

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	9
Как я работаю с пациентами?	10
1. ОБ ОНКОЛОГИИ И ВЫЗДОРОВЛЕНИИ	12
Факторы развития заболевания	12
Корни онкологических заболеваний	15
Болезни и типы личности	18
Что такое выздоровление?	19
С чего начать путь выздоровления	19
Несколько советов для выздоравливающих.	24
Улучшение самочувствия при сопутствующих заболеваниях	33
18 золотых правил исцеления	34
2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	43
Движение — это жизнь	43
Физические упражнения для оздоровления.	44
Необходимость здорового сна для выздоровления и продуктивности.	48
Сон и тревога	49
Обеспечиваем себе здоровый сон	50
Питание при борьбе с раком	51
Роль еды в исцелении болезней	52
Психологические проблемы и болезни тела	58
Взаимосвязь эмоций и физического самочувствия	59

3. ОСНОВЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	65
Роль врача в жизни пациента	65
Кто такие плохие и хорошие врачи?	70
Общение с врачами: что еще нужно знать?	72
Гипноз и его воздействие на человека	74
Как гипноз влияет на состояние тела?	77
Недооцененная сила гипноза.	78
Интересные факты про гипноз	80
Гипнотерапия для комплексного лечения.	82
Использование лечебного гипноза в мировой практике.	84
Исследования лечебного гипноза в НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина.	85
Об открытости для гипноза и новых знаний	87
Основные вопросы о гипнозе для постановки целей	90
Роль медитации в выздоровлении человека	93
Расслабляйтесь в течение дня	95
Своевременно «разгружайте» мысли.	95
4. ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	97
Влияние психотерапии на здоровье	97
Еще несколько причин обратиться к психотерапевту	99
Психотерапия и иммунитет.	100
Причины депрессии и методы их выявления.	103
Локализация онкологических процессов и эмоции.	105
Доверие к потенциалу своего тела	106
Рекомендации психолога для выздоравливающих людей.	108

Персональная аптечка первой психологической помощи	113
Что такое мотивация и как ее поддерживать?	115
Роль мотивации в излечении от болезней	117
Влияние намерения	123
Как ставить цели и достигать их?	124
Роль позитивного мышления в борьбе с болезнями	126
Рак и эмоциональные реакции пациента	128
Самостоятельная работа с негативными эмоциями во время лечения рака	130
Управление эмоциональным состоянием	133
Роль негативных эмоций	136
Как восприятие событий влияет на нашу жизнь	140
Как помогает здоровая самооценка	144
Позитивные установки и их роль в исцелении от болезней	144
Запускаем выздоровление на уровне подсознания	146
Механизмы перепрограммирования подсознания	147
Забудьте слово «болезнь» и его производные	158
Роль отдыха в сочетании с аффирмациями	160
Как использовать созидательную силу мысли	162
Вера в Бога и не только	165
Влияние психосоматики на выздоровление	168
Исцеление с помощью психосоматической энергии	169
Энергия выздоровления, которой можно поделиться	175

Как эффект плацебо помогает в лечении настоящих заболеваний?	176
Избирательное восприятие	177
Визуализация выздоровления	179
Упражнение «Путешествие во времени»	181
Эффективность метода визуализации	182
Позитивная визуализация для выздоровления	185
Роль семейных взаимоотношений в лечении рака	188
Недрузи и союзники в излечении болезней	191
Установки из детства: как они работают	192
Корни негативных установок	195
Ограничения против свободы: чувства, которые не имеют выхода	196
Манипулируют нами, манипулируем мы	198
Автоматические действия	200
Проработка негативных переживаний и страхов	202
Как справляться с внешним и внутренним давлением	208
Заповеди выздоравливающего человека	210
В болезни и здравии...	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	210
В болезни и здравии	211
Заповеди выздоравливающего человека	212
Список литературы	214
Пример аффирмаций	215
Придумайте свои аффирмации	217
Предметный указатель	219

Вступление

Меня зовут Марат Рифкатович Шафигуллин. Я психотерапевт, кандидат медицинских наук с большим опытом врачебной практики в НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина, где провел множество собственных исследований. В области психоонкологии я работаю с 2005 года, поэтому успел накопить бесценный опыт работы с пациентами. Многим из них я помог вылечиться и вернуться к счастливой жизни.

На данный момент я работаю над диссертацией для получения степени доктора медицинских наук, являюсь создателем онлайн-курса и приложения для смартфонов «Тюнинг души», а также работаю с пациентами в собственной клинике.



Сайт клиники
«Центр доктора
Шафигуллина»

Но самое главное — это мое стремление делиться знаниями, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше.

Как психотерапия способна улучшить физическое здоровье? Следует начать с тесной взаимосвязи эмоционального и физического самочувствия: каждое переживание влечет за собой выработку тех или иных гормонов. Например, чувство страха приводит к выбросу **адреналина**, что провоцирует выработку **кортизола** («гормона стресса») и снижает продукцию **серотонина** («гормона счастья») и **дофамина** («гормона удовольствия»). Как результат — учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, иногда повышенная температура или головокружение.

