когда-нибудь мы обязательно поймем, что биполярные расстройства тела существуют. Это вопрос времени.

Если вас беспокоят перепады настроения, а также нестабильные гормоны и другие проблемы со здоровьем, первый шаг – это стабилизация мозга и тела. Возможно, вы заметили, что некоторые проблемы с настроением, в частности эмоциональная неуравновешенность, передаются по наследству, и, возможно, вы генетически предрасположены к определенным заболеваниям. Может быть, женщинам и мужчинам вашей семьи угрожали гормональные и репродуктивные заболевания, расстройства щитовидки, а также циклические изменения синдрома раздраженного кишечника, пищевые аллергии и другие болезни. Но пусть это даже проблемы с мозгом и телом, власть генов не абсолютна. К депрессии могут подтолкнуть проблемы в семье, на работе, в отношениях, а не только генные «переключатели» депрессии.

Мы можем тренировать свой мозг с помощью когнитивно-поведенческой терапии, БАДов и лекарств, особого рациона питания, а также контролируя жировые отложения. Мы узнаем, как «отключить» гены, которые портят нам настроение и вызывают болезни.

Например, как настроение влияет на отложения жировой ткани? Как это работает? Надпочечная железа поглощает жировую ткань, иначе говоря, с помощью прогестерона с избытком преобразует ее в эстроген. Эстроген угнетает душевное состояние. Мы знаем это, потому что когда вы перорально принимаете контрацептивы, то одним из побочных эффектов такой контрацепции является депрессия. С другой стороны, лишний жир в организме может спровоцировать «депрессию тела», так как вызывает воспаление. Если у вас есть лишний жир (более 18 килограммов), вы подвергаетесь двойному риску – повышенному уровню эстрогенов и физическому воспалению, не говоря уже о депрессии. Лишний жир увеличивает вероятность поликистоза яичников и нарушает менструальный цикл. Мы летим то вверх, то вниз, как на американских горках.

КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ГОРМОНЫ МОЗГА И ТЕЛА

Рекомендую вам сходить к диетологу. Вместе с ним вы разработаете режим питания, который регулирует уровень сахара в крови. Можете испытать это пятиразовое питание на себе:

- Завтрак. Съешьте два яйца, половину ломтика хлеба (без глютена, если вам так угодно), захватите бутылочку¹⁰ воды и полчаса занимайтесь на эллиптическом тренажере или велосипеде.
- 10 часов утра. Съешьте одну половинку протеинового батончика и запейте другой бутылочкой воды.

¹⁰ Бутылочка воды – до 0,5 литра. Больше – уже бутылка (прим. ред.).

- 12 часов дня. Самый питательный перекус. Положите в тарелку, разделенную на три части, – треть белков, треть углеводов, треть овощей. Если вы хотите десерт (впрочем, я настоятельно его рекомендую), отложите углеводы в сторону и съешьте полдесерта.

- 3 часа дня. Съешьте другую половинку протеинового батончика, выпейте третью и последнюю бутылочку воды.

- Ужин. Самая непритязательная пища. Маленький кусочек нежирного мяса (белок нужен!) и темнолистовой салат. Если вы еще и прогуляетесь перед сном, то гарантированно сбросите лишний вес.

В конечном счете изменения уровня сахара в крови влияют на уровень кортизола, жировые отложения, гормоны щитовидной железы, уровень эстрогена и других гормонов.

Вы толстеете из-за переедания и лишних калорий. Из-за гиперответственности повышается уровень гормона кортизола, и эффект тот же. Применяя диету, вы следуете ответственному режиму питания. **За каждый час семейных хлопот вознаградите себя часом нежной любви к себе!** Будьте осторожны: может резко повыситься тревожность. Что такое забота о себе и нежная любовь к себе? Теплая, расслабляющая ванна, укладка волос, маникюр, хобби, телевизор, физические упражнения. Обратитесь за помощью к коучу. Да, возможно, вам будет тревожно, возможно, вы почувствуете себя виноватой. Но когда вы начнете сбрасывать вес, вам это понравится!

БАДЫ И ЛЕКАРСТВА

Посоветуйтесь с лечащим врачом!

Это целый ассортимент БАДов и лекарств, которые помогут сгладить ваши перепады настроения и гормональные скачки в мозге и теле. Прежде чем принимать какие-либо БАДы – родиолу, сибирский женьшень, «Гептрал», «Веллбутрин»¹¹ или любой другой стимулятор, пусть даже широкого спектра действия, обязательно обратитесь к лечащему врачу, потому что если у вас истинная мания, то вам грозят резкие перепады настроения, опасные своей непредсказуемостью. В противном случае попробуйте:

- родиолу (по 100 мг три-четыре раза в день);
- сибирский женьшень (от 300 до 625 мг в день);
- «Гептрал» (от 400 до 600 мг в день). Он придает энергии, подавляет аппетит и помогает сбросить вес;
- кальций и магний, которые стабилизируют настроение.

Может ли заместительная гормональная терапия стать достойным ответом ПМС и кризису среднего возраста, а также физическим симптомам и проблемам с весом? Если у вас свыше 18 килограммов лишнего веса, значит, в жировых отложениях вашего организма содержатся чрезмерные запасы эстрогена, так что подумайте дважды, прежде чем принимать биоидентичный эстроген или прогестерон. Пусть биоидентичный прогестерон помогает стабилизировать настроение, но в некоторых случаях ваш организм может переработать его в эстроген, а значит, возрастет ваша уязвимость перед многими опасными заболеваниями. В жировых отложениях организма и так слишком много эстрогена, поэтому, когда врач возьмет у вас анализ слюны или крови на эстроген и уровень будет низким, может быть так, что анализ ошибочен – гормон есть, но он – в жировых отложениях.

Сдайте анализы на гормон щитовидной железы. **У людей, известных своей вздорностью и капризностью (иначе говоря, биполярным расстройством II типа или погранич-**

¹¹ «Веллбутрин» – атипичный антидепрессант, применяемый также для лечения никотиновой зависимости (прим. ред.).

ным расстройством личности), часто встречаются заболевания щитовидной железы.



Также для усиления эффекта, стабилизирующего настроение, врач может назначить ТЗ – один из гормонов щитовидной железы.

- Масло примулы вечерней помогает при ПМС и раздражительности в перименопаузе. Впрочем, не пейте это масло, если в вашей семье был рак молочной железы.

- Докозагексаеновая кислота (по 1000 мг три раза в день) помогает при плохом настроении, не говоря уже о разных иммунных заболеваниях, расстройствах пищеварения и эмоциональной неустойчивости.

- Многие диетологи комбинируют «Веллбутрин» (антидепрессант) с «Топамаксом» (стабилизатором настроения), что помогает сбросить лишний вес. Если у вас плохое настроение, приступы депрессии и вы перепробовали все прочие средства, поговорите со своим лечащим врачом.

Если вы уже принимаете антидепрессант, спросите своего врача, есть ли побочные эффекты и риск пополнеть. Многие антидепрессанты опасны именно этим.

Я ЗНАЛА МНОГИХ ЛЮДЕЙ, ИЗМЕНИВШИХ СВОЮ ЖИЗНЬ. ОНИ ПРОСТО СМОТРЕЛИ В ЗЕРКАЛО И ГОВОРИЛИ: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ».



Врач может назначить другие антидепрессанты, а именно: «Абилифай», «Виибрид», «Зипрекса», «Латуда», «Сафрис». К тому времени, когда эта книга появится на полках, на рынок выйдут еще три или четыре новых препарата. Все эти препараты помогают выровнять дисбаланс дофамина, серотонина и норадреналина.

Если у вас действительно серьезные перепады настроения, дискомфорт в сознании и теле, проблемы со здоровьем, поговорите с врачом о других лекарствах. «Ламиктал», «Нейронтин», «Тегретол» и другие могут сбалансировать настроение, а также помогают справиться с резкими приступами боли и прочими физическими симптомами.

Сходите к иглотерапевту или рефлексологу и китайскому травнику. Так вы сбалансируете меридиан печени – энергетическую область, которая выравнивает настроение и уровень гормонов. Такие минералы, как киноварь, могут помочь при капризности, раздражительности и дерматологических проблемах.

Хотя здесь мы говорим о травах вкратце, задумайтесь о витексе священном, или монашеском перце, а также других травах, которые могут помочь в периоды перименопаузы, менопаузы, а также в случаях плохого настроения или раздражительности, характерных для ПМС. Эти травы помогают уменьшить избыток эстрогена. Они повышают прогестерон и в конечном счете улучшают гормональный фон, нагрубание молочных желез, а также задержку жидкости в организме. Мало того, гормоны «хорошего настроения» помогают при запорах, головной боли и усталости.

