



Главная О Журнале Архив Авторы Контакты Поиск



• НАУЧНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



НАЙТИ

Вне рубрики
Культура
Образование
Общество
Естествознание
Наука и техника
История
Творчество
Коммуникации



► в сводению

Ростов-на-Дону. Фотоочерк Дениса Демкова

20 фотографий с видами города Ростова-на-Дону с сайта Дениса Демкова с его обра...

[Подробнее...](#)

№04 (372)
01.04.2020

► **Е**стествознание

Как поднять иммунитет и справиться со стрессом. Практическое руководство [17.04]

(№4 [372] 01.04.2020)

Автор: Александр Хайкин



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эту статью меня заставила написать уже явно добравшаяся до нас пандемия коронавируса. В нашей ситуации, как и многие мои коллеги-психологи, считаю важным поделиться теми средствами самопомощи, освоить которые можно быстро и легко.

Статья разбита на тематические разделы, чтобы ее было легче читать. Но они очень условны и иногда практики, касающиеся какого-то раздела, было удобно размещать в другом, поэтому я рекомендую прочитать статью первый раз целиком, а уже потом, читая по второму разу, начать пробовать практиковать различные упражнения!

Так сложилось в моей жизни, что психологические способы лечения телесных болезней и работы со стрессом, – это не только одна из любимых частей моей работы, но и необходимая сторона моей жизни. Поэтому, прошу поверить: то, что я излагаю в этой статье, это не "теория", а вполне рабочая практика! Хотя, для объяснения этой практики, мне придется рассказать и кое-что из "теории".

Я думаю, что почти все из нас знают, что при встрече с любой инфекцией важнейшими являются две вещи: средства личной гигиены и сила собственного иммунитета. И именно от того, как работает наш иммунитет, зависит – заболеем мы или нет и в какой форме будет проходить болезнь, если инфекция все же попала внутрь нас.

Маленькая ремарка для дотошных. В борьбе организма с инфекциями нужно, чтобы некоторые инструменты иммунитета были постоянно очень активизированы, а некоторые, в определенные моменты этой борьбы, как раз должны быть приглашены. И вообще, система исцеляющих сил организма включает в себя далеко не только иммунитет. Поэтому, разговор, на самом деле, идет здесь об этих силах в целом.

Прошу поверить мне на слово, что наши силы самоисцеления у большинства из нас не проявляют нужного нам максимального уровня активности при встрече с инфекциями и другими болезнетворными факторами. Но они могут быть усилены "психологическим способом". Кто не может себе позволить поверить, задумайтесь, насколько повышается уровень активности этих сил после того, как мы начинаем верить в исцеляющие возможности нейтрального средства в случаях плацебо-исцелений!

Но разве "мощность" сил самоисцеления нашего организма находится в нашем непосредственном произвольном управлении и ее можно усилить по желанию? Для большинства из нас нет, но можно воспользоваться двумя способами, позволяющими нам это делать опосредованно.

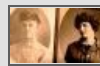
ТРАНСОВЫЕ СПОСОБЫ АКТИВИЗАЦИИ СИЛ САМОИЩЕЛЕНИЯ

Итак. Способ первый состоит в том, что мы можем воспользоваться возможностью руководить своим организмом и своей бессознательной частью психики в транссе. Подробнее? Транс, а точнее различные транссы, это способы функционирования нашей психики и нашего мозга. Известно, что они возникают во время гипноза или хорошей медитации. Но, кроме этого мы, сами того не сознавая, проходим через различные транссовые состояния, когда видим череду образов, засыпая и просыпаясь, когда целиком погружены в чтение книги или просмотр фильма, когда увлечены каким-то делом так, что оно как бы делается само, когда мы самозабвенно танцуем или занимаемся сексом. Это происходит и когда мы очень расслаблены или, наоборот, очень возбуждены. То есть, различные транссовые состояния – это достаточно естественная и обыденная часть нашей жизни. (Для тех, кому надо понять больше: я нахожусь в состоянии транса, когда можно сказать, что не я делаю что-то, а скорее, являюсь наблюдателем того, что само со мной происходит или что я как бы нахожусь в другой реальности.)

Многие транссы целебны сами по себе, потому что и организм, и психика в них

ISSN 1814-0149

Из истории донского конезаводства: братья Михайликовы



история возникновения и развития коневодства в Ростовской области: документы, воспоминания

[Подробнее...](#)

Далекий путь к сердцам друзей. Памяти Наума Коржавина

Портретная зарисовка - воспоминание о поэте Науме Коржавине.

[Подробнее...](#)

► Вне рубрики

[Ростов-на-Дону. Фотоочерк Дениса Демкова](#)

► Культура

[20 деятелей мировой культуры, умерших от коронавируса \[12.04\] | Дмитрий Волчек](#)

[Язык как средство общения в эпоху глобальной цифровизации | Вера Богуславская, Игорь Богуславский](#)

[Эволюционные стратегии цивилизации | Александр Неклесса](#)

[Как живет сейчас великий артист балета Михаил Барышников](#)

[Далекий путь к сердцам друзей. Памяти Наума Коржавина | Дмитрий Шеваров](#)

[Медали Сергея Параджанова | Дмитрий Чернышев](#)

► Общество

[«Театральное дело» на фоне пандемии \[14.04\] | Зоя Светова](#)

[В фарватере молочных рек \[10.04\] | Сергей Мельник](#)

[Тройной кризис | Игорь Чубайс](#)

[Как России избежать надвигающейся экономической катастрофы | Григорий Гусельников](#)

[ВВП или жизни людей | Сергей Гурьев](#)

[Через пару недель будет поздно.](#)

[Письмо из Рима](#)

[Промежуточный подвиг. Открытое письмо Президенту | Александр Минкин](#)

► Естествознание

[Как поднять иммунитет и справиться со стрессом. Практическое руководство \[17.04\] | Александр Хайкин](#)

[Доктор Дэйв Прайс \(Нью-Йорк\): Как](#)

спонтанно включают режим саморегуляции. Но еще одно свойство транса как раз состоит в том, что именно в трансе мы можем попросить или приказать исцеляющим силам активизироваться так, чтобы это было правильно и достаточно для исцеления. И они это исполняют. Оставим сейчас для настоящего научного обсуждения вопрос, почему это происходит. Но наши шансы руководить мобилизованностью защитных сил по своему желанию, используя транс, увеличиваются многократно!

Теперь, как это делать практически. Нам нужно освоить три вещи:

- а) упражнения, с помощью которых мы сможем по своему желанию входить в транс;
- б) правильно формировать приказ или просьбу исцеляющим силам;
- в) соотносить этот приказ с ходом упражнения по вхождению в транс.