Таким образом, каждая эмоция имеет вполне ощутимое влияние на наше тело. Длительные и сильные

переживания способны подкосить даже самое крепкое здоровье. Именно поэтому главная задача психотерапевта — помочь справиться со стрессом. Это похоже на борьбу с потоком в квартире: сначала необходимо перекрыть трубу и только потом начинать вычерпывать воду. Именно этим мы с вами и займемся!

Как я работаю с пациентами?

Основа моего подхода — **рациональная психотерапия**, в рамках которой мы с пациентами касаемся нескольких ключевых тем:

- воплощение мыслей и эмоций на физиологическом уровне;
- выявление причин развития стресса или конкретного заболевания;
- избавление от негативных переживаний (в том числе благодаря коллективно-поведенческой терапии);
- самостоятельная борьба с повседневным и ситуативным стрессом в дальнейшем.

Наилучшим дополнением к данной книге станет посещение групповой терапии на онлайн-курсе «Тюнинг души». Она будет длительной, потому присоединиться к ней можно на любом этапе. В ходе занятий участникам



Авторский курс
«Тюнинг души»
от Марата
Шафигуллина

предстоит проанализировать проблемные ситуации из их жизни, связанные с работой, семейными взаимоотношениями, здоровьем и многими другими темами. В числе прочих терапевтических методик мы будем применять одну из самых эффективных и часто используемых в онкологических

клиниках, а именно — **гипноз**. Когда человек находится в трансе, врач получает возможность «достучаться» до его подсознания, что помогает определить истинные причины проблемы и избавить пациента от негативных установок.

Это особенно актуально для тех, кто пережил травмирующие события в раннем детстве. До шести лет психика ребенка особенно чувствительна к потрясениям, и полученный им — в том числе негативный — опыт неизбежно влияет на физическое и психологическое здоровье человека, а также его мировоззрение и отношения с окружающими.

Даже с учетом осознания проблемы во взрослом возрасте для пациента бывает чрезвычайно сложно совладать с привычными психологическими реакциями: гневом, обидой, страхом. Гипноз помогает «перепрограммировать» подсознание и решить проблему, навсегда заменив негативные сценарии позитивными установками.

Эффективность гипнотерапии в лечении онкологии и других заболеваний доказана врачебной практикой. Я лично принимал участие в исследованиях, проходивших в 2016 году в рамках программы Минздрава.

Революционный подход был применен в лечении 60 пациентов стационара НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина в Москве, и после первых же сеансов гипноза врачи отметили у них улучшение настроения и снижение депрессивных симптомов, характерных для любой тяжелой болезни.

1

ОБ ОНКОЛОГИИ И ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

Факторы развития заболевания

Для борьбы с болезнью важно использовать все доступные средства. Качественное медицинское обслуживание, прием лекарств, операции и процедуры имеют большое значение для выздоровления, но большинство людей не принимают в расчет внутренние ресурсы организма, зачастую позволяющие навсегда освободиться от множества недугов. Моя задача состоит в том, чтобы показать вам, как сформировать ускоряющий выздоровление позитивный настрой и проработать удерживающие вас в состоянии болезни негативные психологические установки.

Углубившись в психоонкологию, я изучил и продолжаю изучать множество публикаций на эту тему. Практически все исследователи сходятся во мнении, что тип личности четко ассоциируется с предрасположенностью к онкологическим заболеваниям, бронхиальной астме, гипертонической болезни, а также бесчисленному множеству других недугов. Да, толчком к развитию патологи-

ческого процесса могут стать неполноценное питание, постоянный стресс, злоупотребление табаком и алкоголем и прочие факторы. Однако важно отметить, что человек приходит к такому образу жизни благодаря своему характеру и мировоззрению. Если кто-то выбирает сложную профессию с высоким уровнем ответственности и конкуренции, то первопричиной его болезни будет не хронический стресс, а определенная комбинация личностных черт.

Свой вклад вносит и привычка подавлять эмоции: влечение, страх, обиды. Именно поэтому для онкологических пациентов характерен пессимистичный взгляд на жизнь, невозможность получать удовольствие, чувство эмоциональной опустошенности, подавленная агрессия, подсознательные установки на смерть и восприятие себя как человека, недостойного чего-либо (в том числе жизни). Важно отметить, что эти психологические проблемы возникают задолго до постановки диагноза «рак».

Иными словами, черты характера и эмоциональные трудности обязательно находят выход на уровне физического здоровья. По этой причине в основе моего подхода лежит формирование позитивного мышления, практики высвобождения подавленных чувств и замещения вредных привычек полезными. Не будет преувеличением сказать, что человек полностью состоит из психологических установок.

НА УРОВНЕ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАЖДОГО ИЗ НАС МОЖНО СРАВНИТЬ С ГРАНАТОМ: ТОНКАЯ НАРУЖНАЯ ОБОЛОЧКА СФОРМИРОВАНА СОЗНАНИЕМ, А ВНУТРИ — МНОЖЕСТВО МЕЛКИХ ЗЕРНЫШЕК-УСТАНОВОК. ЭТА СЕРДЦЕВИНА КАСАЕТСЯ ВСЕХ СФЕР ЖИЗНИ.

Типичные примеры установок: «старших нужно уважать», «младших нельзя обижать», «мальчики не плачут». Большинство из них нам внушают извне. Это основополагающие мысли, призванные облегчить интеграцию в социум и приспособиться к условиям жизни в конкретной среде. Но существует целый ряд установок, которые полезны лишь на определенном этапе, становясь проблемой в дальнейшем.

