

УДК 616.89  
ББК 56.14  
С18

**Санжаров, Вадим.**  
С18 Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить! / Вадим Санжаров. — Москва :Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (*Здоровье Рунета*).

ISBN 978-5-17-121511-8

Вадим Санжаров – практикующий психолог, гипнолог и специалист по психосоматике, который в своем аккаунте @sanzharovvadym рассказывает своим подписчикам о психосоматике просто и наглядно. Проводит бесплатные прямые эфиры, медитации и практики на аудиторию более 180 тыс. человек. Его авторские программы помогли тысячам людей посмотреть по-новому на свое здоровье и помочь себе.

«Меня всегда занимал вопрос: «Почему люди болеют?». Стандартные ответы: экология, наследственность, образ жизни — меня не устраивали. Влияние этих факторов несомненно, но почему при сходных условиях картина заболеваний каждого человека настолько уникальна, почему у всех есть свои «слабые места». Не вступает ли здесь в силу таинственный четвертый фактор — образ мыслей?»

Психосоматика — это не «волшебная таблетка» и не панацея от всех болезней, это важная часть в комплексном подходе к здоровью. Насколько важная — решать вам. Задача этой книги — дать вам максимальное количество простой, понятной любому человеку практической информации. Научить помогать себе и близким.

**УДК 616.89**  
**ББК 56.14**

**ISBN 978-5-17-121511-8**

© Санжаров В.  
© ООО «Издательство АСТ»

# Содержание

Мне никто не может помочь.....	10
<b>МОЯ ИСТОРИЯ.....</b>	<b>13</b>
Как я пришел к психосоматике.....	14
Как я работаю?.....	29
Зачем я написал эту книгу?.....	37
<b>ПСИХОСОМАТИКА.....</b>	<b>39</b>
Что такое психосоматика.....	40
Впускаем в жизнь новое.....	45
Восприятие мира.....	49
Наши мысли и убеждения.....	51
Что такое конфликт и биологическая программа.....	54
Новая парадигма здоровья.....	57
Уровни работы мозга.....	62
Как формируется психосоматический компонент в заболеваниях.....	70
Смысл.....	72

## Содержание

Эмоция .....	78
Биошок.....	86
Фазы в биологической программе .....	97
НАША БИОЛОГИЯ.....	113
О ЧЕМ ГОВОРИТ МОЁ ТЕЛО .....	117
<i>Дыхательная система .....</i>	<i>117</i>
<i>Сердечно-сосудистая система .....</i>	<i>125</i>
<i>Мочевыделительная система.....</i>	<i>131</i>
<i>Опорно-двигательная система .....</i>	<i>135</i>
<i>Репродуктивная система.....</i>	<i>142</i>
<i>Женские репродуктивные органы .....</i>	<i>144</i>
<i>Мужские половые органы .....</i>	<i>149</i>
<i>Эндокринная система.....</i>	<i>151</i>
<i>Пищеварительная система.....</i>	<i>154</i>
<i>Сенсорная система.....</i>	<i>160</i>
7 ШАГОВ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ .....	165
Программирующий конфликт .....	172
Пусковой конфликт.....	176

## Содержание

Провоцирующий конфликт.....	177
Замещающий конфликт.....	178
Треки.....	182
Аллергия.....	187
Страхи.....	192
«Слоеный пирог» из конфликтов.....	198
Как понять, что конфликт разрешился.....	206
Почему болеют дети.....	207
Простудные заболевания.....	217

## ТРУДНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИК..... 225

Слезы во время выполнения практики.....	226
Отсутствие чувствительности.....	231

## ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО..... 239

Состояние человека.....	240
Почва.....	245
Зеркало.....	251
Прощение родителей.....	253
Внутренний образ.....	259
Прожить траур.....	263

Содержание

Вторичные выгоды .....	265
Научиться жить здесь и сейчас .....	266
Восприятие возраста.....	268
Питание .....	270
МОЯ ФИЛОСОФИЯ.....	273
БЛАГОДАРНОСТИ.....	278

Вы можете прочитать эту книгу из трех состояний:

1. Отрицание.

«Докажите мне. Я не верю! Это все чушь.»

Если какая-то информация вызывает у вас особенное сопротивление — именно там находится ваша самая большая зона роста. Подумайте, почему именно эти слова возмущают вас больше всего? Какая истинная причина? Почему эта книга попала к вам руки? Для чего?



Да, психосоматика в настоящее время не входит в область доказательной медицины, просто потому что мы не можем *измерить* наши мысли, а уж тем более их *конкретное* воздействие на наше тело. Поэтому я не прошу вас *Верить*, я прошу вас *Проверить*. А уже после этого решать, вписывать вам эту информацию в вашу картину мира или нет.

## 2. Эйфория.

«Каждое слово откликается! Все именно так! Есть только психосоматика — остальное чушь. В больницы я больше не хожу. А еще, мне нужно всем теперь рассказать об этом и убедить их.»



Это прекрасно, что вы готовы воспринимать новую информацию. Но задача книги — не *поменять* ваше мировоззрение, а *расширить* его. Руководствуйтесь девизом — «Слушаю, но думаю своей головой». Знание о психосоматике не отменяет похода к врачу!

