

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Ф19

**Филяев, Михаил.**

Ф19 Изнанка психосоматики. Мышление PSY2.0 / Филяев Михаил, Боева Лана. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (*Здоровье Рунета*).

ISBN 978-5-17-111442-8

Болезни не возникают на пустом месте. Их причиной становятся внезапные, острые, стрессовые ситуации. После этих событий в теле начинают происходить негативные изменения: от воспаления горла до онкологии. Мастер провокативной психотерапии и специалист по психосоматике Михаил Филяев работает с последствиями таких шоковых событий. У него на приемах происходят необычные вещи — люди избавляются от смертельных болезней, находят призвание и любовь, полностью меняют свои судьбы.

Книга откроет вам, как на самом деле работает психосоматика, и перевернет ваши представления о причинах болезней и способах избавления от них. Вы научитесь общаться со своим телом, самостоятельно избавляться от душевной и физической боли, устранять причины тех или иных недугов, сможете грамотно использовать сенсационный механизм исцеления для восстановления качества своей жизни в целом. В конце каждой главы вы найдете авторские упражнения Михаила Филяева, которые нигде ранее не публиковались.

Будьте осторожны, эта книга может совершить революцию в вашем сознании и развернуть вашу жизнь на 180 градусов!

**УДК 616.89**  
**ББК 56.14**

**ISBN 978-5-17-111442-8**

© Филяев М., Боева Л., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

Вокруг открытий и достижений психосоматики, самого спорного направления в медицине и психологии, ходит множество слухов и легенд. Перед вами книга, которая раскроет тайны возникновения болезни и ее взаимосвязи с психическим состоянием.

На ее страницах развернутся реальные психотерапевтические сеансы с участием людей, страдающих разными недугами: от хронических простуд до онкологических заболеваний. Вы станете свидетелями крушения надежд. Вы будете очевидцем чудесных исцелений.

На её страницах вы узнаете, как на самом деле работает психосоматика, чем она может быть полезна обычному человеку. Возможно, эта книга полностью перевернет ваши представления о причинах болезней и способах их лечения.

Книга представляет собой полноценный тренинг по методике PSY2.0. Прочитав ее, вы научитесь общаться со своим телом, самостоятельно избавляться от душевной и физической боли, устранять психосоматические причины тех или иных недугов.

В конце каждой главы вы найдёте авторские упражнения от популяризатора психосоматики и фронтмена школы PSY2.0 Михаила Филяева, которые нигде ранее не публиковались.

Будьте осторожны, эта книга может совершить революцию в вашем сознании и развернуть вашу жизнь на 180 градусов. Стоит ли говорить, что все действующие лица к финалу изменятся до неузнаваемости?

Если вы готовы к переменам, можете перевернуть страницу.

# ГЛАВА 1

## ОХОТА НА СЕНСАЦИЮ

— Чтобы выздороветь, тебе придётся бросить своего ребёнка и мужа.

### *За 2 часа до встречи Икс*

Я поймала такси и держу путь в центр Москвы. Достая смартфон, открываю Интернет и гуглю его имя. Поисковик мгновенно выдаёт: Михаил Филяев — клинический психолог, гипнотерапевт, основатель Школы Психосоматики PSY2.0, пропагандирует современный подход к взаимосвязи психики и тела.

Без особого энтузиазма скролю однотипные результаты поиска дальше, как вдруг перед глазами появляются провокационные заголовки: «лечение онкологии гипнозом», «как оставить болезни в детстве», «вина, ревность, обида — истинные причины наших заболеваний?».

Самая громкая из цитат звучит эффектно: «Михаил Филяев — фронтмен и организатор секты. Продвигает идею того,

что якобы 80% заболеваний содержат психосоматический компонент — и поэтому их можно лечить психологическими методиками».

Секта? Чувствую хорошо знакомый аромат — горелый с перчинкой запах сенсации и жареных фактов.

Ах, да! Чуть не забыла представиться. Меня зовут Лана Боева. Я журналист. И сегодня буду брать интервью у того самого Михаила Филяева. Впрочем, истинная цель моего визита к специалисту по психосоматике не профессиональная, а личная... Сейчас вы всё узнаете, но прежде мне нужно сделать глоток воды.

Тянусь за бутылочкой минералки и таблеткой с единственной мыслью — как бы унять этот ненавистный дискомфорт в животе! Делаю глоток, и на мгновение мне действительно становится легче. Впрочем, это длится недолго. Вскоре вязкое ноющее ощущение возвращается, и я с грустью гляжу в окно, а мои мысли возвращаются к психосоматике.

Целых 80% всех заболеваний содержат психосоматический элемент. Честно говоря, психосоматика — моя последняя надежда на исцеление. Ведь всё остальное я уже перепробовала: 8 гастроэнтерологов — от врачей из муниципальной поликлиники до докторов науки, 2 диетолога и ещё парочка шарлатанов в белых халатах так и не смогли мне помочь.