Начнем с потрясающе простого и настолько же эффективного упражнения Юрия Пахомова "Замедленное движение", известное у гипнотерапевтов как "Сжатие (разжатие) кулака" или просто "Кулак" [13]. Тут все очень просто. Вы садитесь и кладете кисть руки на бедро тыльной стороной ладони вниз, приблизив ее к себе так, чтобы было удобно. Есть два варианта упражнения: а) пальцы изначально собраны в совсем несильно сжатый кулак, который в ходе упражнения нужно очень медленно и по возможности равномерно разжать; б) наоборот, из разжатой и расслабленной в начальной позиции кисти ее нужно собрать в кулак. Собираем пальцы очень медленно и в специально отведенном для этого промежуток времени. Например, в течение пяти минут. Чтобы ориентироваться во времени, стоит записать себе на диктофон звуковой таймер, который будет вашим голосом отсчитывать каждые тридцать секунд, чтобы не отвлекать зрение на обычный таймер в телефоне. Лучше глаза закрыть, но если вы предпочтете работать с открытыми глазами, то смотрите на работающую кисть. В любом случае все внимание - на процесс в сжимающихся или разжимающихся пальцах! (И, на всякий случай, для "ленивых": пальцы нужно разжимать все вместе, а не заниматься каждым по очереди!)

Для некоторых в какой-то момент выполнения упражнения может стать нелепо концентрировать внимание на двигающихся пальцах, иногда в кисти можно почувствовать напряжение, которое нужно будет преодолевать. Это нормально. А если вы заметите "пощелкивания" в суставчиках пальцев и движения станут прерывистыми, дробными ("крутящиеся шерстинки"), если на каком-то этапе вы обнаружите, что пальцы раскрываются или сжимаются как будто бы сами, то это значит, что вы очень удачно делаете упражнение. Многие могут заметить странные телесные иллюзии, например, что кисть станет очень большой или вы вообще перестанете ее чувствовать, или заметите слабые подергивания в пальцах не занятой руки, может быть ваше внимание станет очень сосредоточенным на себе и отстраненным от внешнего мира, а состояние - "плывущим", "сонным". Или начнут всплывать какие-то зрительные образы. Или покажется, что времени прошло не пять минут, а гораздо меньше или больше. Замечательно, это все как раз и есть признаки вхождения в трансовое состояние!

Попробуйте оба варианта упражнения! Какой-то из них покажется вам более комфортным или погрузит в более глубокое состояние. Выберите его! Эти варианты равноценны, однако, каждый из этих вариантов больше подходит для различных случаев, потому что в них обоих уже как бы "зашиты" различные приказы: "расслабиться", "отпустить" при разжимании и, соответственно, "сжаться", "собраться" при сжатии кулака. Допустим, у нас болит голова и мы хотим от этой боли избавиться, или нам нужно сейчас мобилизованное состояние, а мы вялы и разбиты. И, если мы перед упражнением попробуем как бы сжать в кулаке свою головную боль или в расслабленной ладони ощутить свою вялость, потом забудем о ней на время, а после упражнения снова заглянем в ощущения в голове или в теле, то обнаружим, что и без дополнительного приказа головная боль исчезла или ослабла, ну и, соответственно, вялость сменилась собранностью и мобилизованностью.

Попробуйте работать разными руками. Это может разнообразить процесс или обнаружить, какой рукой работаете комфортнее.

Маленькое уточнение: разжимать кисть нужно не до вытянутых пальцев, когда ладонь представляет собой ровную поверхность, а до позиции расслабления, когда пальцы чуть присобраны. Начинать работу тоже нужно из расслабленной ладони!

Но вернемся к главной теме нашей статьи. Конечно, в этом упражнении, как и в любом другом самогипнотическом упражнении (а то, чем мы занимаемся и называется самогипнозом), мы можем давать любые приказы! Приказ или просьба об активизации исцеляющих сил делается или до начала упражнения, помогающего нам войти в трансовое состояние, или, еще лучше, в начальной его стадии, когда мы почувствовали, что наше обычное состояние изменилось. Например, на "плывущее". Но давать приказы уже по ходу упражнения для "новичков" может быть и неудобно и тогда более подойдет первый вариант.

Для дотошных должен упомянуть, что в гипнотерапии такие приказы называются самовнушениями. И тут я должен сделать одну важную ремарку. Можно внушать себе изменение только субъективных ощущений, а можно - реальный запуск объективных процессов. Поэтому, многие под самовнушением понимают только то, когда мы внушаем себе нечто, что не соответствует реальности. Как бы, совершаем самообман. Например, нам холодно, а мы внушаем себе, что нам тепло и наши субъективные ощущения меняются, но совсем не обязательно, что мы при этом согреемся и это покажут соответствующие измерения. В нашем случае иначе: мы отдаем приказ телу согреться и действительно согреваемся!

И, соответственно, я очень не рекомендую внушать себе "я здоров", когда это не соответствует действительности, хотя такую рекомендацию можно встретить в популярной литературе. Эта, так называемая "позитивная аффирмация" работает позитивно совсем не у каждого, а у многих из нас может вызвать внутренний конфликт с ощущением реальности.

Так как же правильно формулировать приказы или просьбы? Прежде чем перейти к ответу на этот вопрос, замечу: чем сильнее, чем более всем существом мы хотим исполнения своего приказа, тем полнее, быстрее и вероятнее он исполнится!

[Снизить опасность заражения COVID-19 на 99%? \[6.04\]](#)

[Коронавирус в Америке: история русского врача из бруклинского госпиталя, который заразился COVID-19](#)

[Корпоративные радиогеологические PR-мифы | Владимир Комлев](#)

► Наука и техника

[Два Гагарина. От космоса к космизму | Алексей Мельников](#)

[Куда движется современный мир: тенденции развития и новые вызовы | Александр Винничук](#)

[Математик Амалия Эмми Нётер](#)

► История

[105-я годовщина геноцида армян \[24.04\]](#)

[Из истории донского конезаводства: братья Михайликовы | Дмитрий Клименко](#)

[В.М. Молотов на строительстве Куйбышевской ГЭС | Сергей Мельник](#)

[Внук участника Катынского расстрела: «Дедушка часто плакал»](#)

► Творчество

[Москва 30 марта 2020 года.](#)

[Фоторепортаж](#)

[Карантинное. Стихи | Дмитрий Быков](#)

[Утро. Стихи | Наталия Кравченко](#)

[Котёнок. Рассказ | Вениамин](#)

[Кисилевский](#)

[Люди и вещи. Бытовая фантазия |](#)

[Игорь Костин](#)

► Коммуникации

[Большой брат оставил нам одно право — жить в телевизоре \[7.04\] | Георгий Почепцов](#)

[Антрополог Александра Архипова о фейках в период пандемии \[7.04\]](#)

[Говорит и показывает Covid-19 | Ирина Петровская](#)

[Конспирология на марше: от старых страхов до сегодняшнего коронавируса | Георгий Почепцов](#)



Итак. Мы можем сформулировать свой приказ исцеляющим силам как описание процесса, например: "Мой иммунитет укрепляется!", как пожелание: "Хочу, чтобы сила моих исцеляющих систем выросла втрое!", как прогнозируемый результат: "Пока пальцы собираются в кулак (во втором варианте – кулак разжимается), в моем организме начинается процесс самоисцеления, который будет продолжаться и после окончания упражнения!". Заметим, что в последнем примере тот процесс, который мы хотим запустить, связан в нашем самовнушении с ходом самого упражнения. Это очень хороший прием, который мы еще проиллюстрируем.