③. Открытость.

«Я открыт/а новой информации, хочу глубже узнать эту тему. Сделать практики, попробовать, оценить.»





Психосоматика — это не «волшебная таблетка» и не панацея от всех болезней, но это важная часть в комплексном подходе к здоровью как дополнение (!) к традиционной терапии. Насколько важная — решать вам. Задача этой книги — дать вам максимальное количество простой, понятной любому человеку, практической информации. Научить помогать себе и близким.

## **Мне никто не может помочь...**

- Я не знаю, что мне делать, я в отчаянии.
- Расскажите подробнее, что вас привело ко мне?
- Как я вам и писала, я уже у всех была, у кого только можно ... и ноль результатов. Все говорят, что я придумываю. Этого не может быть. Анализы чистые, все показатели в норме. Предпосылок к моему самочувствию нет. Но уже третий год меня мучает цистит. Страдает интимная сторона моей жизни, что приводит к непониманию со стороны мужа. Да и постоянный дискомфорт, честно говоря, уже надоел.
- Сколько вам лет?
- 27.
- Во сколько лет появились первые симптомы, предпосылки?
- В 24 года.



На часах было 10.00 — начало рабочего дня. Напротив меня сидела красивая девушка с распущенными волосами и в строгом костюме. Ее лицо выражало внутреннюю боль и растерянность. Она нуждалась в помощи.

— Знакомы ли вы с психосоматикой?

— Немного. Я подписана на ваш инстаграм и давно вас читаю. Это когда тело о чем-то мне говорит, а я его не слышу? Честно говоря, у меня есть некоторые обиды на моего отца, но это было так давно. Не знаю, может ли это повлиять на ситуацию, которая есть у меня сейчас.

— У каждого из нас есть какие-то обиды или невыраженные эмоции, но не всегда это приводит к изменениям

в тканях организма или к заболеваниям. Наше тело и психика имеют очень тесную связь.

— И что, даже цистит может быть связан с психосоматикой? Это же не просто так. Говорят, его вызывают бактерии... Правда, у меня их не находят...

— Сейчас мы с вами проверим это. Какие события происходили в вашей жизни накануне появления первых симптомов? О чем вы постоянно думали? Что вызывало эмоциональное напряжение?

Девушка начала плакать...

МОЯ ИСТОРИЯ

## Как я пришел к психосоматике

Я не всегда знал о связи между психикой и телом. К этому пониманию меня привел определенный жизненный путь. Меня всегда мучал вопрос: «Почему люди болеют?». Стандартные ответы: «Экология. Наследственность. Образ жизни» меня не устраивали. Эти факторы, несомненно, влияют. Но почему при сходных условиях картина заболеваний каждого человека настолько уникальна, почему у всех есть свои «слабые места». Не вступает ли здесь в силу таинственный четвертый фактор — *образ мыслей?*

Тема здоровья появилась в моей жизни не просто так. Мой прадед — донской казак, который дожил до 115 лет и, однозначно, знал что-то о здоровье.

Мой дедушка по материнской линии был хирургом, а по отцовской линии — как говорится, целителем от Бога. Это было советское время, он работал на заводе, а по вечерам учился, чтобы получить среднее медицинское образование и диплом массажиста. Он жил в деревне и к нему выстраивалась очередь — он владел точечным массажем и помогал людям с разными недугами. Его уважали и любили. Он следил за своим здоровьем, ел живую и здоровую пищу, выращенную на своем огороде, а по утрам делал особую зарядку Кунг-Фу. Как вы понимаете, для того времени

это было в диковинку. Он искал все возможные пути для улучшения здоровья.

Мой отец — профессиональный массажист и на протяжении многих лет спасает людей от физических болей и помогает улучшить качество их жизни.

Когда я вернулся домой после армии, разумеется, ни одной мысли о том, чтобы продолжать семейную традицию у меня не было. Да и вообще ничего не было в голове, кроме ветра и желания наслаждаться жизнью. Я пробовал разные сферы деятельности, время шло и ничего конкретного так и не отзывалось в моей душе.

Это продолжалось до тех пор, пока однажды, буквально насильно, отец не отправил меня учиться массажу. «Ты просто попробуй! А если не понравится выберешь что-то другое». И, как ни странно, это меня увлекло. Мне стало интересно: мы учили анатомию, физиологию, как все в теле взаимодействует между собой, как помочь людям.

Как сейчас помню свой первый массаж, когда человек встал с кушетки, улыбнулся и сказал: «Спасибо! Мне стало намного лучше! Боли практически нет». В тот момент в моей голове что-то щелкнуло и я понял, что хочу заниматься именно этим — помогать людям.

Я изучал разные техники массажа, осваивал новые направления и постоянно учился. Круг моих довольных клиентов постоянно рос, что мотивировало меня делать новые шаги в этом направлении. В какой-то момент я понял, что мне нужны фундаментальные знания о функционировании человеческого организма и поступил в медицинский колледж. Днем ходил на лекции, а после обеда помогал людям с помощью массажа.