Например, девочке повторяют, что опасно ездить в лифте с незнакомыми мужчинами, потому что это чревато ограблением или изнасилованием. Соблюдение правила долгое время защищает ребенка, но, став взрослой, девушка может перенести свой страх на мужчин в целом или на закрытые пространства. Установка превращается в психологическую проблему. Девушка начинает бояться лифтов и страдать от клаустрофобии.

Подобные установки определяют структуру нашей личности, отношение к телу и жизни. У ребенка, обиженного на родителей, может появиться мысль: «Вот умру я, тогда вы поплачете», «Вот уйду из дома, тогда вы пожалеете, что так обошлись со мной». Так в человеке зарождается установка, что должно произойти нечто очень серьезное, чтобы он мог получить свою долю внимания, принятия и прощения.

В дальнейшем установка начинает частично определять действия личности и ее реакцию на стрессовые ситуации. При столкновении с триггерами (неприятие, равнодушие близких и т. д.) может запуститься механизм саморазрушения, заложенный во фразе «Вот умру...». Человек настраивается на болезнь или несчастный случай, и результат не заставляет себя ждать.

С помощью мыслей-установок формируется отношение к собственному телу в целом. Происходит это не только в детстве, но и во взрослом возрасте. Сталкиваясь с трудностями, можно поймать себя на негативных мыслях: «Лучше бы меня не было», «Лучше умереть, чем все это терпеть», «Мне не стоило родиться», «Будь я проклят». В психологии это называется метафорическим самоубийством. Чтобы осознать последствия подобных установок, необходимо вспомнить, как чутко тело реагирует на эмоциональные переживания: трогательный фильм моментально вызывает слезы, вид любимого человека заставляет сердце биться чаще, а зрачки – расширяться.

А теперь представьте, что так же исполнительно физиологические процессы отвечают на послание «Лучше бы я умер», подкрепленное мощным чувством стыда, страха или вины. На все переживания мы реагируем не только разумом, но и телом, поэтому наряду с негативными установками спровоцировать болезнь способен и сильный стресс. В этом случае болезнь – закономерная реакция тела на эмоциональное потрясение. Если бы человеку рассказали анекдот, он бы рассмеялся, а не заплакал. То же самое происходит с телом при стрессе: трудно представить, чтобы состояние горя положительно повлияло на самочувствие. Что же делать? Нужно научиться справляться со стрессом, чтобы реакции на положительные изменения сумели прогнать болезнь.

Корни онкологических заболеваний

Автор, с книгами которого я бы советовал вам познакомиться, – Стивен Паркхилл. Этот американский психотерапевт в лечении пациентов использует исключительно

гипноз. Его подход показывает впечатляющие результаты, а также обращает внимание на то, с какой легкостью мы копим обиды с самого детства. Иногда человека тяготит такое количество неприятных ситуаций, что процесс прощения оказывается довольно длительным.

Стивен возвращал пациентов в прошлое с помощью регрессивного гипноза¹ и видел, как родители или сам человек формируют в нем программы «самоуничтожения». В будущем любая из негативных установок или обид способна привести даже к таким серьезным болезням, как рак. Например, ребенок обиделся на родителей, которые незаслуженно отругали его, и подумал: «Вот умру, тогда вы пожалеете о своих словах». С помощью таких мыслей хрупкая детская психика пытается уравновесить негативные переживания. Но если обиды на родителей будут копиться и дальше, подобная установка способна стать бомбой замедленного действия.

НАУКЕ ДО СИХ ПОР НЕИЗВЕСТНЫ ВСЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО СЫШЕ 80% ПАЦИЕНТОВ СТАЦИОНАРА ОДНОЗНАЧНО ЗАЯВЛЯЮТ: НЕДУГУ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПОТЕРИ.

Это может быть смерть близкого человека, утрата работы, денег, социального статуса, сильный страх или мощное чувство вины; список можно продолжать бесконечно. Кто-то никак не может забыть боль, причиненную другим человеком, другие не в силах простить себя за совершенные в прошлом поступки. Все это не только спо-

¹ Регрессивный гипноз — состояние, в которое гипнотерапевт вводит пациента, чтобы вернуть его к событиям и переживаниям прошлого. — *Прим. науч. ред.*

собно спровоцировать болезнь, но и сильно затрудняет ее лечение.

В странах СНГ работа с психотерапевтом кажется людям неоправданной роскошью. Однако, когда дело доходит до борьбы с раком, помощь такого специалиста должна стоять на одном уровне с посещением онколога. Это способно не только спасти жизнь, но и решить психологические проблемы, которые годами мешали человеку вести продуктивную, наполненную приятными эмоциями жизнь.

Важно уделить особое внимание поиску «своего» специалиста. Вам должен подходить стиль общения психотерапевта с пациентами и применяемые им методики. Если вам комфортно беседовать с врачом, а атмосфера взаимного доверия возникает сама собой — это именно тот специалист, который вам нужен. Не переживайте, если с первого раза отыскать такого психотерапевта не получилось; это не означает, что вас окружают некомпетентные врачи. Вам нужно лишь немного времени на поиски, точно так же как для подбора «своего» парикмахера или стоматолога.