Еще. Приказы не обязаны быть безличными. Если для нас естественно понимать исцеляющие силы, как некоего субъекта, к кому мы можем обращаться, тем более, если мы можем его представить зрительно, то естественно направлять эти приказы и просьбы именно ему.

Вообще, в гипнотерапии принято направлять обращения к бессознательному, то есть, той части психики, о которой мы узнаем только по результатам ее деятельности, когда то, что произошло с нами, точно сделали мы, но не произвольно. Например, когда пальцы в кулаке начинают сжиматься или разжиматься как бы сами, то ими в этот момент, конечно, руководит наше бессознательное.

Есть множество очень продвинутых практик, где работа строится на диалоге с бессознательным и разными его частями. Однако, описание их здесь перегрузит эту статью подробностями, которые, как я полагаю, не являются обязательными для реализации нашей цели, и поэтому просто порекомендую две книги: "Самогипноз в картинках" Павла Лебедько [3] и "Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться" Тимура Гагина и Станислава Уколова [2] (в последней - две главы о самогипнозе), которые дадут более общую картину практик самогипноза для желающих узнать больше. (На всякий пожарный, самогипноз - это самостоятельное использование транса для достижения своих целей.)

Но вернемся к вопросу о том, как формировать приказ исцеляющим силам активизироваться. Выше мы уже обсудили, как сформулировать самовнушения по форме, теперь дополним это по содержанию. Кроме прямого приказа или просьбы исцеляющим силам повысить свою активность, есть еще один замечательный способ. Дело в том, что у каждого из нас есть опыт исцеления от болезней, есть память о том, как мы, наше тело справлялось, например, с инфекциями. К сожалению, автоматически этот опыт не обязательно активизируется в нужный момент. А в нем могут "храниться" находки в борьбе с недугом, которые могут пригодиться сегодня. И будет очень правильно в качестве задачи для нашей работы в трансе, то есть того, что именно мы приказываем, поставить как раз нахождение такого опыта исцеления, который может пригодиться именно сейчас. Причем не обязательно, чтобы мы это вспомнили на сознательном уровне, достаточно, чтобы этот опыт стал доступен нашему бессознательному, нашему телу, нашим системам самоисцеления. И описание следующего упражнения по вхождению в состояние транса будет одновременно как примером использования вышеописанного приема, так и того, как встраивать сложные приказы в ход упражнения.

Следующее упражнение, которое я хочу вам предложить, основано на моей практике "Свой путь". Оно состоит из трех этапов и выполняется стоя. На первом этапе надо "продышать руки", то есть немного углубить дыхание и по возможности представить, а точнее почувствовать, что вы дышите через руки или хотя бы просто одновременно чувствовать и свое дыхание, и руки. Возможно, через несколько минут вы обнаружите приятные "иголочки" - вибрацию, распространяющуюся по рукам или просто ощущение наполненности рук. Этот этап не является обязательным, но если он получается, то заметно облегчает дальнейший ход упражнения.

На втором этапе вы начинаете очень медленно поднимать руки, так медленно, чтобы было невозможно различить - вы их поднимаете произвольно или они уже поднимаются сами. Здесь вы формулируете приказ: "В то время, как мои руки поднимаются вверх (все выше и выше), вместе с ними поднимается тот мой опыт самоисцеления, который мне нужен сейчас!". (Совсем не обязательно ожидать, что вы явно что-то вспомните, однако, некоторые смогут погрузиться в опыт какого-то прошлого самоисцеления.)

При подъеме могут возникнуть два варианта. У кого-то руки поднимутся до самого верха, то есть выше плеч, но для некоторых это будет затруднительно, в какой-то момент вы можете почувствовать, что руки потяжелели или как бы какая-то преграда препятствует их дальнейшему подъему. Тогда вы прекращаете подъем рук по той "прямой" траектории, по которой они поднимались раньше и начинаете искать "извилистые" траектории, меняющиеся направления, по которым рукам удобно было бы продолжать подниматься. Лучше, если не мы произвольно ищем эти траектории, а позволяем рукам нащупывать "свой путь". Для кого-то будет удобнее проделывать это с каждой рукой в отдельности.

После максимального подъема - третий этап: такого же очень медленного спуска. Во время этого этапа вы формулируете приказ "Пока мои руки опускаются, мои силы самоисцеления учатся (начинают) применять этот опыт (который нужен мне сейчас)". Упражнение заканчивается, когда руки опускаются вниз, но если вы почувствуете, что ваше состояние в этот момент приятно и необычно, например, происходят самопроизвольные покачивания, то можете побыть в этом состоянии столько времени, сколько у вас есть возможности и желания.

Хочу обратить внимание, что проговаривать две разные части приказа по ходу поднятия и опускания рук очень удобно, но не обязательно! Можно в этом упражнении сложить оба внушения в одно "Когда мои руки будут подниматься..., когда мои руки будут опускаться...". Более того, задание на упражнение может быть любым и вообще без привязки к поднятию и опусканию рук.

Очень важно понимать, что когда мы в обоих упражнениях очень медленно произвольно двигаем руками или пальцами, тем более, когда они уже двигаются как бы сами, все наше внимание - на этих движениях. Это помогает осуществляться наступлению нужного нам транса. Проговаривание приказов может отвлечь нас от этого процесса. Чтобы этого не произошло, необходимо выполнять два правила:

1) продумываем формулировку до упражнения;

2) проговариваем приказы (лучше про себя) тем темпом и "громкостью",

которые бы не выбивали нас из процесса наблюдения!

Если это не получается, делаем приказы до упражнения!

Понятно, что обе описанные выше практики можно применять и для профилактики, и для лечения.

ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДЛЯ АКТИВАЦИИ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ

Двигаемся дальше. Сейчас мы расширим наш арсенал способов отдавать приказы своему организму. Многие из нас обладают прекрасной способностью к зрительному представлению, воображению, в общем, к визуализациям. И для многих из нас будет очень удобно отдавать приказы не словами, а представляя зрительно нужный для нас процесс. Более того, сами занятия визуализациями часто еще и вводят нас в транс. Если мы замечаем, что это именно так, если во время визуализации наше внимание становится сосредоточенным только на том, что мы представляем, мы становимся отрешенными от внешнего мира, если возникает сильное расслабление или состояние, похожее на засыпание, то визуализации могут быть уже целыми готовыми упражнениями, а не только способом формирования приказа в предыдущих упражнениях.