Как они функционируют?

- Витекс повышает уровень нейромедиатора дофамина.
- Черный стеблелист помогает при климактерических приливах и замещает эстроген.
- Лакрица помогает в случае негативного воздействия депрессии на внимание.
- Донг куэй, или дягиль китайский, хорошо помогает не только при симптомах менопаузы, но также при меланхолии и печали.
- И наконец, красный клевер, или клевер луговой, не только обладает умеренным антидепрессивным эффектом, но и помогает при остеопорозе.

АФФИРМАЦИИ

ДА!

Следующие аффирмации Ауизы Хей помогают поднять настроение и придают энергии:

- Когда вы чувствуете себя несчастной, произнесите вслух перед зеркалом много раз: *«Я – успешная женщина!»*
- Когда вам хочется спрятать голову в песок, скажите: *«Сегодня я выше прежних страхов и недостатков».*
- Когда одиночество чувствуется особенно остро, аффирмация такова: *«Я – в безопасности. Все рано или поздно изменится, и это радует!»*
- Когда вы разгневаны, но при этом понимаете, что неправы, скажите: *«Сегодня я выше страхов и недостатков других людей. Я сама – творец своей жизни».*
- Когда вы чувствуете упадок сил, аффирмация следующая: *«Я полна энергии и энтузиазма. Мое тело быстро заживает. Я сама даю себе право на хорошее настроение!»*
- Когда из-за негативных мыслей предменструального синдрома в душе поселяется смятение и вы уступаете внешним воздействиям, произнесите следующую аффирмацию: *«Теперь я самостоятельно распоряжаюсь моим умом и жизнью. Я сильная, активная женщина. Мои органы в прекрасном состоянии. Я люблю себя!»*

В целом для проблем менструального цикла, которые могут быть обусловлены противоречивым отношением к своей женственности, есть следующая аффирмация: *«Я признаю свою женскую привлекательность, я признаю, что все мои физиологические процессы нормальны и естественны. Я люблю себя. Я хвалю себя!»*

III. Физические и психологические симптомы травм и плохого настроения

В дополнение к симптомам, изложенным в двух предыдущих разделах, ниже приведены еще списки. Посмотрите на них и отметьте пункты, которые характерны для вашей жизни прямо сейчас.

СИМТОМАТИКА СОЗНАНИЯ

- Вы пережили мучительную психологическую или физическую травму в детстве.
- Единожды или неоднократно вы переживали эмоциональную или физическую травму из-за несчастливой любви.
- В вашей жизни произошло событие, причинившее вам такой серьезный физический или психологический ущерб, который выходит за пределы всяких норм и морали. В качестве примеров назовем войны, гибель людей, потери конечностей, сексуальные домогательства, инцест и насилие над вашими детьми.

• Болезненный сценарий снова и снова воспроизводится в личной жизни, на работе и в других сферах. Очень возможно, что ваша жизнь бесконечно строится по этому сценарию, как в фильме «День сурка».

СИМПТОМАТИКА ТЕЛА

- Хроническая усталость.
- Вы заводитесь с пол-оборота или вздрагиваете от неожиданности.
- Вы всегда начеку, постоянно озираетесь по сторонам, опасаетесь, что травма может повториться.
- Мышцы тела натянуты как струна.
- Бессонница или плохой сон.
- С самого детства вас преследуют неудачи.
- В детстве вы постоянно болели.
- Вы предрасположены к аутоиммунным заболеваниям.
- Вы испытываете судьбу, вы безрассудны и ведете саморазрушительный образ жизни.
- Вы все время твердите: «Мне очень жаль» или внушаете себе: «Я – плохой человек», «Никому нельзя доверять», «Мир враждебен».
- Вините себя в происходящем.
- У вас постоянные перепады эмоций; у вас возникает психологическая реакция даже на малейшие перемены в окружающей среде. Какой бы ни была ваша эмоция – гнев, раздражение, чувство вины, стыд, уныние или восторг, – настроение периодически скачет то вверх, то вниз в зависимости от ситуации.
- Иногда вы держитесь особняком, потому что так кажется безопаснее.
- Вы забывчивы и невнимательны.
- Когда происходящее причиняет вам сильную боль, вы отгораживаетесь от людей или бежите от реальности.

ОДНА ИЗ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ – ЭТО ОБЩЕСТВО ДЕПРЕССИВНЫХ ЛЮДЕЙ.

Знаком вам этот перечень симптомов «сознание – тело»? Значит, очень возможно, что жизненный опыт негативно повлиял на процессы формирования вашего настро-

ения в структуре «разум – тело».



Рассмотрим следующую интуитивную диа-

гностику.

ХЕТТИ: «МОИ ОТНОШЕНИЯ НА ГРАНИ КРАХА, ДА И Я ТОЖЕ»

Хетти пришла ко мне, потому что в ее жизни наступили тяжелые времена, ее эмоции, состояние здоровья и отношения вышли из-под контроля.

Интуитивная диагностика

Ее сознание казалось мне «сгустком» эмоций. Страх сменялся гневом, гнев – печалью, печаль – радостью, а радость – любовью. Я не могла понять, где заканчивается одна эмоция и начинается следующая. Был ли это страх, гнев, печаль или даже любовь и радость, ей было трудно назвать свою эмоцию, эффективно отреагировать, а затем избавиться от нее. Я видела ее жизнь и заметила, что друзья и знакомые сменяют друг друга и вертятся передо мной каруселью, но начиная с детских лет и заканчивая взрослой жизнью в ее отношениях упорно воспроизводился один и тот же сюжет – сначала боль, затем бегство.

Тело

Мне казалось, что переживания льются в тело Хетти, как бурный поток водопада. Была ли это тяжесть в груди, расстройство пищеварения, усталость или вспышки энергии, у меня возникло ощущение, что мозг и тело Хетти устроены, как дождеватель на лужайке перед домом – он то и дело включается и выключается, включается и выключается, струйка воды то сильная, то слабая.

Анамнез

Хетти назвала мне свой диагноз. Она страдала биполярным расстройством II типа и посттравматическим стрессовым

расстройством. Ее насиловали в детстве, потом были беспорядочные отношения с партнерами, которые вызывали у нее физические и эмоциональные страдания. Сколько она себя помнила, ее настроение улучшалось, но потом портилось снова. У нее могли быть приливы энергии, но потом она жила как в полусне и чувствовала себя разбитой.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ТРАВМ И ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Каким образом вопиющие в своей трагичности события портят нам настроение и здоровье? Из-за ужасной травмы высвобождается кортизол, настроение скачет то вверх, то вниз. Из-за внезапного психического и физического недомогания в мозгу и теле высвобождается адреналин. Поначалу он придает сил, но потом вы чувствуете себя раздраженными и истощенными. Из-за адреналина ваши мышцы туго натянуты, как струна; вы взволнованы, насторожены, импульсивны и, возможно, немного маниакальны. Из-за кортизола возникает туман в голове, ухудшается внимательность и сосредоточенность. Очень скоро травма воздействует на нейронные механизмы памяти головного мозга (подробнее об этом позже), и поэтому, хотите – верьте, хотите – нет, вам нравится снова и снова возвращаться к сценарию травмирующего события. С помощью такого «дуближа» наш мозг и тело пытаются исцелить прошлое, но в итоге травма еще глубже проникает в тело и мозг и состояние здоровья еще больше отклоняется от заданного курса.

Если вы в дурном настроении (этот пример рассматривался выше), психиатр мог бы диагностировать у вас биполярное расстройство I или II типа или сумеречное состояние,

ДА!

так называемое пограничное расстройство личности. **Сегодня врачи и ученые знают, что у многих людей, которые страдают от резких перемен настроения, в анамнезе есть серьезные травмы.** Так что если в вашем анамнезе присутствуют эпизоды серьезного психологического, сексуального или физического насилия и вы не можете справиться с перепадами настроения, тогда зрите в корень проблемы, не обращая внимания на «ярлык» диагноза.