Если бюджет на медицинскую помощь ограничен и частная психотерапия вам недоступна, вы можете смотреть лекции по психологии и психосоматике, выложенные в свободном доступе в интернете, и в частности на Youtube. Старайтесь принимать участие в бесплатных тренингах и семинарах на близкие вам темы и выполняйте психологические упражнения в домашних условиях. Одно из самых эффективных — **выписать 50 примеров** пережитых вами обид, страхов и ситуаций, за которые вы чувствуете вину. Необходимо четко представить, как вы переносите негативные эмоции из души на бумагу, после чего списки можно уничтожить.

Болезни и типы личности

Современные исследования в области психосоматики показывают четкую взаимосвязь типа личности с наиболее распространенными заболеваниями.

В работе я ежедневно пользуюсь таблицей Луизы Хей, которая, победив рак, посвятила изучению этого вопроса многие годы. В большинстве случаев пациент подтверждает, что черты, указанные в таблице напротив его заболевания, действительно присущи его характеру.

НАПРИМЕР, УПРЯМЫЕ ЛЮДИ, СКЛОННЫЕ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НАСТАИВАТЬ НА СВОЕМ, НЕРЕДКО СТРАДАЮТ ОТ ПРОБЛЕМ С КОЛЕНЯМИ, А НЕЙРОЭНДОКРИННЫЕ ОПУХОЛИ ЖЕЛУДКА ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ СРЕДИ РАБОТНИКОВ ПРОКУРАТУРЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.

Как же связаны черты характера и заболевания? Тип мышления и мировосприятия, а также реакция на различные события напрямую зависят от особенностей личности.

Некоторые люди склонны легко раздражаться, в то время как другие проявляют чрезмерную терпеливость, кто-то находит повод для радости в повседневных мелочах, а кто-то не в состоянии по достоинству оценить действительно приятные события. Все эти реакции провоцируют высвобождение определенных гормонов, управляющих физическим самочувствием.

Каждый тип личности имеет свои слабые места в состоянии здоровья, что связано с особенностями гормонального фона и психики.

Что такое выздоровление?

Здоровье — понятие сложное и многогранное. Восстановление физического и психологического благополучия должно быть главной целью каждого, кто столкнулся с болезнью. Ниже мы рассмотрим наиболее эффективные методы и упражнения, способные сделать путь к здоровью предельно коротким, а также сохранить прекрасное самочувствие и ясность ума на долгие годы.

С чего начать путь выздоровления

Если вам уже поставили диагноз, прописали лечение или даже провели операцию, следом можно прибегнуть к **психотерапевтическим приемам выздоровления**. Вот оптимальная последовательность.

1. Изучите рекомендации по формированию позитивного мышления. Это могут быть как мои советы, так и книги других популярных авторов. Главное, чтобы вы почувствовали эмоциональный отклик и увидели, где раньше допускали ошибки, мешающие выздоровлению.

2. Начните прослушивать сеансы гипноза и медитации, упражняться в визуализации. Это абсолютно безопасная практика, погружающая вас в естественное состояние легкого транса. Гипноз помогает проработать различные психологические проблемы, травмы, справиться с сильными эмоциональными переживаниями, а также погрузиться в состояние полной расслабленности и спокойствия.

3. Выработайте собственную стратегию борьбы со стрессом. Полноценно отдыхайте, а при необходимости используйте аптечку первой психологической помощи, о которой я расскажу чуть позже. Чтобы открыть телу

путь к естественному восстановлению и выздоровлению, необходимо устранить влияние стресса.

4. Наладьте здоровый образ жизни. Сюда относится сбалансированная диета, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, нормализация режима работы и отдыха, выстраивание социальных связей. Это обеспечивает как эмоциональную подпитку, так и правильное функционирование тела на уровне физиологии.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциональным грузом или что проблемы имеют очень глубокие корни, обязательно обратитесь к психотерапевту. Помните, что клетки организма непрерывно обновляются, поэтому вы действительно можете полностью поправиться.

ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТО, УДАЛОСЬ ЛИ ВАМ ПОМЕНИТЬ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ.

Лучшим примером, который я не устаю приводить, остается одна из моих пациенток, которой диагностировали рак желудка последней стадии. Опухоль размером 10 на 11 см поразила почти всю поверхность органа, а метастазы распространились по всему телу.

Лечение она проходила в Германии, потому наши сеансы были дистанционными. С пациенткой мы прорабатывали негативные установки и обиды, проводили визуализацию армии лейкоцитов, которые буквально выносят атипичные клетки из организма, и представляли, как опухоль стремительно уменьшается. Она четко следовала всем моим рекомендациям. По возвращении в Россию пациентка отказалась от назначенной операции и прошла повторное обследование, после чего принесла результа-

ты последних анализов в частную клинику. Врачи не могли поверить в увиденное — в таких тяжелых случаях даже на химиотерапию отвечает всего около 1,5% пациентов.

В общей сложности наши сеансы длились восемь месяцев, и по прошествии длительного времени никаких рецидивов болезни не наблюдается. Стоит заметить, что пациентка тщательно соблюдала все рекомендации относительно прослушивания сеансов гипноза и нормализации образа жизни. Насколько мне известно, она продолжила пользоваться упражнениями из нашей антираковой программы и после исцеления. Такие примеры наглядно показывают, что даже на последних стадиях онкологии не следует опускать руки, ведь чудесного исцеления не случится, если в него не верить.