Однако, как ни парадоксально, но если визуализировать для нас слишком просто, то это может и не способствовать нашему погружению в транс. И тогда мы можем визуализировать перед началом одного из вышеописанных упражнений, формируя его задание. Но еще лучше наоборот, если мы начинаем визуализировать, уже хорошенько погрузившись в транс в окончании "двигательных" упражнений. Еще удобнее визуализировать, хорошенько расслабившись с помощью приемов Аутогенной Тренировки. Эти приемы можно найти в любом пособии по Аутотренингу. Для людей, готовых отнестись к этому творчески порекомендую две книги: "Игровой аутотренинг" Юрия Пахомова [13] (обращаю внимание, что по этой ссылке вы найдете две книги в одной обложке) и "Искусство быть собой" Владимира Леви [4].

Вдогонку хочу упомянуть еще один очень простой прием трансовой работы. Мы можем сформулировать свой приказ (словесно или в визуализации) непосредственно перед засыпанием или в самом начале засыпания. Этот прием может оказаться особенно удобным для тех, кто умеет спать недолго или научиться засыпать после расслабления во время аутогенной тренировки.

Теперь о том, что и как мы визуализируем. Во-первых, мы можем визуализировать то, что называется "барьерной функцией иммунитета", например, представляя вокруг себя какую-то полупрозрачную, видимую только нам, непроницаемую границу, окружающую нас со всех сторон. Шар, кокон или "силовое поле", в котором мы находимся. Выбираем вариант, который нам представляется наиболее естественным и реалистичным. Причем, этот барьер можно не только представлять зрительно, но и ощущать. А если представить, как вирусы, пытаясь проникнуть в нас, утыкаются в эту границу и отлетают назад, то этот процесс можно еще и услышать. Можно представлять, что эта наша защитная граница становится все более плотной и непроницаемой. Это и будет нашим приказом исцеляющим силам. Предлагаю представлять этот процесс как минимум минут пятнадцать в день, что называется для профилактики!

Следующая визуализация была одним из основных средств психологического подхода к лечению рака в центре знаменитых супругов Саймонтонов [6]. В ней мы представляем, как наши иммунные тельца, например, в виде акул атакуют и раздирают, в общем, уничтожают вирусы. (Понятно, в практике самих Саймонтонов они пожирали онкоклетки. Кстати, возможно, именно пожирание, а не другой вид уничтожения вирусов будет не самым лучшим вариантом!) Здесь, конечно, можно выбрать любого другого хищника по своему желанию. Мы можем очень усилить наш исцеляющий эффект, если представим себя такой акулой и заметим, как мы, собственно, себя ощущаем, будучи ею. Будет очень здорово, если мы ошутим себя еще и "главной акулой", координирующей действия всех остальных. Понятно, что такая практика дает команду активации иммунитета, когда мы уже боремся с инфекцией.

Следующая практика, как и предыдущая, также для каждодневного исполнения. Я разработал ее как инструмент успешного эксперимента по немедикаментозному излечению туберкулеза. Указывая это, я преследую цель только подчеркнуть эффективность этой практики, но нисколько не хочу призывать кого-то к отказу от медикаментозного лечения, если возможность такого имеется!

Практика называется "Три экрана" [7], и как две предыдущие, будет удобной для "визуалов". Представьте, что вы сидите за столом, на котором расположены три экрана, а к среднему из них присоединена клавиатура. Она отличается от клавиатуры компьютера и, скорее, напоминает небольшой пульт звукооператора, на ней есть клавиши, двигающиеся рычажки, поворачивающиеся ручки. Назначение этих функциональных элементов клавиатуры нам не известно. Когда вы включаете первый из экранов, вы видите изображение органа, пораженного болезнью. Может, это УЗИ, рентгеновский снимок или результат неизвестного вам диагностического исследования. Вы можете это представить так, как это вам представляется, если нет реального снимка! На включенном третьем экране вы видите этот орган уже здоровым. Опять же, так, как это вы себе представляете.

Основная работа будет происходить на среднем, втором экране. Именно к нему подключена клавиатура. Включая его, вы видите изображение больного органа, как на первом. И вы начинаете исследовать то, как элементы клавиатуры влияют на изображение. Ваша задача, экспериментируя с элементами клавиатуры, подобрать последовательность действий, переводящую изображение больного органа в здоровый. (Именно, последовательность, потому что это нельзя сделать нажатием одной кнопки или продвижением только одного рычажка!) Иногда, включая на следующий день свое рабочее место, вы будете обнаруживать, что клавиатура несколько поменялась и вам нужно подбирать другую стратегию исцеления. Понятно, сама практика представляет собой реализующийся приказ исцеляющим силам активизироваться, искать нужные стратегии и направляться, например, на борьбу с инфекцией.

Не могу в этом разделе не упомянуть еще и замечательную визуальную практику Кониры Андреас "Использование естественной способности тела к самоисцелению", которую можно найти в последней главе книги супругов Андреас "Сердце разума" [1].

НЕКОТОРЫЕ ЭМОЦИИ И ТВОРЧЕСТВО УСИЛИВАЮТ СПОСОБНОСТЬ К СОПРОТИВЛЕНИЮ БОЛЕЗНЯМ

Итак, мы подробно познакомились со способами активизации сил противодействия болезням с помощью трансовых упражнений. Теперь перейдем ко второму из обещанных способов, где трансовые инструменты нам все равно пригодятся.

С древних времен известно, что раны у победителей заживают быстрее, чем у побежденных. Почему? Есть эмоции и эмоциональные состояния, которые способствуют действительно огромному уменьшению активности сил самоисцеления. Это отчаяние, беспомощность, апатия, депрессия. В общем, набор чувств побежденных. Если такие чувства часто присутствуют в нашей душевной жизни, то мы являемся довольно легкой добычей инфекции и других болезнетворных факторов. Что делать?

Понятно, что не время сейчас говорить о том, что весь наш образ внешней и внутренней жизни, да и события нашей жизни, которые часто зависят далеко не только от нас, являются естественными причинами нашего эмоционального фона. Также не буду дублировать сейчас своих коллег, уже замечательно описывающих "естественные" способы приобретения "более оптимистичных" эмоций. А на вопрос, что делать, продолжая ход нашего повествования, отвечу - трансовые упражнения. Ведь любые трансовые упражнения, в том числе, уже описанные "Разжатие кулака" и "Свой путь", могут помогать исполняться нашим очень разным желаниям. В том числе, помогать нам менять свое эмоциональное состояние.