РЕШЕНИЕ

Мы достаточно много говорили о том, как поступить с капризностью, в предыдущих историях болезни, так что вернитесь к этим разделам и перечитайте их. Кроме того, если у вас проблемы с перепадами настроения и раздражительностью, лекарства и БАДы – это не единственный выход, когда настроение постоянно скачет вверх и вниз. Но я научу вас трансформировать две области головного мозга и выравнивать свои необузданные эмоции – лимбическую, или височную, долю полушарий головного мозга, где зарождаются эмоции, и лобную долю, которая их умиряет. Двумя методами лечения двух соответствующих областей мозга являются когнитивно-поведенческая терапия и диалектико-поведенческая

терапия. Диалектико-поведенческую терапию придумала Марша Лайнен¹². Она опиралась на тибетский буддизм и осознанность. Ее терапия помогает сбалансировать мысли левого полушария головного мозга, а также эмоции и интуицию правого полушария. Так достигаются более сбалансированные эмоциональные состояния. Диалектико-поведенческая терапия назначается при таких заболеваниях, как биполярные расстройства, депрессия, тревога, а также посттравматическое стрессовое расстройство. Я уже не говорю обо всех неясных расстройствах личности, которые весьма противоречивы и не поддаются точному диагнозу (например, пограничное расстройство личности).

Вы можете воспользоваться этими методами сообразно своим потребностям и в зависимости от того, какие эмоции доставляют вам больше всего беспокойств. Когнитивно-поведенческая или диалектико-поведенческая терапии научат вас контролировать свой гнев, не усугубляя плохое настроение. Также эти методики помогут красиво и вовремя донести свои чувства до любимого человека. Гнев никогда не достигнет точки кипения. Вы научитесь говорить правильным тоном – не слишком повелительным и не слишком заискивающим, научитесь выбирать что-то среднее. Научитесь аккуратно и дипломатично подбирать правильные слова для правильных людей в правильное время и в правильном месте. Вы могли бы спросить: «Неужели этому можно научить любого?» Хочу вас заверить: я занималась диалектико-поведенческой терапией, научилась ей сама, а теперь научу вас. У вас все получится!

Помимо диалектико-поведенческой терапии, человек может выровнять свое настроение и здоровье с помощью йоги и других физических практик, так как они помогают сбалансировать инициативу и мотивацию, сгладить слабовыраженную депрессию.

АФФИРМАЦИИ

Луиза предлагает замечательные практики, которые смягчают чувство гнева и формируют позитивные чувства. Вот одна из них – «Список благодарностей».

Утром не пожалейте десяти минут своего времени, чтобы поблагодарить себя за все хорошее, что есть в вашей жизни. За что надо быть благодарной? Как начинается ваш день?



Какие первые слова вы произносите утром? **Назовите хотя бы десять вещей в вашей жизни, за которые надо быть благодарной.** Прежде чем начать писать, закройте глаза и как следует задумайтесь. Может быть, пройдет месяц, прежде чем вы хоть что-то напишете. Ничего страшного. Время не ограничено, и список можно дополнять в любой момент. Главное помнить, что благодарность и гнев взаимоисключают друг друга.

Или попробуйте следующее упражнение, когда хочется позитива.

Назовите пятьдесят своих положительных качеств: вы какая? Это непросто – писать о себе в положительном ключе, когда вы рассержены, но так вы сможете нейтрализовать свой гнев. Обратите внимание, что вы переживаете, выполняя это упражнение. Возникает ли отторжение? Трудно ли воспринимать себя в положительном свете? Продолжайте и помните, что у вас есть сила!

Рассмотрим аффирмации для разных видов гнева.

• Всякий раз, когда вам кажется, что ваш гнев неуместен, скажите себе: *«Гневаться – это нормально и естественно».*

Когда вы боитесь сердитых людей, скажите себе: *«Я укачиваю своего внутреннего ребенка»¹³. Мы в безопасности».*

¹² Марша Лайнен – американский психолог-бихевиорист и основатель Института имени Лайнен (прим. перев.).

¹³ Внутренний ребенок – это часть нашей психики, память о детстве, истинное Я человека (прим. ред.).

- Когда вы чувствуете, что гнев небезопасен, скажите себе: *«Я в безопасности. Это всего лишь эмоция»*.
- Когда вы думаете, что это чувство гнева не одобрили бы ваши родители, скажите себе: *«Я легко преодолеваю пределы, установленные моими родителями»*.
- Когда думаете, что разгневанный человек никому несимпатичен, скажите себе: *«Чем я честнее с собой, тем больше другие любят меня!»*
- Если вы думаете, что гнев надо скрыть, скажите себе: *«Мой гнев выражается в правильной форме»*.
- Если из-за гнева вам нездоровится, скажите себе: *«Я даю свободу моим эмоциям»*.
- Если вы думаете, что ваш гнев выходит из-под контроля, скажите себе: *«Я легко мирюсь с собой и жизнью»*.
- Если вы думаете, что кругом враги, скажите себе: *«Я достойна любви. Я живу в любящем мире»*.
- Если гнев вас пугает, скажите себе: *«Я одобряю все свои чувства. Будет безопаснее, если я одобрю и свой гнев»*.
- Если вы думаете, что не имеете права сердиться, скажите себе: *«Всёмои эмоции приемлемы, и это так!»*
- Если вы один из тех удивительных людей, которые полагают, что никогда не сердятся, скажите себе: *«Здоровое проявление гнева сохраняет мое здоровье»*.
- Если вы думаете, что ваш гнев причинит боль вам или кому-то еще, скажите себе: *«Мои эмоции наполнены любовью. Я излучаю свет!»*
- И наконец: *«Я ценю себя и знаю, что все мои эмоции заслуживают моего одобрения»*.

IV Аффективные расстройства и проблемы сознания

У вас были проблемы с сознанием до умопомрачения? Каковы их признаки? Умопомрачение – это не просто облака, которыми случайно заволоклись ваш разум и тело, а состояние всего вашего организма. Посмотрите на этот список симптомов и определите, какие из них описывают вашу жизнь здесь и сейчас.

СИМПТОМАТИКА СОЗНАНИЯ

- У вас бывают резкие и беспричинные приступы печали, нервозности и раздражительности.
- Вам трудно сосредоточиться, у вас нарушено внимание, ориентация в пространстве. Иногда вы не можете понять, как заехали на эту улицу.
- Пропадает ясность и живость мысли, кажется, что память затянуло облаками.
- Друзья упрекают вас, что вы слишком много болтаете, не умеете говорить по существу.

СИМПТОМАТИКА ТЕЛА

- Вы чувствуете неустойчивость или дрожь в руках и ногах.
- Вас мучает дневная сонливость. Вы просыпаетесь ночью.
- Вы наблюдаете за происходящим краешком глаза, видите движущиеся тени.
- Вы не находите себе места, хочется гулять или бесцельно слоняться вокруг.
- Ваши симптомы неустойчивы, они могут меняться от часа к часу и день ото дня, после четырех часов дня имеют обыкновение ухудшаться.

Если в некоторых из вышеперечисленных симптомов вы узнали себя, возможно,

ДА!

у вас проблемы с сознанием.

Врачи называют это по-разному – смятение, делирий, спутанность сознания, но многим знаком лишь туман в голове. Ознакомьтесь со следующей историей болезни. О чем она вам напоминает?

АЙРИН: «ВЕРНИТЕ МНЕ МОЙ МОЗГ»

Айрин пришла ко мне на сеанс интуитивной диагностики со словами: «Верните мне мой мозг».

Интуитивная диагностика

Когда я провела интуитивную диагностику ее головы, то увидела, что ее мысли застыли. Ее мысли просто остановились, как машина, заглохшая перед светофором. Казалось, что ее жизнь тоже остановилась. Я не видела ни работы, ни отношений, не понимала, как она могла уйти из дома. Я не видела близких друзей. Казалось, что Айрин была в изгнании.

Тело

Скорее всего, Айрин страдала забывчивостью и не могла сосредоточиться. Интуитивная диагностика показала, что у нее кружится голова, что она теряет ориентацию, когда читает или смотрит телевизор. Все ее тело ныло, особенно шея. Она была опечалена, хотя риск физических заболеваний явно был сведен к нулю. Я интуитивно ощущала онемение, покалывание в левом боку, прежде всего в руках и ногах, и какое-то сонное оцепенение.

Анамнез

Врачи диагностировали рассеянный склероз, но Айрин возразила, говоря, что врачи мелят чепуху. Она сказала: «Верните мне мой мозг», – и добавила, что после падения на тротуар во время магнитно-резонансной томографии врач обнаружил бляшки в артериях головного мозга. Из-за неудачного падения и ошибок на работе Айрин пришлось досрочно выйти на пенсию. Она была бухгалтером и всегда гордилась, что ее дела в прекрасном состоянии. Она просто не могла понять, почему люди находят ошибки. Недавно ей предложили сидеть дома и нянчить внучат. Впрочем, ее звали все реже и реже, потому что озадачились «ошибками», которые в последний раз наделала бабушка, присматривая за детьми.