Таких пациентов в моей практике множество, но этот пример — самый показательный. Все похожие случаи объединяет одно — человек с самого начала начинает активно работать над собственным выздоровлением и ни на секунду не сомневается в том, что проживет еще очень много лет. Для подобных мыслей не остается времени, ведь оно распределено между визитами в клинику, прогулками и повседневными делами.

Но были в моей практике и случаи, когда пациенты с неагрессивными формами рака первых стадий на фоне корректного лечения, напротив, демонстрировали отрицательную динамику. Это означает, что, несмотря на операции, химио- и радиотерапию, опухоли продолжали увеличиваться или распространять метастазы в другие ткани. Длительное время я старался брать именно таких пациентов, чтобы разобраться в роли психологических механизмов и помочь тем, кто не справляется самостоятельно.

Благодаря индивидуальным занятиям большая часть этих людей избавилась от онкологии, причем первые результаты на уровне самочувствия и клинических анализов наблюдались уже после одного – трех сеансов. Достаточно было помочь человеку настроиться на то, что назначенное лечение эффективно, и пробудить в нем жажду жизни, основанную на целях и персональных стремлениях.

Актуальность врачебных назначений – еще одна серьезная тема. Важно отметить, что в Уфе методы и схемы лечения соответствуют мировым стандартам. Здесь работают квалифицированные доктора, которые непрерывно следят за фармакологическими и хирургическими новинками в своей области. Конечно, проконсультироваться у другого врача или поехать в более передовой на первый взгляд медицинский центр – право пациента. Но, например, лучшие клиники Москвы всегда подтверждают корректность выданных здесь назначений. Я знаю немало людей, уезжавших из Уфы на лечение в Германию, Израиль и другие страны и вернувшихся с теми же схемами лечения, что им прописали изначально.

Важно верить в эффективность использованных методов и выписанных препаратов. Я не устаю радоваться развитию современной науки, ведь почти каждый год можно наблюдать появление новых способов лечения онкологических заболеваний, а также более действенных и одновременно щадящих для организма препаратов.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВРАЧ — ВАШ СОЮЗНИК И ОН НЕ ЖЕЛАЕТ ВАМ НАВРЕДИТЬ!

То, как организм реагирует на консервативное лечение, прекрасно иллюстрирует один исторический факт. По-

сле трагедии в Хиросиме и Нагасаки многие японцы, которым назначали радиотерапию, демонстрировали значительное ухудшение самочувствия. Исследования показали, что корнем проблемы был страх, возникший на уровне нации после бомбардировки.

Люди боялись терапии, поскольку она ассоциировалась у них с лучевой болезнью, от которой умерло множество их сограждан. Как только с группой пациентов поработали психотерапевты, облучение стало проходить более эффективно: практически полностью исчезли жалобы на плохое самочувствие, а результаты клинических анализов улучшились. Проработка страхов позволила снять внутренние блоки, которые мешали выздоровлению.

Примеров того, что все идет «из головы», масса. Я лично видел, как во время шоу человек протыкал себя иглами, не пролив ни капли крови и не почувствовав боли просто потому, что верно себя настроил. На моих глазах люди с видимым удовольствием нюхали нашатырный спирт, поскольку во время гипноза им внушили, что это пузырек с их любимым парфюмом. Это действительно шокирует, ведь по всем правилам это невозможно; принято считать, что определенные физиологические реакции неподконтрольны разуму. На самом деле таких механизмов крайне мало, а от нашего восприятия зависит куда больше, чем мы привыкли думать.

Так, в хорошем настроении человек без специальной закалки может с удовольствием играть в футбол в крепкий мороз без последствий для здоровья и самочувствия. Негативный настрой, напротив, способен моментально заставить почувствовать себя простуженным даже в теплой одежде при легком минусе.

Несколько советов для выздоравливающих

Годы практики в стационаре, наблюдения за пациентами и научной работы позволили мне накопить огромный массив знаний. Он стал основой моей программы психологической поддержки людей, столкнувшихся с тяжелым заболеванием.

Людам, которые не могут себе позволить личную психотерапию, а также по каким-то причинам не хотят или не способны посещать ее, на помощь приходят книги и видео. Конечно, если вы чувствуете, что вас гложет определенная проблема с корнями, уходящими в прошлое, желательно пройти хотя бы несколько персональных сеансов. Однако независимо от выбранной схемы психологической работы вы не должны забывать и о медикаментозном лечении.

Если вам приходится справляться со всем самим, попробуйте привить себе несколько полезных привычек. Например, таких.

Начинайте день с самогипноза

Для этого после пробуждения можно прослушать соответствующий аудиофайл на моем персональном Youtube-канале. Это занимает всего 10 минут, но дает мощный посыл на выздоровление и жизненное благополучие, а также заряжает хорошим настроением и энергией на весь день.

Часть предложенной мной программы самогипноза базируется на работах Стефани и Карла Саймонтона, активно изучавших психологические аспекты болезней и способы борьбы с недугами. Помимо множества книг (часть из них издается и на русском языке), их наследие живет благодаря авторскому психологическому центру в Далласе, которым на данный момент руко-



Самогипноз
от Марата
Шафигуллина

водит дочь Стефани и Карла. Там проводят учебные курсы для врачей и разрабатывают персональные программы.