Вопрос: избавляясь от опасного для здоровья состояния, какое состояние мы хотим "взамен"? Думаю, что самое подходящее сейчас состояние, это состояние мобилизованности, уверенности, готовности преодолевать препятствия либо состояние спокойной силы. В общем, состояния "могу". У некоторых из нас есть опыт, когда мы всем своим существом погружались в такие состояния.

А может быть даже в нашей жизни бывало и так, что состояние беспомощности и апатии быстро сменилось на противоположное в результате какого-то внутреннего процесса, например, приходило какое-то озарение, мысль, вдруг изменилось отношение к каким-то важным вещам. Или, неожиданно получив поддержку близких, вдруг отчетливо понимали, что мы не одни. И вспомнив этот "волшебный опыт" однажды, мы сможем использовать его, когда нам это будет необходимо. Просто погружаясь в него, тут же меняем свое состояние в нужную сторону. И для некоторых из нас такой волшебный опыт несложно будет вспомнить. Если же мы не можем вспомнить такие эпизоды нашей жизни, то это совсем не значит, что у нас их не было. Воспоминание о них можно поднять из глубин памяти в трансовом упражнении.

Чтобы облегчить себе каждодневную работу, очень удобно однажды, полностью погрузившись в воспоминание и нужное состояние, выделить в нем какой-то очень легко вспоминаемый элемент, вспоминая который, мы и легко погружаемся в нужный опыт, и приобретаем нужное состояние. Такой элемент становится "якорем", "кнопкой вызова" нужного целого состояния.

Технология трансовой работы уже описана ранее. Формулируем себе (своему бессознательному) приказ, задание на упражнение и проговариваем его или перед упражнением, или во время его исполнения. При этом мы можем идти по более простому пути и отдавать приказ на непосредственную смену состояния на нужное "могу". А можем по более "изысканному", отдавая приказ на использование того "волшебного" опыта, когда эта смена происходила как бы сама. Например, мы можем, дав приказ на изменение состояния перед упражнением по сжатию кулака, прийти от вялой беспомощности в собранность и желание действовать. Или, поднимая руки в "Своем Пути", поднять из глубин памяти тот самый опыт, в котором мы легко переходили из состояния безнадежности в состояние уверенной силы, а на спуске, например, использовать этот опыт для смены состояния на весь день. Естественно, мы можем использовать эти упражнения каждый день, когда замечаем, что находимся в состоянии, которое дезактивирует силы самоисцеления.

Однако, сменить состояние "всё ужасно, я ничего не могу" на "я могу", это только половина дела! Еще лет сорок назад психофизиологи Вадим Ротенберг и Виктор Аршавский [5], основываясь на своих экспериментах и экспериментах ряда других исследователей, выяснили, что поиск новых способов разрешения ситуаций, для которых нет известных способов разрешения (да и, вообще, творчество) является условием мобилизованности исцеляющих сил организма. А вот отказ от поиска нового ведет к ослаблению сил самоисцеления. Именно поэтому все эмоции, которые блокируют поиск, в том числе, "эмоции побежденных", вредны для здоровья, а те, что ему способствуют, полезны. (Кстати, вопреки бытующему представлению, "положительные" ли или "отрицательные" ли у нас эмоции для сохранения здоровья не так важно!)

Но какова связь поиска новых решений со способностью сохранять здоровье? Поскольку ответ на этот вопрос есть одна из тем моей научной работы, то позволю себе коротко привести здесь свою версию ответа. Заранее прошу простить мне некоторую метафоричность и упрощенность объяснения.

Для живой природы самое главное – это осуществление эволюционного процесса. И для его осуществления она изобретает различные инструменты. Эволюция это не только развитие строения и способов функционирования органов, конечностей и других частей тела. Это развитие поведения и психики. И вот этот аспект эволюции потихоньку может происходить в течение жизни каждой особи (а мы, конечно, говорим сейчас не только о человеке). А может и не происходить. И природе "интересны" только те особи, которые участвуют в поиске новых способов поведения и психической регуляции. И она поддерживает их включением на полную мощность механизмов самоисцеления. "Лентяи" ей не нужны и активность сил противодействия болезням у них уменьшается, а кроме этого, могут включаться довольно общие механизмы болезнеобразования. (Для желающих ознакомиться с этой гипотезой более подробно и в ее не столь упрощенном изложении, предлагаю свою статью "Почему мы болеем." [11].)

Из всей этой теории есть очень простой практический вывод. Работу с эмоциональным состоянием нужно дополнить наполнением своей жизни поиском новых решений, новых способов, необходимостью проявлять какое-то творчество!

На всякий случай, напомним, творчество - это не создание новых вещей старым

способом! Настоящее творчество – это создание способов что-то делать по-новому! И, если мы занимаемся какой-нибудь "творческой деятельностью", но обычными средствами, то это "в зачет" не идет.

Так что же делать? Для тех, кто всегда с увлечением занимался истинно творческой деятельностью, созданием таких "продуктов", для которых нужно хотя бы немного менять подход к делу, то нужно и дальше продолжать этим заниматься. Еще: если мы лишаем себя в привычной ситуации возможности опираться на имеющиеся способы действовать, то вынуждены нарабатывать новые. Например, если мы начинаем делать левой рукой то, что всегда делали правой (всегда помня при этом о соблюдении безопасности и исключая из этого занятия, например, манипулирование ножом и пр.), то это, опять же, будет очень полезно. Мы можем начать осваивать совершенно новую для нас область, например компьютер или новый иностранный язык (если последний раз мы делали это очень давно). Потому что при обучении чему-то новому, конечно же, созданному не нами, и получая помощь в процессе обучения, мы все равно хотя бы немного должны нарабатывать свои новые способы освоения. Конечно, очень важно, чтобы задачи, которые мы себе ставили, были бы нам по плечу и не вызывали при попытке их реализовать стойкое чувство беспомощности. Тогда нарабатывание новых способов "не важно чего" будет способствовать гораздо большей мобилизации сил самоисцеления нашего организма.

ПРЕОДОЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАХА И ДРУГИХ СТРЕССОВЫХ ЭМОЦИЙ

Конечно, страх страху рознь! Да здравствует страх, который мобилизует, дает энергию, не позволяет делать опасные глупости! Но когда он сковывает, не дает совершать те самые необходимые действия, которые должны помочь мне выбраться из опасной ситуации, лишает энергии, то превращается из друга во врага. Усиливая состояние беспомощности, страх приводит к ослаблению моих возможностей противостоять болезнетворным факторам. А заставляя нас так бояться заболеть, что мы активно воображаем, как это происходит, он приводит нас к тому, что болезнь начинает происходить в действительности. (Это называется эффектом ноцебо.) И от такого страха необходимо избавляться! Но прежде, чем мы перейдем к обсуждению практики, хочу уделить небольшое внимание объяснению того, что такое стресс. Ведь страх это одна из стрессовых эмоций.