Решение

Можно не иметь никаких серьезных заболеваний и все равно жаловаться на туман в голове. В сознании и теле предостаточно проблемных областей, которые могут вызвать смятение в голове и бред.

ХВАЛИТЕ СЕБЯ. ДА, ХВАЛИТЕ СЕБЯ. КРИТИКА ПОДРЫВАЕТ СИЛУ ДУХА, А ПОХВАЛА ЕГО СОЗИДАЕТ.

- Инфекционное заболевание; расстройства иммунитета, в том числе боррелиозный артрит, грипп, пневмония или вирусные заболевания; аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит, волчанка; злокачественные новообразования и опухоли.

- Гормональные изменения в период менопаузы или климакса; изменения в гормонах щитовидной железы, кортизоле или тестостероне, причем из всех расстройств мы перечислили только некоторые.

- Нестабильный уровень сахара в крови.

• Лекарства, лекарства и еще раз лекарства! Это могут быть обезболивающие, снотворные, стероиды или антидепрессанты, потому что побочным эффектом большинства лекарств может быть туман в голове. Комбинации лекарств тоже могут повлечь за собой аналогичный результат. То же самое можно сказать о наркотических веществах – алкоголе, кокаине, марихуане и любом другом наркотики, который изменяет сознание.

• Изменения в биохимии – содержании в организме натрия, калия, кальция и других веществ.

• Неправильное питание; анорексия.

• Апноэ; перемежающаяся астма.

• Сердечно-сосудистые заболевания после сердечного приступа или операции на сердце; периодическая гипертония; лекарства от артериального давления.

• Эпилепсия; психические заболевания, в том числе болезнь Альцгеймера и другие деменции; черепно-мозговая травма, сотрясение мозга, внутренние кровоизлияния и другие заболевания мозга, например рассеянный склероз.

• Оперативное вмешательство, анестезия или комплексные серьезные заболевания.

• Эмоциональная травма.

• Спиритуалистические иллюминации и экстаз.

Итак, решение проблем вашего сознания будет непосредственно зависеть от его причины.

Как лечится расстройство сознания и аффективные расстройства? Вы лечите физический недуг. Как видно из примера Айрин, это ей необходимо, чтобы преодолеть свой рассеянный склероз. А что у вас? Вместе с надежным специалистом перечитайте список причин проблем сознания и аффективных расстройств. **Не ходите к врачам, которые говорят с**



вами повелительным тоном или говорят то, что вы хотите услышать.

Придерживайтесь сбалансированного комплексного подхода. Так вы не просто выясните причину помутнения сознания и возможное лечение, но и поймете, нужно ли вам сократить длинный перечень БАДов, лекарственных трав и медицинских препаратов.

Теперь, когда причина проблем с сознанием определена, можно сосредоточиться единственно на проблеме плохого настроения, обращаясь к решениям предыдущих разделов настоящей главы. Если вас продолжают преследовать проблемы рассеянности и плохого внимания, особенно при гормональных сбоях, настоятельно рекомендуем вам прочитать пятую главу про память. Если расстройство вашего сознания вызвано тревожностью и травмирующими переживаниями, сразу переходите ко второй главе про тревогу. И в конечном счете, когда все эти причины будут исключены, вы переживете высший момент такого духовного переживания, когда земля буквально уходит из-под ног, читайте шестую главу.

Иногда бывает полезно отойти в сторону и найти время для медитации. В восемнадцатом веке жил раввин Баал-Шем-Тов, который учил о силе добровольного самоизгнания. Что это такое? Вы едете на чужбину и берете с собой лишь некоторые самые дорогие вашему сердцу предметы. Для одних это долгая поездка за границу. Для других это короткая увеселительная прогулка. В последнем случае духовное путешествие поможет вам справиться с печалью и научит смирению. Такое добровольное изгнание помогает разогнать рассеянность, сосредоточиться на эмоциях и прислушаться к голосу своей души. Это добровольное духовное изгнание поможет вам наблюдать, научит подмечать и воспринимать настоящий момент. Не бегите, не отмахивайтесь, не пытайтесь контролировать, просто воспринимайте момент. Вы можете быть разгневаны из-за собственного бессилия, неспособности что-либо изменить, из-за печали или страха, и этот гнев порождает депрессию. Но какими бы ни были ее причины, эта духовная сиеста поможет вам обрести ясность духа. Находясь в доброволь-

ном изгнании, поймите, что вы не одиноки в этом мире. По сути, когда вы отрешаетесь от привычного и близкого, появляется возможность вступить в связь с Высшей Силой, или Богом (не важно, как вы предпочитаете Его называть). Вы с духом. Вы не одни.

АФФИРМАЦИИ

Если у вас расстройство сознания и вы особенно подвержены депрессии и плохому настроению, давайте посмотрим на проблему глазами медиума. Очень часто помрачение сознания разрушает барьер между телом и разумом. С точки зрения биоэнергетики помрачение сознания вызвано расстройствами шестого центра. Шестой центр – это эмпирическое восприятие и мышление. Если вы ощущаете сумеречное состояние сознания, вам трудно разглядеть решение проблемы, так как у вас, по определению, умственная слепота. Найдите наставника-поводыря, другими словами, найдите человека, который поможет решить вашу проблему.

К психологическим барьерам можно относиться иначе: когда вы произносите аффирмацию вслух, появляется ли в голове негативная мысль? **Всякий раз, когда вы произносите аффирмации и возникает негативный психологический мотив, вам нужно понять, что это препятствие, нужно отметить, что оно прекрасно, потому что по своей функции**

схоже с магнитно-резонансной томографией.

ДА!

И следует понять, что этот психологический мотив, он же препятствие, мешает вам измениться. Вы начинаете понимать, какие препятствия встают перед вами на пути к исцелению.

Луиза Хей проделала колоссальную работу. Она анализировала разного рода препятствия и пути их преодоления. В нашей жизни много препятствий. Они мешают нам прощать, мы не приемлем критику, обижаемся, чувствуем себя виноватыми, боимся. Наиболее эффективными аффирмациями, подрывающими любые препятствия, являются следующие:

***Я ЛЮБЛЮ И ОДОБРЯЮ СЕБЯ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ЖИЗНИ!
ВЫБИРАЯ ЛЮБЯЩИЕ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ МЫСЛИ, Я СОЗДАЮ ЛЮБЯЩИЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ МИР.***

Я В БЕЗОПАСНОСТИ. Я СВОБОДНА, И ЭТО РАДУЕТ МЕНЯ!

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАПУТСТВИЕ

Какими бы ни были наши проблемы, будь то депрессия души и тела, плохое настроение, травма или умопомрачение, обратите внимание, что именно хочет сказать подсознанию ваша интуиция. Тогда исцеление будет максимально эффективным. Настроение – это один из параметров внутренней системы навигации. Так тело подсказывает нам, что пора изменить. В разгар хаоса остановитесь. Дистанцируйтесь от происходящего. Взгляните на ситуацию с высоты полета чайки, взлетающей ввысь над морем. Чем продиктовано такое настроение? Вы что-то потеряли? Это печаль. Вами пренебрегли? Это гнев. Вам угрожают? Это страх. И так далее. Если вы начнете называть свои эмоции по имени, то найдете достойный ответ, чтобы потом избавиться от них. На самом деле этот процесс – всего лишь первый этап диалектико-поведенческой терапии, но, запуская его, можно заблаговременно предотвратить психологический эффект домино, пока эмоция не переросла в физическое заболевание всего организма.

Глава вторая

Тревога

Может быть так, что из-за вашей нервозности вам неуютно среди людей? Может, из-за страха вам трудно раскрыть все свои способности, таланты и навыки в профессиональной сфере? Тревога мешает вам измениться, двигаться вперед и достойно состариться? Если это так, то именно это состояние воздействует на мозг и тело.

За последние 30 лет практически не было случая, чтобы мне не возразили: «Знаете, я так и поступила бы, если бы не страх». Я бы сменила место работы, нашла бы другого мужа, попросила бы прибавку к зарплате – и так далее. Как говорит Луиза Хей: *«Долой страх! Только представьте себе ваши возможности!»* Если вас всегда донимало хроническое беспокойство, если внутри долго и медленно тлел страх, если у вас были навязчивые состояния, импульсивные желания, вам было трудно сдерживать себя, у вас были травмы в прошлом, из-за которых вы паниковали и дергались, жизни угрожала смертельная опасность, тогда эта глава для вас.