Чета Саймонтон, в свою очередь, черпала вдохновение в трудах Хосе Сильвы и других авторов, которые в XX веке вновь обратили внимание на силу плацебо и важность психологического аспекта в лечении болезней. Еще более ранние эксперименты на этом поприще вели Владимир Михайлович Бехтерев и Франц Месмер. Последний некоторыми экспертами считается едва ли не основателем медицинского гипноза.

Идеи Месмера были признаны лженаучными, но лишь потому, что оценивались с точки зрения классической медицины. Эффект плацебо и гипнотического внушения все равно помогал его пациентам выздоравливать, но тогда, в XVIII веке, о революционном методе не желали и слушать. Интересно, что сейчас, в XXI столетии, официальная медицина вернулась к рассмотрению феноменов плацебо и ноцебо как составляющих лечения. Более того, действие целого ряда антидепрессантов основано в том числе на эффекте ожидаемого улучшения. Такой подход позволяет снизить побочные действия лекарств и сохранить у пациентов восприимчивость к препаратам.

Читайте литературу, полезную вам именно сейчас

Это могут быть ободряющие произведения, вдохновляющие сюжеты или психологические книги, касающиеся лечения болезней в целом и рака в частности. Вот несколько моих рекомендаций: Карл и Стефани Саймонтон «Возвращение к здоровью. Уверенная победа над раком» и «Психотерапия рака», Давид Серван Шрейбер «Антирак. Новый образ жизни», Джо Диспенза «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за четыре недели», Джон Кехо «Подсознание может все!», Виктор Эмиль Франкл «Человек в поисках смысла», Луиза Хей «Исцели себя

сам» и «Путь к здоровой жизни», Дэниэль Амен «Измените свой мозг – изменится и жизнь!».

Эта литература заряжает позитивом и заставляет поверить, что выздоровление куда реальнее, чем могло показаться. Также у этих авторов есть и другие, не менее интересные книги, ориентированные на улучшение жизни, поэтому можете смело выбирать любую из их работ. Чтение помогает расслабиться и сконцентрироваться на получении информации, а не на собственных страхах.

Ставьте цели и проводите сеансы визуализации.

Выздоровляющему человеку очень важно понимать, ради чего ему стоит жить. Это могут быть личные устремления, желание вырастить детей или провести больше времени со своим партнером, жажда добиться карьерных вершин или что-то еще. Важно собрать как можно больше веских поводов продолжать бороться.

Визуализация – это разновидность самогипноза, направленная на достижение целей. Для проведения первого самостоятельного сеанса визуализации достаточно



Визуализация
выздоровления
от Марата
Шафигуллина

послушать одну из аудиозаписей. Слушать такие сеансы достаточно один-два раза в день, но также не стоит забывать и о самостоятельной медитации на тему выздоровления. Каждый из таких сеансов длится всего несколько минут, но при этом оказывает невероятно мощное положительное воздействие на образ мышления.

Создавайте собственные аффирмации

В интернете можно найти массу положительных установок на все случаи жизни, но зачастую они звучат обобщенно. Чем аффирмации¹ точнее, тем лучше они

¹ А ф ф и р м а ц и я – это краткая позитивная фраза, создающая правильный психологический настрой с помощью самовнушения. – *Прим. науч. ред.*

помогают, поэтому вы можете самостоятельно заняться их сочинением — это не трудно. Достаточно собрать все ваши негативные переживания воедино и поработать от противного.

Возьмите лист бумаги и разделите его пополам при помощи вертикальной линии. В одной части запишите свои негативные установки, после чего сразу же зафиксируйте позитивные в другой. Например: «В больнице я чувствую себя как в тюрьме» — «Стены больницы помогают мне выздоравливать, а атмосфера здесь направлена на мое исцеление».

Когда закончите, сложите листок пополам или разрежьте по линии разделения. Часть с негативными установками вам больше не понадобится. Положительные же рекомендуется повторять ежедневно, при желании — по нескольку раз. Добавляйте положительные установки каждый раз, когда будете сталкиваться с неприятными переживаниями. Обновляйте список, вычеркивайте неактуальные фразы, но не забывайте повторять оставшиеся.

Именно от подсознательных установок зачастую зависят наши жизнь и здоровье. К примеру, человек так сильно не хочет куда-то идти, что попадает под машину. Это не оправдывает нарушившего правила водителя, но может свидетельствовать о подсознательном стремлении любым способом избежать неприятной встречи.

Психолог Стивен Паркер обнаружил, что большинство онкологических пациентов имеют установку на саморазрушение. Кто-то из них в прошлом часто слышал в свой адрес фразу: «Лучше бы ты не родился». Другие в силу жизненных обстоятельств приходят к чувству безнадежности, выраженному в установке: «Если бы меня не стало, исчезли бы и проблемы». Не забывайте: подоб-

ные мысли выполняют функцию программы для подсознания. Так давайте же используем эту особенность человеческой психики во благо!

НЕОБХОДИМО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ НАМНОГО ИНТЕРЕСНЕЕ БОЛЕЗНЕЙ И СМЕРТИ.