Началось всё примерно 4 года назад. Постоянные стрессы, мелкие бытовые конфликты, а, главное, работа на износ сделали своё дело — в моём теле начали случаться «поломки», одна за другой. И сейчас, когда я, наконец, обрела отношения и дело мечты, приличный автомобиль и квартиру в неплохом районе, оказалось, что один пазл выпал. В мозаике моей жизни на месте самого важного элемента зияло черное пятно. Думаю, вы уже догадались, что я имею в виду здоровье.

Спустя полтора года скитаний по медцентрам моя вера в официальную медицину окончательно пошатнулась, а слово «больница» стало ассоциироваться не с выздоровлением, а с болью — и физической, и моральной. Качество жизни сильно упало, а на смену радости и счастью пришли страхи и постоянная тревога, которую врачи только усиливали.

Впервые услышав о психосоматике, я почувствовала, что её постулаты находят в моём сердце отклик. Не зря же говорят, что все болезни от нервов? Осталось только убедиться в этом лично. С этой целью я и записалась на групповую терапию или, как говорят в Школе PSY2.0 — клиентский день, к Михаилу Филяеву. И если бы сегодня про мою жизнь вдруг решили написать голодные до сенсаций федеральные газеты, то на развороте красовался бы следующий заголовок:

**«Известная журналистка и пиарщица Лана Боева  
отправляется к Михаилу Филяеву.  
Удастся ли гуру психосоматики исцелить её  
за один сеанс?»**

Я на месте. Спускаюсь по лестнице. На двери замечаю вывеску: «Клиентский день». Поспешно вхожу в зал, в котором уже собрались мои «подруги» по несчастью — примерно 15 женщин в возрасте от 30 до 60 лет. Впрочем, на тот момент я пока ещё не знаю, что у многих из них проблемы куда серьезнее моих, а именно — онкология, умирающие дети, матери-манипуляторы с суицидальными наклонностями и так далее.

А вот и сам Михаил Филяев. Приветствует нас тепло и с улыбкой, как хороших знакомых, а не отчаявшихся пациентов. Слово за слово, и мы быстро поддаёмся то ли сектантскому обаянию (шутка), то ли гипнотическому воздействию извест-

ного психолога, дружно смеясь над своими, как нам казалось, неразрешимыми проблемами.

— Девушка, давайте вы! Идите сюда, — приглашает он одну из женщин на терапию.

Фу-х... Хорошо, что не меня. Не хочу быть первой. Эффектная блондинка с короткой стрижкой встаёт и садится на стул рядом с Михаилом.

— Как Вы?

— Хорошо. Вернее, сейчас хорошо, но на самом деле не очень.

— А что случилось?

— У меня в груди уплотнение, что-то вроде опухоли.

— Что говорит врач? Какой диагноз?

— Я не хожу по врачам, боюсь. Работала с психологом.

— Есть семья, дети?

— Да, есть. Два сына и муж.

— А чего бы вам хотелось в жизни?

— Мне? Наверное... хочется больше радости.

— А что или кто мешает радоваться?

— Окружение... точнее муж.

— Он всегда был таким?

— Всегда. Вообще я из Одессы. Сами знаете, какая в Украине сейчас обстановка. Ну, вот он и привез меня в Москву. Поначалу мне это казалось хорошей идеей. Но сейчас...

Журналистские инстинкты срабатывают на автомате, и в моей голове мгновенно рождается новый громкий заголовок:

**«Расчётливая эмигрантка заболела раком  
после переезда к нелюбимому мужу в Москву».**

Циничный газетный слог хлестко подсвечивает суть происходящего, хотя не передаёт и сотой доли причин и обстоятельств.

Выясняется, что девушка действительно вышла замуж без любви, хотя и не вполне это осознавала. Уехала из солнечного города в вечно хмурую столицу. Родила москвичу ребенка. Однако вскоре жизнь в золотой клетке стала её тяготить, и она предприняла робкую попытку расстаться с мужем. Тот пригрозил отобрать младшего сына. Девушка смирилась, но спустя несколько лет безрадостного брака её тело начало реагировать... страшной болезнью.

Михаил погружает пациентку в мягкое гипнотическое состояние, ловко «вытаскивая» из памяти девушки события прошлого и анализируя её телесные реакции. Глубоко спрятанные чувства, эмоции и желания поначалу не хотят показываться, но, в конце концов, правда одерживает верх над многолетним самообманом.

- Ты же знаешь, что нужно сделать.
- Возможно. Но это для меня слишком.
- А говоришь, что отработала с психологом проблему низкой самооценки и выбрала СЕБЯ.
- Да, это так.
- Тогда ты сможешь принять это решение. Вот, представь, два пути. На одном пути ты выбираешь себя и своё здоровье, на другом — ты выбираешь других, значит, и свою болезнь.
- У меня в голове не укладывается этот выбор.
- Чтобы выздороветь, тебе придётся бросить своего ребёнка и мужа и уехать, и ты это знаешь.
- Но без меня мой малыш не будет счастлив.
- А если ты будешь умирать на его глазах, он будет счастлив? «Чтобы вылечиться от рака, уроженка Украины бросила мужа с ребенком и уехала из Москвы к морю» — чем не сю-



жет для телепередачи «Пусть говорят»? Впрочем, далеко не единственный за сегодняшний день. Бойкий журналист в моей голове уже напечатал с десяток громких заголовков, которым не суждено попасть в прессу. Однако, согласитесь, они могли бы произвести настоящий фурор.