Стресс – это не опасная ситуация. Стресс – это комплекс мер психики и тела, который обеспечивает наше успешное функционирование в тех ситуациях, которые для их преодоления требуют мобилизации всех наших сил. Такая мобилизация очень многое перестраивает в организме на "военный лад", все нужное для "войны" активировано, все ненужное выключено. А иммунитет во время битвы не очень нужен, он нужен потом! Поэтому, если по какой-то причине эта мобилизация остается долгое время включенной, то она может быть опасной для здоровья.

Однако, вредность стресса уменьшается, более того, стресс может быть даже полезен, если толкает нас на непрерывный поиск мер преодоления ситуации, его вызвавшей! (Я уже упоминал здесь работы Вадима Ротенберга и Виктора Аршавского [5].) Точнее сказать, он полезен, если мы реализуем его энергию в поиске. А это, как раз, бывает сделать очень непросто, если эмоции захватывают нас целиком. Отсюда - задача управления собой и своими эмоциями.

Более того, стрессовые эмоции (страх, тревога, гнев и пр.) есть одна из сторон или частей стресса и у нас есть возможность воздействовать на него, воздействуя только на сами эмоции. Как? Для этого нам нужно научиться решать, как минимум, две задачи. Как решать одну из них - задачу избавления от "ненужных" эмоций и замены их "нужными", мы начали описывать еще в предыдущем разделе. Но иногда прежде, чем начать ее решать, перед нами может встать другая: как вернуть себе контроль над собой, когда эмоция захватывает нас целиком. Чтобы мы хотя бы смогли сообразить, какая практика нам сейчас поможет перейти в другое состояние.

Самый простой прием - взять под контроль свое дыхание, начав руководить глубиной и частотой вдоха и выдоха. Естественно, переключая свое внимание на ощущение управляемого мной дыхания. Дыхание связано не только с эмоциями, но и со многими жизненными функциями организма. Почувствовав, что мы руководим дыханием, мы можем почувствовать, что возвращаем хотя бы минимальный контроль над собой и над ситуацией. После чего начинаем соображать, что делать дальше.

Продолжим использование дыхания для регуляции своего состояния. Если мы испытываем развешивающую тревогу, то бывает очень полезным сделать дыхание более глубоким. Потому что, когда нами руководит тревога, дыхание у нас обычно сперто. Часто такой нехитрый прием преобразует тревогу в ощущение энергии и эмоциональное возбуждение. Однако, порой для регуляции своего состояния нам требуются более сложные практики.

Практика "Поворот ручки" может помочь получить успокоение и контроль над собой в течение нескольких минут [9]. Если мы хотим успокоить свой страх, тревогу, гнев, то первое, что мы делаем в этой практике, это проверяем, соответствует ли глубина дыхания "градусу" эмоции. Если дыхание "слабее", чем эмоция, то примерно в течение минуты углубляем дыхание, пока глубина дыхания не станет соответствовать силе эмоции. Если дыхание уже соответствует по глубине силе эмоции, то углубляем его совсем чуть-чуть. Затем, просто начинаем ощущать и дыхание в теле, и ощущение эмоции как единое целое. Как будто мы дышим тем местом, в котором ощущаем эмоцию. Уделяем этому процессу минуту - другую, пока действительно не ощутим это как нечто единое. А потом медленно, в течение пары минут уменьшаем глубину дыхания до уровня, соответствующему полному спокойствию. Сила эмоции должна пойти следом.

Не забываем и про описанные в первом разделе трансовые упражнения. В работе со стрессовыми эмоциями замечательно подходит "Кулак". Можно это делать способом, описанным ранее, но можно попробовать внести разнообразие в свою работу, например, сделав ее в два этапа. Сначала зажмите в сжатом кулаке ту эмоцию, которую вы хотите "отпустить". Зажмите с силой, соответствующей силе этой эмоции, затем чуть ослабьте сжатие и дайте приказ на избавление, уход этой эмоции. Дальше разжимайте кулак, взяв на это три - пять минут. Если в ходе упражнения вы достигли покоя (если прогресс недостаточный, то повторите), то теперь из позиции расслабления кисти делаете упражнение уже на сжатие кулака. Естественно, дав приказ себе на

обретение нужной эмоции и дав себе такое же время, как и в первой части.

Если у вас хорошо получается работа с "Кулаком", попробуйте самый "изысканный" вариант такой практики: даете приказ на замещение одной эмоции на другую, как в самом простом варианте, но работайте обеими руками - одновременно сжимайте одну руку и разжимайте другую. Это углубит состояние трансa.

(Заметим, что, когда мы сидим в карантине или самоизоляции, умение совладать с чувством гнева и раздражения - просто нашеобходимейшее!)

Следующая практика "Полет страсти" [8,10] предназначена для работы с эмоциями такой силы, что с ними сложно работать в других практиках. Например, если нас одолевает гнев, страх или другая настолько сильная эмоция, что заставляя нас чувствовать себя тигром в клетке, бегать по комнате или непрерывно мучиться от нестерпимого желания начать совершать что-то разрушительное. Когда сосредоточиться ни на чем другом, кроме желания действовать, невозможно.

Главное усилие воли должно быть употреблено на то, чтобы усадить себя и начать делать упражнение. Будем считать это первым шагом в этой работе.

Следующий шаг - волевым усилием выделить в восприятии своего переживания импульс к движению и дальше сосредотачиваться только (!) на нем. Когда работаешь с очень сильными переживаниями, толкающими к действию, обнаружить и выделить своим вниманием такой импульс довольно легко. Еще раз: дальше мы сосредотачиваемся только на этой, пытающейся двигать нас силе. Если в какой-то момент мы обнаруживаем, что опять погружены полностью в эмоцию, волевым усилием возвращаем себя в сосредоточенность только на импульсе!

На следующем шаге нужно почувствовать, в каком направлении вытолкнула бы нас в полет эта сила, если бы мы ей позволили.

После этого, закрыв глаза, нужно представить вокруг себя совершенно пустое пространство ("космос") и разрешить этому двигательному импульсу начать двигать нас в том направлении, которое мы определили на прошлом шаге. Заметим, пространство вокруг нас абсолютно пустое и поэтому двигаться в нем совершенно безопасно!

Далее, просто продолжать свой полет, позволяя импульсу самому задавать изменения направления полета в пустом пространстве, ускорять и замедлять движение. Мы доверяем своему импульсу и поэтому разрешаем ему полностью руководить нашим полетом. Хорошо, если мы будем каждую секунду любопытны к тому, куда и как нас понесет наш импульс в следующий момент, как будет меняться направление и скорость нашего движения.