Как относиться к страху

Страх – важный параметр нашей внутренней системы навигации, оберегающий нас от всего, что мы считаем вредным. Поэтому мы не переходим пешком оживленную автостраду и не бросаемся очертя голову в неизвестность. Впрочем, если страх мешает раскрыть свой потенциал, значит у вас проблемы. Вы боитесь быть отвергнутыми

и поэтому не можете встретить любовь своей жизни, а тревога мешает жить полноценно. Если боязнь критики и неудач не позволяет раскрыться всем профессиональным и интеллектуальным способностям, то тревога и беспокойство блокируют ваш потенциал. И наконец, если боитесь одиночества, вы можете застрять в отношениях, которые на самом деле могут быть оскорбительными. С одной стороны, страх может защитить нас, но доведенный до крайности, он способен нас парализовать.

Физические и психологические симптомы тревоги

Подобно физическим и психологическим симптомам Q2 депрессии, симптомы физической и психологической тревожности – явление довольно заурядное.



Каждый из нас знает, что такое эмоциональная нервозность, взвинченность, взволнованность или беспокойство. Физические симптомы тревожности таковы: мышцы напряжены, кажется, что желудочно-кишечный тракт забит до отказа, то запор, то понос. Иногда не хватает воздуха, начинает бешено колотиться сердце. Вы ощущаете этот пресловутый ком в горле. Возникают проблемы с вниманием, нередко забывчивость. Вас шатает из стороны в сторону, возникают приступы головокружения, вам кажется, что вы теряете контроль.

Все знают, что это такое: то и дело трястись от страха и цепенеть от ужаса. Впрочем, у трети людей паника и тревога могут усилиться до такой степени, что они боятся выходить из дома (агорафобия). Другие избегают повышений по службе, потому что боятся ошибиться. И последнее, но не менее важное то, что люди могли пережить психологическую травму из-за насилия, ужасов войны или других причин. Причем их близкие могут быть так напуганы или комплекс жертвы может так обостриться, что страх будет переживаться повторно и возвращаться уже в мирной жизни в виде беспричинной дрожи, потери речи и немоты.

ЛЮБОВЬ – ЭТО ЧУДО, КОТОРОЕ ИЩЕТ КАЖДЫЙ ИЗ НАС. НЕ ТЩЕСЛАВИЕ. НЕ ВЫСОКОМЕРИЕ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВЫ БУДЕТЕ БОЯТЬСЯ, НАПОМНИТЕ СЕБЕ ЭТУ ПРОСТУЮ ИДЕЮ.



Луиза Хей уверена, что между любовью и страхом есть выбор. Подумайте об этом. Любовь и страх? Мы боимся перемен. Мы боимся стабильности. В любом случае мы можем испытывать страх. Мы боимся открывающихся перед нами перспектив, мы боимся, что у нас нет будущего. Мы боимся, когда у нас появляется шанс, нам страшно, когда у нас нет выбора. Мы боимся одиночества, и в то же время нами может овладеть страх в толпе, когда слишком много людей вокруг. В конце концов, мы можем бояться близости, но с другой стороны, когда нас бросает любимый, мы тоже боимся. Страх – неизбежная часть человеческого существования. Итак, Луиза Хей права. У нас есть выбор между любовью и страхом. Но мы должны знать, что любовь и страх идут рука об руку. Нельзя переживать одно, не переживая другого.

Любовь – это чудо, которое ищет каждый из нас. Не тщеславие. Не высокомерие. Но Любовь. Великое уважение к себе и благодарность за чудо, которым являются наше тело и разум. В следующий раз, когда вы будете бояться, напомните себе эту простую идею. Страх – это недоверие или нелюбовь к себе. И чтобы уточнить данный вопрос, добавим, что страх может быть еще одним поводом обратиться к вере. К вере в Божественное, в космос или во внешнюю Высшую Силу. В следующий раз, когда у вас будет «плохое настроение», просто

напомните себе эти идеи, и вы сможете взглянуть на свою самостоятельность под другим углом. (О тревоге, вере и духовности вы узнаете подробнее в шестой главе.)

Тревога и целительство

В целительстве тревога – это неотъемлемая часть интуитивной системы навигации, которая подсказывает нам, что нужно менять. Действительно, тревога – один из наиболее развитых элементов нашей интуиции. Предельно развитая интуиция – это еще и большая тревога. Могу сказать, что до сих пор не встречала абсолютно невозмутимых людей с предельно развитой интуицией. Миндалевидное тело – область головного мозга, которая связана с интуицией, к тому же и область беспокойства. Поэтому если вам хочется развить свою интуицию, вы должны проникнуться ею, полюбить и хорошо относиться к области головного мозга, которая отвечает за нервозность и раздражительность.

ЕСЛИ СТРАХ МЕШАЕТ РАСКРЫТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ, ЗНАЧИТ У ВАС ПРОБЛЕМЫ.

Сьюзен Джефферс написала замечательную книгу «Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника»¹⁴. Эту книгу следовало бы назвать «Прислушайся к интуиции... и действуй! Как превратить интуицию из врага в союзника». Возможно, вы испытывали страх, когда стояли на пороге перемен и боялись нового. Когда вы сталкиваетесь с чем-то новым и незнакомым, когда вы обнаруживаете нечто угрожающее, в надпочечниках вырабатывается норадреналин, такой бодренький нейромедиатор. На некоторых из нас, кто подвержен этой интуитивной тревоге, эти стимуляторы воздействуют как кофеин, приступ паники сбивает с ног – люди начинают бояться перемен.

Сьюзен Джефферс говорит, что важно не ощущение страха, а то, как он воспринимается. Поймите, что перемены приходят и уходят. Они не вечны. И страх точно так же приходит и уходит, как и они. Интуиция так же приходит и уходит, как и они. **Наверное, у вас было такое: звонил телефон, вы подбегали к нему и уже знали, что услышите ужасную новость.** Может быть, вы почувствовали, что с любимым человеком стряслась беда. Она приходит, она уходит – все проходит! Чтобы противостоять физической и психологической симптоматике тревоги, надо научиться совладать с интуицией и не бояться перемен. Как? Я научу вас, как:

- 1 Чувствовать страх.
- 2 Замечать, что явилось его причиной.
- 3 Эффективно реагировать.
- 4 Избавляться от него.

Кроме того, вы можете дать имя своей интуиции, которая у вас ассоциируется со страхом, также назвать его причину своим именем, задать вопрос и найти достойный ответ, чтобы избавиться от него.

Если вы не можете эффективно реагировать на свой страх и интуицию, тогда они перестают быть сиюминутными. Вы будете вариться в собственном соку, и возникнет цепочка психологических и физических симптомов. Помимо первобытного страха и интуитивного предчувствия, возникают нервозность, вспыльчивость, а также ряд других оттенков страха. В теле и головном мозге наблюдаются свои биохимические симптомы. Подступает ком к горлу, ухудшается внимание и сосредоточенность (смотрите четвертую главу), мышцы напряжены, болит поясница, возникает тошнота, туман в голове (смотрите первую главу), мандраж в животе, начинается запор, понос, одышка, непроизвольно сжимаются зубы.

¹⁴ Сьюзен Джефферс. Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника. – М.: Альпина Паблишер, 2014.

Все это физические симптомы тревоги. Также они могут быть физическими симптомами «системы внутренней навигации», которая намекает, на что надо обратить особое внимание.

Как различить физические симптомы тревоги? Давайте начнем последовательно переходить от одного центра к другому. Если у вас страх и тревога, которые буквально «вязнут» в голове и теле, возрастает уязвимость к следующим заболеваниям.

- Первый центр. Экзема, крапивница, псориаз, высыпания – эти расстройства свидетельствуют, что у вас могли возникнуть проблемы с чувством защищенности и безопасности в мире. Интуиция дает знать, что в жизни было много ошибок, что накопились проблемы у ваших родных, товарищей и друзей.

- Второй центр. Боли в пояснице, пониженное либидо, импотенция, гормональный дисбаланс показывают, что пора бы позаботиться о делах на личном фронте и о финансовом благополучии. Они могут намекнуть, что отношения между супругами складываются не так, как хотелось бы.