Героиням моих воображаемых газетных статей было необходимо то уехать из семьи, то, наоборот, вернуться, то завести любовников, то, напротив, распустить гарем и открыть сердце для единственной любви. Кому-то было жизненно важно выйти на работу, а кому-то поймать дзен и удариться в дауншифтинг — к каждой ситуации, диагнозу и симптому нашёлся свой подход, порой, крайне радикальный.

Похоже, для решения глобальных проблем иногда необходимы глобальные перемены, а главным источником болезней является наше наплевательское отношение к себе и своим истинным желаниям. Также наше здоровье подтачивают детские травмы и негативные эмоции, в которых мы увязаем, как в болоте.

Видимо, все болезни действительно от нервов. Правда, теперь эта фраза перестала для меня звучать, как заезженный штамп или абстракция, и приобрела вполне логичное объяснение. Надо бы уточнить у Михаила, правильно ли я всё поняла?

Впрочем, похоже, мне представляется шанс сделать это прямо сейчас.

— А теперь подойдите сюда вы, — в этот раз Михаил обращается ко мне.

В одно мгновение заголовки, которые весь день бесполезной мыслемешалкой роились в моей голове, испаряются, уступая место одной пронзительной мысли: «А на какие глобальные перемены придётся решиться лично мне?»...



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>ГЛАВА 1. ОХОТА НА СЕНСАЦИЮ</b> .....                           | <b>7</b>  |
| За 2 часа до встречи Икс .....                                    | 7         |
| Психологическое упражнение<br>от Михаила Филяева «Выбор» .....    | 16        |
| <b>ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ ПСИХОСОМАТИКА</b> .....                  | <b>19</b> |
| Михаил Филяев<br>о психосоматике лишнего веса .....               | 25        |
| Михаил Филяев о психосоматике<br>простудных заболеваний .....     | 29        |
| Клондайк Михаила Филяева .....                                    | 30        |
| <b>ГЛАВА 3. МЕТОД PSY2.0,<br/>ИЛИ РЕПОРТАЖ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ</b> ..... | <b>41</b> |
| Михаил Филяев<br>о психоматике аллергии .....                     | 45        |

|  |            |
|--|------------|
| Михаил Филяев о психосоматике<br>болезней крови . . . . .                      | 51         |
| Психологическое упражнение<br>от Михаила Филяева «Принятие решения» . . . . .  | 57         |
| <b>ГЛАВА 4. ИЗНАНКА ПСИХОСОМАТИКИ<br/>И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ . . . . .</b>         | <b>60</b>  |
| Опасные выгоды, или история<br>из практики Михаила Филяева. . . . .            | 66         |
| <b>ГЛАВА 5. МЫШЛЕНИЕ PSY2.0,<br/>ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ХОГВАРТС . . . . .</b> | <b>71</b>  |
| Психологическое упражнение<br>от Михаила Филяева «Кого я люблю» . . . . .      | 83         |
| <b>ГЛАВА 6. ЖУРНАЛИСТ<br/>ПОД ГИПНОЗОМ . . . . .</b>                           | <b>85</b>  |
| <b>ГЛАВА 7. НОВОСТИ ПСИХОСОМАТИКИ . . . . .</b>                                | <b>95</b>  |
| Михаил Филяев<br>о психосоматике головных болей . . . . .                      | 99         |
| <b>ГЛАВА 8. ЖЕНСКОЕ НЕСЧАСТЬЕ . . . . .</b>                                    | <b>122</b> |
| Михаил Филяев о психосоматике<br>болезней костей и суставов. . . . .           | 151        |
| Михаил Филяев<br>о психосоматике прощения . . . . .                            | 160        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ГЛАВА 9. СУПЕРВИЗИЯ ЛИЧНОСТИ</b> .....               | <b>163</b> |
| <b>ГЛАВА 10. НОВЫЕ ЛЮДИ</b> .....                       | <b>183</b> |
| Психосоматика<br>галлюциногенных расстройств .....      | 194        |
| Михаил Филяев о психосоматике<br>глазных болезней ..... | 205        |
| <b>ГЛАВА 11. ОСОБЫЕ ДЕТИ.</b> .....                     | <b>211</b> |
| <b>ГЛАВА 12. ПСИХОСОМАТИКА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ</b> .....     | <b>237</b> |
| Упражнение от Михаила Филяева<br>«Отражение» .....      | 244        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....                                 | <b>246</b> |
| <b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b><br><b>ОТ МИХАИЛА ФИЛЯЕВА.</b> .....  | <b>250</b> |