Что вы — самоценная личность, которая имеет право реализовываться в любой сфере и получать удовольствие от каждого момента. Ежедневные занятия гипнотерапией и визуализацией и регулярное повторение аффирмаций способны в корне изменить вашу жизнь.

Займитесь физическими упражнениями

Отлично подойдет программа, составленная Хасаем Алиевым, так как она предназначена для людей любой физической подготовки, в том числе для ослабленных людей и пациентов, восстанавливающихся после операции. Упражнения способствуют усилению кровотока, добавляют энергии и тонизируют основные мышечные группы тела.



Укрепляющие упражнения от Хасая Алиева

Помимо ежедневной утренней разминки, необходимо обеспечивать достаточный уровень активности на протяжении всего дня. Выбор конкретных упражнений нужно делать с учетом текущей физической подготовки и общего самочувствия. Начать можно с расслабляющих прогулок, а затем постепенно увеличивать время ходьбы и добавлять другие физические упражнения. Если вы живете в крупном городе, можно записаться в спортзал, и тогда сезонные колебания погоды не помешают вам укреплять свой организм.

Минимум, выполнимый для каждого человека: проходить по километру три раза в неделю. Выберите ин-

тересные, незнакомые прежде маршруты, желательно в озелененной зоне. По дороге можно слушать приятную музыку, звуки природы, мотивирующие аудиокниги или просто наслаждаться красотой окружающего мира. Положительные эмоции, которые вы испытываете в процессе, активизируют парасимпатическую систему, способствующую активизации иммунитета.

Прогулки и умеренные занятия спортом являются аналогом эйритмии – немецкой методики физических упражнений для пациентов, находящихся в тяжелом эмоциональном состоянии. Движение и положительные эмоции – это триггеры, позволяющие исцелить клиническую депрессию и меланхолию. Прогулки с физкультурой пробуждают интерес к окружающему миру и стимулируют обменные процессы.

При желании вы можете заняться любимым хобби, которое требует сосредоточения: моделированием, игрой на музыкальных инструментах, живописью, столярным делом или любым другим. Подобные занятия восстанавливают психическую энергию, дают погрузиться в созидательный процесс, препятствуют возникновению навязчивых мыслей и провоцируют выработку гормонов удовольствия.

Займитесь психотерапией проблем

Чтобы в корне улучшить качество жизни, изменить мировоззрение и найти путь к здоровью, желательно воспользоваться профессиональной помощью. Выбор специалиста зависит от серьезности ситуаций, с которыми вы имеете дело, а также финансовых возможностей и количества свободного времени. Лучшим вариантом остаются персональные сеансы терапии, но часто бывает, что дорогостоящее медикаментозное лечение не позволяет посещать психолога.

Восполнить этот пробел можно несколькими бесплатными способами:

- прием у начинающих, но уже достаточно квалифицированных специалистов;
- групповые лекции, семинары и тренинги;
- вебинары и видеозаписи психотерапевтических занятий в интернете;
- аудиозаписи с сеансами гипноза;
- упражнения для самостоятельной работы с эмоциями.



Аудиосеансы
гипноза
от Марата
Шафигуллина

Роль помощника может сыграть ваш друг или другой близкий человек, готовый поддержать и дать созидательные установки. Обычно эмоциональные проблемы возникают на почве событий прошлого. Хотя мы не в силах изменить случившееся, но можем скорректировать отношение к травмирующей ситуации в настоящем, чтобы сбросить с плеч груз вины, сожалений, гнева, страха.

ИНОГДА ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА ТАК СИЛЬНО СОПРОТИВЛЯЕТСЯ ТРАВМИРУЮЩИМ ВОСПОМИНАНИЯМ, ЧТО ПРЯЧЕТ ИХ ГЛУБОКО В ПОДСОЗНАНИЕ, НО ЭТО НЕ ОСВОБОЖДАЕТ НАС ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПЕРЕЖИТОГО.

Именно поэтому в своей практике я использую регрессивные техники работы с пациентами. Они позволяют возвращаться к событиям, которые мучают человека, и освобождаться от эмоционального груза, корректируя восприятие проблемы. Такая смена парадигмы мышления возможна в любой момент!

Хороший пример я встретил в одной из книг американского писателя Стивена Кови. В вагон метро зашел отец с тремя детьми. Ребяшня начала капризничать, шуметь, отбирать у пассажиров газеты, кидаться чужими шляпами. Некоторое время попутчики терпели ситуацию, но в конце концов раздраженно попросили отца призвать детей к порядку. Мужчина ответил, что едет из больницы, где только что умерла его жена и мать его детей, и всем им требуется время на осознание и принятие ситуации. В одно мгновение парадигма восприятия пассажиров сменилась с раздражения и агрессии на сочувствие и жалость.

Работать можно с любыми проблемами из прошлого. Например, многие пациенты держат обиду на родителей. В таких случаях я призываю подумать, в каких условиях воспитывалось и жило старшее поколение — наверняка они стремились дать детям все самое лучшее, хоть и не всегда преуспевали в этом.

Например, «дети войны», которые с раннего возраста не знали любви, с четырех-пяти лет были вынуждены работать практически наравне со взрослыми, голодали и переживали всевозможные лишения. Моя мама рассказывала, как с четырех лет рубила и носила дрова. Моей средней дочери на момент написания этого текста как раз четыре года, и я не могу представить, как это хрупкое, нежное создание могло бы работать топором. Я бы поседел, увидев подобное.