- Третий центр. Колит, понос, синдром раздраженного кишечника, тошнота, язва желудка, переедание или потеря аппетита сигнализируют, что вы негативно воспринимаете критику, беспокоитесь из-за проблем на работе, плохо относитесь к самим себе. Аналогичным образом интуиция намекает, что у вас не складываются отношения с коллегами, что в вашем окружении есть предатель.

- Четвертый центр. Респираторные аллергии, например сенная лихорадка, одышка и астма, а также учащенное сердцебиение дают понять, что вы боитесь говорить публично, боитесь, когда вас критикуют или отвергают. Точно так же интуиция может подсказать, что вашим знакомым неуютно с вами, что они не чувствуют себя в безопасности.

- Пятый центр. Ком в горле, фарингит или гипотиреоз могут свидетельствовать о том, что вы боитесь быть отвергнутыми, боитесь критики, когда говорите перед большой аудиторией.

- Шестой центр. Пространственная дезориентация, головокружение, бессонница – это сигналы, что вы сомневаетесь в своем восприятии мира или представлении о нем.

- Седьмой центр. Смертельно опасное заболевание или старение организма.

Все эти области тела – примеры физических и психологических симптомов тревоги. Они интуитивно намекают, что страх в вашей жизни трансформировался в безудержный гнев, что в жизни происходят события, на которые следует обратить особое внимание.

Мозг в состоянии страха

Как и другие психологи и врачи, которые работают в сфере сознания и тела, Луиза видит связь между страхом, мыслями и переживаниями. Многие говорят, что мы сами создаем боль в нашей жизни. На самом деле все гораздо сложнее. Как мы уже говорили в предыдущей главе, если травма формирует наш мозг таким образом, что его привлекают отношения и переживания, которые невольно повторяют травму прошлого, тогда оказывается, что мы сами создаем себе такую боль, что прежние беды могут показаться не самыми худшими в жизни. Поскольку я – нейрофизиолог и медик-интуитив, то хотела бы описать явление следующим образом: наука демонстрирует нам, что биохимия страха и областей головного мозга, отвечающих за память, склонна снова и снова воспроизводить болезнен-



ные события в нашей жизни, подобно мотыльку, который летит на пламя. **Означает ли это, что мы сами виноваты в своих бедах?** Исцелить свой мозг и сознание, прийти к здоровью и счастью можно следующим образом: надо понять, как ржавчина страха разъедает нейронные цепи памяти головного мозга, чтобы мы могли увидеть более правильные варианты, более удачные возможности, которые помогают находить хороших друзей, хороших мужей, самим выбирать образование и достойное место работы. Настоящая глава поможет вам исцелить нейронные цепи страха в теле и сознании, независимо от вашей предрасположенности к тревоге в силу генетики, травмы или каких-то других причин.

Впрочем, сегодня не нужно быть таким практикующим специалистом, как Луиза, психологом или нейрофизиологом, чтобы знать, что мрачные мысли рисуют мрачную картину реальности, что возрастает вероятность ошибочных решений, связанных с семьей, отношениями, финансами, работой. Отчасти страх вызван незнанием, а когда захотите изучить страх и пути его преодоления, вы научитесь преуспевать в мире здоровых отношений с близкими, с любимыми, в мире стабильных финансов и прочих сферах.

Как говорит Луиза, все мы родом из детства и мы слышим слова родителей – страшные голоса, которые предупреждают нас об опасности. Наше отношение к этим голосам и переживаниям очень важно. Если окружающие велят вам всего бояться, если они пророчат, что жизнь будет полна опасностей, то мысли подскажут вам, что жить страшно. И, конечно же, такая серьезная травма, как сексуальное насилие, инцест и насилие в браке, заранее подготавливает мозг и тело к страху и тревоге. Вы чаще будете бояться людей, отношений с партнерами и семейной жизни. Вы знаете, что мысли можно изменить? Таким образом, изменится наше восприятие мира, чтобы мы могли лучше подбирать партнеров, налаживать отношения в семье, уворачиваться от травм и трагедий прошлого. Захваченные врасплох наводнением, тайфуном, войной, оказавшись среди беженцев, вы бессильны. Вы ничего не можете поделать с сексуальным домогательством, изнасилованием, психологической и физической трагедией прошлого. Вы можете изменить к этому отношение! Некоторые убеждены, что мы сами выбираем свою жизнь, свою семью и испытания, которые выпадают на нашу долю. Я же пытаюсь помочь каждому, независимо от его рождения, научиться работать со своим сознанием и телом, чтобы мир воспринимался как более надежный и безопасный, чтобы страх исчез.

Нейронная сеть страха

Каким образом наука способствует исцелению средствами медитаций, affirmаций и интуиции? Чтобы в мозге и теле наступила гармония, надо относиться к гневу

ДА!

как нейронной сети.

В нашем мозгу есть нейронная сеть страха, которая связана со зрением, слухом, телом и здоровьем. В мозгу есть области, которые вызывают страх. Первичной областью является миндалевидное тело. Все наши зрительные, слуховые, обонятельные и вкусовые ощущения направляются в миндалевидное тело – в особенности все, что мы увидели и услышали в прошлом. В мозгу есть еще две области, которые воспринимают страх. Он переживается в миндалевидном теле. Поэтому мы действуем и думаем в однообразной, навязчивой манере. Одна из областей расположена в лобной доле; ее называют передней частью поясной извилины. Другая область называется хвостом. Не нужно быть нейрофизиологом, чтобы понять, что тревога бесконечно крутится в голове, как белка в колесе. И тогда, когда вы пытаетесь что-то изменить или проконтролировать, например проверить газовую горелку, составить список, смахнуть пыль с письменного стола...

В мозгу есть другие области, связанные с этими мысленными стереотипами, из-за которых мы более или менее встревожены. Область лобной доли головного мозга, дорсолатеральная область префронтальной коры (короче говоря, ДОПК, если вам вдруг захочется удивить своих подруг на коктейльной вечеринке) – это четвертая область нейронной сети страха. Эта область воздействует на область страха в ваших мыслях, которая связана с семьей, отношениями, работой и деньгами. Итак, если вы поняли это, когда страх уже поселился в разных областях головного мозга, у вас есть несколько возможностей, которые помогут снять физические и психологические симптомы тревоги. Но универсального решения на все случаи жизни здесь нет.

Пятой областью нейронной сети страха является орбитофронтальная область коры головного мозга. Она связана с симпатией и чувством близости. От этой области зависит, как травма и тревога влияют на отношения. Шестая область – островковая доля – связана с физическими симптомами, когда страх негативно сказывается на здоровье. Заметьте, что островковая доля связана с надпочечниками – областью, которая регулирует выработку гормона стресса кортизола и адреналина. Да, это так. Стрессовый ответ надпочечной железы ассоциируется с адреналиновой усталостью. Когда вы боитесь, когда мозг встревожен, возникает телесная усталость. Мышцы напряжены,

желудочно-кишечный тракт сужается, возникает запор или понос. Сердце бьется, как заячий хвостик. Не хватает воздуха. Кажется, что проблемам не будет конца. Подступает ком к горлу, начинается дурнота и головокружение. Мысли беспорядочно перескакивают с одного на другое; нарушается внимание, вы не можете сосредоточиться.

Тревога может воздействовать на все области этой нейронной сети без исключения и подобно телеграфу – как только она появляется в одной области, то усиливается и распространяется на все остальные. Импульс тревоги распространяется на миндалевидное тело, затем может перейти в островковую долю, где возникает физическая реакция, затрагивающая надпочечную железу. Надпочечная железа вырабатывает кортизол, воздействующий на иммунную систему, а далее, как вы уже знаете, в течение 24–48 часов появляются признаки простуды. Или возникает головная боль из-за физической реакции на адреналин. И вы срываете на крик: «Перестань! От тебя одна головная боль!»

Перенастраиваем нейронную сеть

Итак, у вас есть шесть мозговых областей, которые образуют нейронную сеть страха. Но есть один момент: эту сеть можно перенастроить. **Как в доме, где неправильно проложили проводку, нейронную сеть в головном мозге можно проложить заново, и вы**



почувствуете себя в целостности и сохранности.

Увеличивая мощность и интенсивность этих областей головного мозга, вы сможете изменить свое зрительное, слуховое, осязательное и психологическое восприятие окружающего мира. Образ мыслей можно изменить с помощью affirmаций для дорсолатеральной области префронтальной коры, читая вслух следующие установки для здоровья:

***Я ЖИВУ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, Я ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ СТАРЫХ И НОВЫХ СТРАХОВ.
ЗАЧЕМ МНЕ ПУГАТЬ СЕБЯ?***

***Я ПРОЩАЮ ВСЕХ, КТО КОГДА-ЛИБО
ПРИЧИНИЛ МНЕ БОЛЬ.***

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПРИЧИНЯЛА БОЛЬ ДРУГИМ.