Еще раз. Мы продолжаем представлять пространство совершенно пустым и безопасным – раз, и продолжаем удерживать свое внимание только на той силе, которая нас движет, "абстрагируясь" от всех других аспектов переживания – два! Замечу, что во время такого полета многие из нас будут находиться в трансовом состоянии.

Обычно полет на высоких скоростях продолжается не более пяти - десяти минут. После чего обычно движение постепенно становится медленным и плавным. Когда мы заметим, что уже почти останавливаемся, то можно заинтересоваться, не появится ли что-то, куда можно было бы приземлиться. Когда мы останавливаемся и, если есть куда, приземляемся, то замечаем, что мы уже спокойны. И иногда при этом нас посещает еще какое-то озарение, инсайт, какой-то новый взгляд на причину столь сильного волнения.

Можно заметить, что эта практика отличается от тех, что были описаны ранее, здесь мы преодолеваем стрессовые эмоции, пользуясь их же энергией. А находить источник разрешения проблемы в ней же самой есть сущность процессуальных методов современной психотерапии, методов, которые выросли из древних традиций медитации и шаманизма. Мой метод "скорой самопомощи" при эмоциональном стрессе и симптомах телесных болезней "Рекодинг" (который ранее назывался "Стресс-Айкидо") [8,9,10] тоже родился как процессуальный. И "Полет страсти" - одна из важнейших его практик.

К сожалению, многие практики моего метода при их освоении требуют обратной связи от обучаемых и поэтому не очень подходят для статьи, в которой я стараюсь давать лишь те практики, для которых возможны совершенно однозначные и исчерпывающие инструкции. Практика "Фронтальная медитация" не относится к таким, которые легко объяснить с первого раза. Однако она столь мощна, что я все же рискну привести здесь описание одного из ее вариантов и постараюсь сделать его максимально простым и однозначным. Но, чтобы все в этом описании стало на свои места, вначале я должен сказать пару слов о том, что вообще такое медитация, чем она полезна и какие сложности существуют в ее применении.

Медитация, это такое непрерывное наблюдение за чем-нибудь внутри или вне себя, когда мы не пытаемся изменить объект, за которым наблюдаем, а наоборот, позволяем ему быть таким, какой он есть и меняться так, как "ему угодно". Наблюдая за очень дискомфортными эмоциями и физическими состояниями, бывает очень полезным как бы забыть, что мы знаем, за чем именно мы наблюдаем и воспринимать наблюдаемое просто как набор ощущений. И когда мы таким образом наблюдаем за ощущением неприятного эмоционального переживания, болью или ощущениями болезненного симптома, то часто возникает неожиданное "чудо" - неприятные переживания сами (!) трансформируются в более комфортные, а боль и симптомы ослабевают или даже уходят. Еще, занимаясь медитацией долго, мы становимся более спокойными и уравновешенными. Есть и другие замечательные результаты медитации, которых мы не будем сейчас касаться.

Медитация действительно может быть целебной, но для тех из нас, кому она еще не доказала этого своего замечательного свойства, бывает очень сложно решиться наблюдать таким образом за развитием ощущения какого-то неприятного переживания внутри себя, "дав ему волю". Наши естественные, причем, часто непроизвольные и даже врожденные реакции, зачастую против этого. Когда мы чувствуем боль или очень неприятное ощущение, то совершенно естественно сжаться в том месте, где мы их чувствуем, чтобы не дать им

продолжиться и усилиться. Если неприятное ощущение или симптом нас пугает, то, заботясь о себе, мы часто отворачиваемся, прячемся от него, пытаемся выключить свою чувствительность. В других случаях, ощущая какой-то дискомфорт, нам скорее хочется начать что-то делать не с собой, а вовне себя, чтобы устранить причину этого дискомфорта. Что, кстати, бывает очень правильным. Ну и, наконец, даже вполне приятный импульс внутри нас толкает нас на действия и "сопротивляется" тому, чтобы за ним просто наблюдали. Поэтому, обучение медитации, это обычно долгий и непростой процесс. А практики "Рекодинга" разрабатываются как раз так, чтобы их применение даже "новичками" ощущалось как естественное и безопасное.

"Фронтальная медитация" [8,10] предназначена для решения двух задач. Также, как, и "Полет страсти", она может помочь нам успокоиться, когда нами овладела какая-то вредная или сейчас неуместная эмоция, например, страх. Но главная ее задача, это убирать телесные симптомы, облегчать острые болезненные состояния. И это можно сделать тем скорее, чем более сильно мы испугались этого симптома. Потому что для этой работы как раз используется энергия страха и интенсивность ощущений симптома.

Работа в этой практике опирается на закономерность, в справедливости которой может убедиться каждый: очень сильные переживания часто можно ощутить не только внутри тела, но и в пространстве перед ним, если расширить свое телесное внимание за его пределы. Как если бы наше тело продолжалось каким-то образом за свои физические границы. (Что, кстати, соответствует йоговской анатомии тонких тел.) И чем дальше от "эпцентра" ощущения наш фокус внимания, тем слабее и переносимей становится неприятное и сильное переживание.

Итак, с чем мы работаем во "Фронтальной медитации", а что оставляем для других практик? В нашем варианте практики мы работаем с теми переживаниями, которые можно ощущать стабильно, которые "не убегают" из нашего внимания так, что мы не можем их вернуть. Непросто будет работать с ощущениями, которые пытаются все наше внимание сконцентрировать в очень небольшом объеме внутри тела. Если работаем со страхом, то гораздо легче работать с сильным страхом, который толкает нас на действия, чем с тем, который заставляет нас ужаться и занимать как можно меньше места в пространстве. Очень легко работать с любым ощущением, которое "не помещается в теле".

Теперь по шагам. Прежде всего, во время всей работы глаза остаются открыты! На первом шаге мы определяем то, с чем мы будем работать и от чего мы хотим избавиться и хорошенько ощущаем это. Последнее, конечно потребует нашей смелости и воли, но буквально на миг.

На втором, стараемся ощутить одновременно (!) все, что вообще во мне происходит в это время, неважно, относится ли это к тому, что я хочу устранить с помощью этой практики. Ощутить, как одно большое сложное ощущение! (Если мы хотим устранить боль, болезненный симптом или другой дискомфорт, то очень часто есть еще и другие ощущения, рождающееся по их поводу в теле, например, страх или протест, и мы тоже можем включить их в свое поле внимания. А какие-то ощущения, которые, как нам кажется, не имеют отношения к делу, могут все-таки быть частью нашего болезненного процесса.)