В те времена семьи были большими и каждый должен был тяжело работать, чтобы обеспечить элементарное выживание. Дети росли в очень суровых условиях, потому, став родителями, не могли дать своим детям достаточно любви и принятия, ведь сами едва ли знали,

что это такое. Сегодня вы можете попробовать осознанно восполнить то, чего вам не хватало в детстве, и наконец простить родителей. Такая смена парадигмы дает понимание, что нас всегда любили и продолжают любить, хоть родители и своеобразно выражают свои чувства. Для них любовь — это вкусно накормить, связать шерстяной свитер или напомнить о том, что нужно надеть шапку.

Конечно, дети нуждаются в принятии и одобрении. Если эта потребность не закрыта, формируется обида. До сих пор родители часто манипулируют, чтобы контролировать поведение ребенка: «мальчики не плачут», «хорошие девочки так себя не ведут». Как результат, в сознании формируется вина и глубокий внутренний раскол между «хочется» и «правильно».

К СЧАСТЬЮ, ПСИХИКА РЕБЕНКА ГОРАЗДО БОЛЕЕ ПЛАСТИЧНАЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО. САМЫЕ ВАЖНЫЕ НАВЫКИ МЫ И ВО ВСЕ ПОЛУЧАЕМ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ. НАПРИМЕР, УЧИМСЯ ХОДИТЬ.

Только представьте себе, что у годовалого малыша было бы сознание взрослого. После нескольких проваленных попыток встать он сел бы и сказал себе: «Я — неудачник, и я никогда не смогу ходить. Посмотрите на взрослых — у них ноги большие и сильные, а у меня маленькие и кривые. Я — никчемный и несчастный человек!» К счастью, такого не происходит. Зато, наблюдая за упорными попытками ребенка научиться ходить, держать ложку или завязывать шнурки, мы можем сами обрести завидную силу воли.

Улучшение самочувствия при сопутствующих заболеваниях

Нередко онкологическое заболевание — не единственная проблема со здоровьем, а лишь отодвинувшая прочие недуги на второй план. Впрочем, это не позволяет забыть о болевых ощущениях. Чаще всего мне задают вопросы о лечении межпозвоночной грыжи, ведь это заболевание доставляет сильный дискомфорт в повседневной жизни, ограничивая подвижность и мешая заниматься спортом. Методов ее лечения, однако, мало.

При грыжах, протрузиях и смещениях происходит деформация межпозвоночного диска, ущемление нервных корешков, что сопровождается воспалительным процессом. Облегчить симптомы помогает **простое упражнение**. Возьмите банное полотенце, сверните его в тугий валик, положите на пол и лягте так, чтобы опора оказалась на уровне больного места. Обязательно проконтролируйте, чтобы в комнате не было сквозняка. Далее прямые руки вытяните как можно дальше за голову ладонями вниз. Ноги выпрямите, потянитесь носочками.

Расслабьтесь, почувствуйте, как позвоночник постепенно вытягивается. Выполняйте упражнение хотя бы раз в день по пять минут. Заканчивайте сеанс очень бережно: сначала перестаньте тянуться носками и пальцами рук, потом медленно перевернитесь на бок, осторожно поднимитесь на четвереньки и не спеша вставляйте на ноги. Если проблемных зон несколько, чередуйте их при выполнении упражнения. Например, утром подложите полотенце под грудной отдел, днем — под шейный, вечером — под поясничный.

Также можно делать и **другое упражнение от боли в спине**. Лягте на пол, на живот, слегка поднимите ноги и верхнюю часть туловища. На весу тянитесь рукой вперед и противоположной ногой назад. Заканчивайте упражнение, постепенно ослабляя натяжение позвоночника и медленно вставая сначала на четвереньки и только потом — на ноги. Множество других упражнений для устранения грыж и протрузий можно найти на различных youtube-каналах.

Дополнительно пациентам с межпозвоночной грыжей рекомендуются занятия **йогой**, так как в ней много упражнений на вытягивание и бережное укрепление мышц-разгибателей. Кроме того, йога способствует снятию стресса, а именно тревога часто провоцирует протрузии и грыжи — мелкие мышцы сжимаются и находятся в хроническом спазме, что нарушает нормальное положение межпозвоночных дисков и вызывает воспаление.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОПУТСТВУЮЩЕЙ БОЛИ СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ НЕ ТОЛЬКО ПРЕПАРАТЫ, НО И СЕАНСЫ ГИПНОЗА. ПОДОБНЫЕ ЗАНЯТИЯ УСТРАНЯЮТ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СНИМАЮТ СОПУТСТВУЮЩИЕ СПАЗМЫ. ПРОСЛУШИВАТЬ СЕАНСЫ МОЖНО ДОМА В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС ВРЕМЯ!

18 золотых правил исцеления

1. Выпивайте стакан воды сразу после пробуждения, в обед и вечером

Перед первым глотком проговаривайте: «Я здоров, я исцеляюсь». При желании добавляйте: «Эта вода излечивает меня от всех болезней» — и аналогичные фразы, а во время питья повторяйте их мысленно. Важно брать чистую воду — фильтрованную или кипяченую. Почему