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ВИНИЛА И КАЗНИЛА СЕБЯ.

Я ПРОЩАЮ РОДИТЕЛЕЙ ЗА ИХ СТРАХИ И ПРЕДРАССУДКИ.

Я ТОРЖЕСТВЕННО ЗАЯВЛЯЮ, ЧТО МНЕ НИЧЕГО НЕ УГРОЖАЕТ.

Я СПЛЮ, ПРОСЫПАЮСЬ, ХОЖУ И ЖИВУ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

Вы можете сделать то же самое. Обратитесь к когнитивно-поведенческой терапии, диалектико-поведенческой терапии, к психотерапии. Также вы можете изменить стереотипы своего поведения, занимаясь с коучем, профессиональным консультантом или другим специалистом. Если речь идет о физических симптомах неприятных воспоминаний, можно позаниматься с соматическим терапевтом. Если проблема связана с адреналиновой усталостью, надпочечниками или дисбалансом кортизола, можно поработать с иммунологом и диетологом. Вас могут преследовать травмирующие переживания прошлого, когда вы пережили жуткий страх. Но можно создать мир в сознании и теле, который будет безопасным, благостным и защищенным. Также на помощь придут лекарства: можно научиться увеличивать или снижать уровень интенсивности тревоги и страхов БАДами, препаратами или другими методами лечения. Чтобы купировать тревожное состояние, традиционная психиатрия применяет очень сильные препараты, такие СИОЗС¹⁵, как «Лексапро» или «Золофт», которые без назначения врача принимать не разрешено. Лучше попробовать препараты альтернативной медицины. Это могут быть 5-гидрокситриптофан, родиола, ГАМК¹⁶, валериана, кава-кава, полинезийский перец, страстоцвет, мелисса, магний и другие (смотрите подробности в клинике «Все хорошо»).

**ВЫ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТЕ ПОДЕЛАТЬ С ТРАГЕДИЕЙ ПРОШЛОГО.
ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ К ЭТОМУ ОТНОШЕНИЕ!**

Традиционная психиатрия одобряет психотерапию или психоанализ, так как в этом случае ваши доверительные отношения с терапевтом еще более упрочатся. Попробуйте affirmации Луизы при выполнении упражнений «Любовь к внутреннему ребенку», так

¹⁵ СИОЗС – селективный ингибитор обратного захвата серотонина (прим, перев.).

¹⁶ ГАМК – гамма-аминомасляная кислота (прим, перев.).

вы научитесь быть родителем самому себе. Каждый из этих методов либо один из них в отдельности помогут вам перемонтировать нейронные сети головного мозга – уйти в сторону от страха и прийти к более любящему, менее пугающему миру. Действительно ли эти практики могут изменить структуру шести областей нейронной сети головного мозга? Да, эпигенетика – научная дисциплина, которая изучает влияние образа жизни на вашу генетику и утверждает, что это возможно. Детская психологическая травма видоизменяет нейронные цепи головного мозга, запускает изменения в областях памяти миндалевидного тела и гиппокампа – той части головного мозга, которая участвует в механизмах формирования эмоций, укрепления памяти (то есть перехода кратковременной памяти в долговременную). Вы знаете, что клетки гиппокампа растут и производят новые точно так же, как растете вы сами и даете жизнь себе как новому человеческому существу? Мы не можем изменить прошлое, но мы можем создать новое будущее.

Как переключить мозг из режима страха в безопасный режим

Для начала старайтесь без надобности не говорить таких слов, как «я в стрессе» или «я разгневана», потому что вы произносите их, даже когда не знаете, действительно ли встревожены. Эти слова не помогут вам исцелить нейронные сети страха. Если уж на то пошло, они просто отражают нервное состояние сознания и тела. За годы жизни люди привыкают скрывать тревогу, нервозность и панику, обобщая их термином-заглушкой под названием «стресс»: *У меня такой стресс! У тебя такой стресс! Я волнуюсь! Я нервничаю! У меня такой стресс на работе! Бла-бла-бла!*

А у нас есть упражнения для снятия стресса: создаем зону покоя. Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох и скажите несколько раз: «Я избавляюсь от стресса. Я дышу, и стресс оставляет меня, я наполняюсь покоем». Потом, когда вы вернетесь к работе и вдруг вас охватит паника, будет достаточно вернуться в эту зону покоя: «Я избавляюсь от стресса. Я дышу, стресс оставляет меня, я наполняюсь покоем».

Почему как только вы возвращаетесь обратно, на рабочее место, опять возникает паника? **Почему, сидя в офисе, вы беспокоитесь о семье? А когда идете домой, вы беспокоитесь из-за работы?**

ДА!

Потому что эти привычные вам мысли не хотят покидать вас, словно прирученные собаки! Гоните их прочь! Возвращайтесь обратно в зону комфорта!

Теперь мы спокойны? Нет и еще раз нет! Потому что мы не назвали тревогу, страх и эмоцию своим именем и пока что не нашли достойного ответа и не отпустили их. Как говорит доктор Фил¹⁷: «Если вы не можете назвать вещи своими именами, то не сможете исправить ситуацию». Так что если вы скажете: «Я нервничаю», то оглядитесь вокруг и спросите: «Почему я нервничаю?» Тогда вы различите стереотипное мышление: *О, все это потому, что я думаю о том, что потерплю неудачу, и это меня пугает.* И эта мысль сосредоточена в лобной доле головного мозга. Теперь окиньте мысленным взором нейронную сеть страха, и вы сможете увидеть, где зарождаются эмоции и мысли. И только тогда, когда вы научитесь изменять мысль, вы сможете избавиться от негативного чувства и двинуться вперед.

Теперь, когда из вашего словаря вычеркнуты такие слова, как стресс и потрясение, перестаньте употреблять выражения наподобие «Я в плохом настроении» и «Это выше моих сил». У нервного срыва не будет шансов выйти на авансцену! За три года ординатуры я так и не узнала, что такое нервный срыв.

Сейчас, когда мы избавились от таких слов, которые затрудняют идентификацию эмоции, то есть страха, давайте проработаем психологические стереотипы, по чьей вине мы варимся в собственном соку нервозности и беспокойства. Забудьте слово «должна». Слова «если бы», «надо было» – это ваша самокритика, которая крепко засела в лобной доле головного мозга и вызывает напряженность и беспокойство. И хотя вы не чувствуете себя совершенно обессиленной, вы совсем не хотите слышать критику и поэтому соглашаетесь: «Ладно, вы правы, я так и должна была поступить». Только не они критикуют вас, это вы критикуете себя. Луиза говорит: «„Должен“ – это слово, которое делает нас рабами». И в конечном итоге эти мысли, рожденные в какой-то части головного мозга, только усиливают наш страх. Фразу «я должна» надо заменить фразой «я могу». Мне это нравится. Это удач-

¹⁷ Доктор Фил – американский психолог, писатель, ведущий телевизионной программы «Доктор Фил» {прим, перев.}.

ная мысль для когнитивно-поведенческой терапии. Почему? Потому что долженствование говорит, что

раньше вы ошибались. Возможности говорят, что надо приглядеться к переменам. Так надежнее. И в таком случае у вас есть возможность радикально вычеркнуть «слова тревоги» из вашего лексикона, который вселяет неуверенность, заставляет винить себя и парализует, мешая двигаться вперед к переменам. В следующей главе, посвященной зависимостям, у вас появится возможность забыть слова вины и стыда. Есть внутренняя связь между тревогой, стыдом и зависимостью.

Клиника «Все хорошо»

Оставшаяся часть этой главы посвящена клинике «Все хорошо». Вы откроете реальный опыт, который поможет исцелить вашу озабоченность, тревожность и паническое состояние.

I. Хроническое беспокойство

Посмотрите на перечень симптомов и определите, какие из них относятся к вам.

СИМПТОМАТИКА СОЗНАНИЯ

• Вы боитесь, беспокоитесь, тревожитесь и опасаетесь из-за семьи, отношений, работы или детей.

Практически каждая область вашей жизни вызывает у вас опасения, которые



полностью занимают мысли и чувства.

- С ранних лет вы нервничаете, тревожитесь и беспокоитесь, вы уже не помните, когда были спокойны в последний раз.
- Вы раздражительны. У вас плохое настроение.
- Вы страдаете трудноизлечимой депрессией.