Если мы работаем с чем-то очень неприятным или пугающим, то тут, как и на первом шаге, надо собрать всю свою волю и смелость, чтобы по возможности расслабиться и на одно мгновение ощутить все, как оно есть. И для этого, естественно, преодолеть желание сжать весь ощущаемый негатив, чтобы он не мог усилиться или желание "отвернуться" от негатива, не чувствовать его.

Если просто наблюдать, а не действовать, мешает как раз то, что в наблюдаемом много энергии, желания действовать, то нам стоит ощутить все это так, как будто мы на старте и собираемся двигаться, как будто сейчас эта энергия будет питать наше движение, которое вот-вот начнется. Это поможет мне мое желание двигаться сделать для себя ощущением, которое можно наблюдать, а не выполнять.

Если все, что в нас в это время происходит, все, что мы чувствуем в этот момент, это изначально и есть только одно большое ощущение, которое заполняет нас целиком, то первый шаг просто совпадает со вторым!

Итак, мы один на один с большим и часто сложно устроенным негативным ощущением. Что делать дальше? На третьем шаге мы открываем свое внимание вперед в область перед грудью и животом и стараемся ощутить это переживание и там тоже. Если переживание достаточно интенсивно, мы почувствуем его и за пределами физического тела. Когда мы зрительное внимание направляем вперед на несколько метров перед собой, то тем самым помогаем этому раскрытию телесного внимания.

Очень важно: мы не выносим тот негатив, с которым работаем за пределы тела и не пытаемся отодвинуться от него! Это - другие действия!

Четвертый шаг. Мы переносим большую часть своего внимания в небольшую область перед собой, обычно отдаляясь от границы тела от пяти до пятидесяти сантиметров. Туда, где дискомфортные ощущения становятся более "тонкими" и вполне переносимыми, не пугающими, но все еще имеющими тот же "вкус", ту же специфику. Тут нужно немного поэкспериментировать с расстоянием. Взгляд переносим в то место в пространстве, на котором мы остановились, он будет помогать нам фиксировать внимание в нужном месте.

Затем, на пятом шаге мы какое-то время продолжаем наблюдать за тем, как ощущается, а главное, как меняется это ощущение перед грудью (и животом). Мы позволяем ему меняться, причем совсем не сразу оно начнет меняться в нужную нам сторону! Когда мы обнаруживаем любое изменение, мы говорим ему (про себя): "да!". И стараемся, чтобы это было не формально!

Очень часто мы можем обнаружить в такой работе непровольные подергивания рук и другие признаки транс. Если фокус внимания возвращается в пределы тела, мы просто мягко перенаправляем его назад.

Такая работа происходит от нескольких секунд до пятнадцати минут, пока не произойдет нужной нам трансформации эмоционального или физического состояния, с которым мы работаем.

Продолжая тему того, как использовать энергию переполняющих ощущений для

исцеления симптомов и болезней для любителей "шаманских" способов (и для профессионалов - поклонников процессуальных методов) порекомендую описание своей техники "Движение в поле симптома" в статье "К теории и практике психосоматики" [7].

Подытоживая, хочу подчеркнуть: у нас здесь есть разнообразие практик. И из них можно выбрать подходящие для работы в различных случаях, а можно поэкспериментировать, чтобы обнаружить, какие из практик просто подойдут лично каждому из нас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта статья задумывалась главным образом как руководство к применению психологических практик поднятия иммунитета, однако логика ее развития потребовала расширить раздел о преодолении и использовании стресса.

Я старался не включать в нее ничего, что не считал необходимым для освещения этих двух тем. Поэтому такие важные вопросы, как вопрос о том, как психологические проблемы порождают телесные болезни и препятствуют излечению, как мы сами порождаем свои болезни, и вопрос о том, как разрешение этих проблем является частью лечения, не были включены в эту статью. Думаю, они являются важнейшими в теме излечения хронических заболеваний, но в настоящих условиях и для этой статьи – не являются необходимыми. Однако, тем у кого есть интерес к последней теме я могу порекомендовать свою статью "Все ли болезни от нервов или чем может помочь психологическая медицина" [12].

Понятно, что из практик я старался выбрать только те, которые смогу объяснить достаточно просто и однозначно. Эти практики годятся как для "профилактики", для подготовки к сопротивлению болезням так и для процесса самоисцеления. Однако, еще раз напоминаю, эти практики – не вместо медицинской помощи, если возможность получить таковую имеется, а вместе с ней!

К сожалению, такое популярное руководство по практике я пишу впервые и не уверен, что получилось так, как хотелось. Обычно я описываю свои практики или в научных статьях, или на своих профессиональных и популярных семинарах, где учащиеся могут задавать мне уточняющие вопросы. Вы, дорогие читатели, тоже можете это сделать. *Пишите мне по: WhatsApp: +79034018210 или на почту: alval_khaikin@mail.ru Мои статьи можно найти на моем сайте: khaikin.ru*

Литература:

1. Андреас К., Андреас С. *Сердце разума*. - Новосибирск: ЭКОР. - 1995. - 375 с.
2. Гагин Т.В., Уколов С.С. *Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться*. - М.: Психотерапия. - 2011. - 248с.
3. Лебедев П.Ф. *Холистическая гипнотерапия судьбы или самогипноз в картинках*. - М.: Класс. - 201. - 364 с.
4. Леви В.Л. *Искусство быть собой*. - М.: Знание. - 1991. - 256 с.
5. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. *Поисковая активность и адаптация*. М.: Наука, 1984 - 192с.
6. Саймонтон К., Саймонтон С. *Психотерапия рака*. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
7. Хайкин А.В. *К теории и практике психосоматики* // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2012. - №2. - С.193-198.
8. Хайкин А.В. *К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо»* // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2014. - N 5(28).URL: http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/numer/nom...
9. Хайкин А.В. *Несколько техник саморегуляции и психотерапии*. // Достижения и потенциал психотерапии, практической психологии и психологического консультирования в Южном федеральном округе Российской Федерации. Материалы конференции. Приложение к научно-практическому журналу "Психотерапия". - Краснодар, 2014. - С. 21-23.
10. Хайкин А.В. *Метод "Рекондиг" в контексте медитативных и процессуальных практик саморегуляции и самотерапии* // Психотерапевтическая газета. - 2017. - No 11. - С. 18-20. - URL: http://www.oppl.ru/up/files/ppg/2017_11.pdf;
11. Хайкин А.В. *Почему мы бодем. Размышления эволюционно ориентированного психолога о природе телесных заболеваний* // RELGA. - 2018. - No 17 (350). - URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/w...;level1=main&level2=articles>
12. Хайкин А.В. *Все ли болезни от нервов, или чем нам может помочь психологическая медицина* // RELGA. - 2019. - No 9(362). - URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/w...;level1=main&level2=articles>
13. Цзэн Н.В., Пахомов Ю.В. *Психотренинг: игры и упражнения*. - М.: Класс. - 1999. - 272 с.