СИМПТОМАТИКА ТЕЛА

- Мышцы напряжены, часто болят суставы.
- Вы быстро выбиваетесь из сил.
- Вы не находите себе места, большую часть времени вы взвинчены и взбудоражены.
- Сон – это большая проблема. Вам трудно заснуть, вы просыпаетесь, у вас чуткий сон.
- Вам трудно сосредоточиться, у вас плохое внимание.
- Провалы в памяти.
- Аллергия.
- Вы не понаслышке знаете, что такое экзема и псориаз.
- Возникают приступы тошноты, мучает изжога и синдром раздраженного кишечника.
- Частые позывы к мочеиспусканию.
- Гипотиреоз.
- Головокружение. Путаются мысли.
- Неустойчивое артериальное давление.
- Выпадают волосы.

Если это про вас, значит хроническое беспокойство наверняка мешает вам жить здоровой и полноценной жизнью. Давайте посмотрим на следующую историю болезни.

АДЕЛЬ: БЕСПОКОЙСТВО, БЕСПОКОЙСТВО И ЕЩЕ РАЗ БЕСПОКОЙСТВО

Адель пришла ко мне, потому что ее не покидала тревога.

Интуитивная диагностика

Когда мы провели первый сеанс интуитивной диагностики, выяснилось, что она безумно беспокоится за себя и всех остальных. Все, что я могла видеть, представляло собой мысли о семейных, финансовых, карьерных катастрофах. Эти катастрофы были кругом.

Симптоматика тела

В ее голове жужжал рой мыслей. Адель кипела деятельностью, но мне казалось, что она не может сосредоточиться и у нее плохое внимание. Мышцы шеи были напряжены, как струна, и сжимали горло, как резиновые ленты. Были напряжены мышцы прямой кишки. Может быть, ей было трудно ходить в туалет, регулярно опорожнять кишечник? К тому же не следовало забывать о пояснице, о суставах. Казалось, что напряжен каждый сустав ее тела, что седалищный нерв, запястья и суставы зажаты, словно в тисках. Напоследок я удивилась, как Адель засыпает с мыслями, гудящими в голове, как сердитые пчелы.

Анамнез

Адель жаловалась мне, что всю жизнь, сколько себя помнит, ее считали несносной. Она переживала из-за семьи и денег. Она беспокоилась, что не поступит в хорошую школу. Потом она беспокоилась, что не поступит в хороший институт. Ее беспокоило происходящее в политике и экономике. Потом она беспокоилась из-за своей дочери Барбары и ее семьи. Беспокойство, беспокойство и еще раз беспокойство. Действительно, тревожное ожидание будущих катастроф настолько занимало ее ум, что она не могла сосредоточиться. Давайте сложим вместе диагнозы, из-за которых беспокоилась Адель. Врачи говорили, что у нее:

- 1 Синдром дефицита внимания и гиперактивности.
- 2 Напряженные головные боли, возможно мигрени.
- 3 Депрессия.
- 4 Беспокойство.
- 5 Синдром раздраженного кишечника.
- 6 Боли в пояснице.
- 7 Общее тревожное расстройство.

Я СОЗДАЮ ОСТРОВOK БЕЗОПАСНОСТИ ВОКРУГ СЕБЯ. Я ВИЖУ ЭТОТ ОСТРОВOK ВНУТРЕННИМ ВЗОРОМ. ОН СПОКОЕН И БЕЗМЯТЕЖЕН. ТЕПЕРЬ ЭТОТ ОСТРОВOK – МОЙ МИР, И ВСЕ ЕГО ЖИТЕЛИ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.



РЕШЕНИЕ

Если вы такой же тревожный человек, как Адель, почему у вас возникают эти симп-

томы? **У тревоги и депрессии общая психофизическая симптоматика.**

Мы можем выделить физические и психологические симптомы тревоги. Когда миндалевидное тело начинает посылать сигналы, все шесть областей нейронной сети отзываются тревогой

ДА!

и, как вы, наверное, помните, посылают эти сигналы вниз, к надпочечникам. В надпочечных железах вырабатывается адреналин, а значит, все мышцы тела напряжены. Этим объясняются головные боли, боли в суставах и дальнейшая хроническая усталость. Более того, из-за мышечного напряжения нарушается перистальтика кишечника, возрастает предрасположенность к запорам и синдрому раздраженного кишечника.

Из-за адреналина ухудшается сосредоточенность и внимание. Ваши лечащие врачи могут диагностировать синдром дефицита внимания и гиперактивности. Из-за хронической тревоги быстро нарастает усталость, адреналиновая усталость, хроническая усталость. Я уже не говорю, что вся усталость, которая накопилась за день, и чрезмерный выброс адреналина затрудняют ночной сон, так и возникает бессонница.

МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

Если, как и подавляющее большинство людей, вы страдаете хронической тревогой и беспокойством, то наверняка уже знаете, что от них не так-то легко избавиться. Вы перепробовали все! И лекарства, и БАДы, и травы, и иглоукалывание, и средства народной медицины. Проходил месяц. Вам становилось легче, но через два месяца беспокойство и паника возвращались с удвоенной силой. Почему? В старые времена, когда я еще училась на медицинском факультете, основными лекарствами от тревоги были «Валиум», «Ксанакс»¹⁸ и «Клонопин», но все эти лекарства эффективны при определенной дозировке в течение одного-двух месяцев, а затем перестают действовать. От себя я добавлю, что эти лекарства, а именно бензодиазепины, вызывают сильную зависимость. Я помню, как спросила одного из моих преподавателей, сколько времени надо принимать эти лекарства, и он ответил: «Пока не исчезнет тревога». Изучая тревогу и беспокойство, мы сталкиваемся с такой проблемой, что мозг воспринимает страх как игру в наперстки. Если ваш препарат нацелен на одну область нейронной сети страха, другие области так или иначе оказывают компенсирующее действие, и через месяц-другой тревога возвращается. Раньше врачи увеличили бы дозу, и в результате у вас просто развилась бы лекарственная зависимость и повысилась бы толерантность. Но вы, как и я, будете совершенно счастливы, когда я вам скажу, что этот метод лечения канул в прошлое.

МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ ПРОШЛОЕ, НО МЫ МОЖЕМ СОЗДАТЬ НОВОЕ БУДУЩЕЕ.

Почему же тогда тревога – такой коварный, скользкий, неопределенный симптом, избавиться от которого так непросто? Страх – это фундаментальный элемент структуры мозга и тела. Как вы узнаете позже из этой главы, многие тревожные и нервные люди часто обладают незаурядным интуитивным даром. Обладающий этим даром никогда не избавится от тревоги. Итак, многие люди с обостренной интуицией, очень ранимые и чувствительные, борются

с тревогой всю жизнь. Если это про вас, значит вы научитесь обнаруживать свой интуитивный дар, сглаживать раздражительность и беспокойство, типичные для такого образа мышления. Если вас мучает беспокойство, пора научиться сглаживать хроническую тревогу, которая непременно отразится в нейронных сетях головного мозга.

• Сначала рассмотрим диалектико-поведенческую терапию и/или когнитивно-поведенческую терапию. Точнее говоря, диалектико-поведенческая терапия – это практика, которая научит вас регулировать тревожное состояние сознания и тела. Отнеситесь к этому занятию как к уроку экстремального вождения. Оно научит вас противостоять психологическим симптомам напряженности и раздражительности.

¹⁸ «Ксанакс» уменьшает беспокойство, чувство тревоги, страха, напряжения. Отмечена антидепрессивная активность. Недопустимо одновременное применение «Ксанакса» с другими успокаивающими средствами! (Прим. ред.)

- Задумайтесь о различных процедурах ухода за телом, которые могут ослабить напряженность и уменьшить хронические выбросы адреналина, формирующие нейронную сеть страха в сознании и теле. В результате постоянных физических упражнений по 30–45 минут в день, не менее пяти раз в неделю, высвобождаются вещества, которые не только успокаивают и отвлекают, но и снижают ваше беспокойство. Массаж повышает уровень серотонина в одной из областей нейронной сети страха. Более того, эта лечебная процедура помо-



гает при болях в мышцах. Йога – вот еще одна практика.

Упражнения глубокого дыхания и релаксации могут качественно скорректировать чувство тревоги и беспокойства. К тому же йога помогает при расстройствах дыхания и скачках артериального давления, которые часто сопутствуют хроническому беспокойству.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.