

ПРАВ ТОТ, КТО ЗДОРОВ!

Почему вас заинтересовала психосоматика?

— Во-первых, я сама была целым набором неизлечимых, хронических заболеваний. Я боялась болезней и болела, болела и боялась болеть. Во-вторых, здесь очень виден результат: болезнь или проходит, или нет — что мне, как разумному скептику, очень подошло.

И что, получили результат? Выздоровели?

— Да. Убедилась. Здоровая. И могу теперь сказать, что биологика работает в отношении любого человека, живущего на Земле. Согласно ей, болезнь — это биологическое изменение органа, которое возникает всегда вследствие определённых эмоциональных стрессов. Поэтому и полное исцеление может произойти только после нормализации эмоциональной сферы. Это не означает, что медицинская помощь телу не работает, но часто можно заметить, как заболевание принимает хроническую форму, то есть не излечивается полностью. Или, вылечив одно, мы вдруг замечаем другое. И здесь целительным может стать осознание того, что, отдав в руки врача наше тело, мы забыли о своей роли во всем этом, о своей душе. Так было и со мной.

Что же это за биологические законы?

— О первом биологическом законе я уже сказала: каждая болезнь начинается с эмоционального конфликта, стресса. Он приводит к болезни при наличии следующих признаков: ситуация для этого человека очень серьёзна; она случилась неожиданно и при этом человек не может её ни принять, ни разрешить, ни с кем-либо обсудить. После такого эмоционального стресса происходят изменения сразу на трёх уровнях: в психике, головном мозге, тканях тела. И у всех этих изменений есть биологический смысл — помочь справиться с ситуацией. Правда, телу очень сложно справиться с проблемами

Магнитные бури

В период с 8-го по 19 ноября слабая магнитная буря ожидается 11 ноября, бури средней силы возможны с 8-го по 11 ноября.

Современный взгляд на психосоматику

Почему люди болеют? Причём при одних и тех же диагнозах некоторые выздоравливают, а другие годами мучаются? Что это: рок, порча, действие тёмных сил, невезение, «карма»? Об этом и многом другом мы сегодня поговорим с Марией Ракитиной, клиническим и системным семейным психологом, специалистом и консультантом в области биологика — нового направления психосоматики, которая рассматривает связи между психикой и процессами в теле

психики, но что делать, если психика «опустила руки»? Для лучшего представления можно воспользоваться метафорой: мозг руководит тканями тела, если нужно даёт команду меняться, но пульт управления самим мозгом находится в душе. Эмоции управляют всем процессом биологических изменений. Поэтому, изменив внутреннее, эмоциональное состояние, мы влияем на тело.

То есть если справиться со стрессом, то болезни не будет?

— Да, когда мы успокаиваемся и находим внутреннее решение, телу больше не нужны изменения. И здесь важен второй биологический закон. Согласно ему болезнь состоит из двух фаз — фаза активности конфликта и фаза восстановления после него. У этих фаз есть определённые закономерности, продолжительность и течение. Они достаточно просты, если внутренний конфликт решается и не повторяется. Если конфликт повторяется снова и снова, тогда процессы видоизменяются, наслаиваются друг на друга, появляется другая картина, которую надо подробно рассматривать.

Неужели все болезни протекают одинаково в любом органе?

— Конечно, нет, но они всегда двухфазные. Интересно то, что чаще всего симптомы болезни становятся заметными на фазе восстановления, когда стрессовая ситуация завершилась. И если мы не знаем этих биологических законов, вместо того, чтобы радоваться, мы начинаем страдать уже от самих симптомов, подпитывая новые стрессы и своё бессилие. Те-

чение болезни в двух фазах зависит от того, в каком типе ткани происходят изменения (это третий биологический закон), что определяется типом внутреннего конфликта. Здесь есть очень чёткая взаимосвязь, и она привязана к биологической функции органа.

Конфликты бывают разными?

— Да, психосоматика выделяет четыре их вида:

1. Внутренние конфликты, связанные с жизненно важными ценностями: «Я должен это иметь, чтобы жить», «Я должен от этого избавиться, чтобы жить» и пр.; 2. Внутренние конфликты защиты: «Я боюсь повреждения», «Его слова ранят меня» и пр.; 3. Внутренние конфликты самооценки: «Я недостаточно хорош», «Я не могу с этим справиться» и тому подобное. 4. Внутренние конфликты расставания, нехватки контакта или, наоборот, нежелание контакта: «Я хочу этого», «Я не хочу этого» и пр.

Каждый из этих конфликтов связан с определённой зоной мозга (это видно на компьютерной томограмме), а также с видом ткани, которая изменяется в процессе болезни. Например, при биологических конфликтах самооценки изменения могут происходить в костях, соединительной ткани, мышцах, кровеносных сосудах, а при биологических конфликтах нежелательного контакта появляются симптомы аллергии, всевозможные кожные проявления, насморк и прочее.

А как же вирусы, бактерии и прочая инфекция?

— Это непривычно, но биологика не рассматривает их



Мария Ракитина

как причины болезней. Они принимают участие в восстановлении организма в постконфликтной фазе. В это сложно поверить, так как много лет мы смотрели на это по-другому, но опыт подтверждает, что это так. Приведу пример. Вы долго и тяжело страдаете от какой-то ситуации, не можете её принять и смириться. Но психологическая защита сделала своё дело: вы не осознаёте силу страдания, хотя и чувствуете дискомфорт. Иногда даже может всплакнуть или сорваться на кого-то. Тогда могут начать расти клетки железистой ткани желудка, чтобы укрепить его и помочь вам «переварить» то, что вас мучает. Эти симптомы будут безболезненными, и вы узнаете, как сильно страдали, только когда ситуация и внутренний конфликт объективно закончатся. А как вы узнаете? После завершения конфликта начнётся воспаление, направленное на рассасывание лишних клеток (они уже не нужны), и это будут первые симптомы, о которых вы будете знать и побежите к врачу. При тяжёлом внутреннем конфликте и стрессе восстановление организма бывает опаснее активной фазы конфликта. И здесь традиционная медицина вносит огромный вклад, поддерживая организм человека в тяжёлый период, снимая проявления воспаления.

Получается парадокс: болезнь нас защищает?

— Да, и это пятый биологический закон природы: каждая болезнь имеет биологический

смысл. Именно поэтому болезнь при новом психосоматическом подходе не является порчей, роком, наказанием, чем-то непонятным, пришедшим из тёмной стороны мироздания. С помощью изменения в организме мозг пытается нас спасти, помочь нам выжить. Получается у него? Не очень. А вот психика справляется с этим блестяще — быстро, точно, красиво. Но только когда она знает, что и зачем надо делать. Если психика в силу стресса, родовых страхов, семейных программ прячет голову в песок, мозг ничего не остаётся, как взять бразды правления в свои руки и исправлять ситуацию, как в случае с другими биологическими особями, не наделёнными разумом и возможностью осознавать и решать. Например, чтобы женщина могла успокоить ребёнка или мужа в тяжёлой ситуации, мозг увеличивает клетки груди; или увеличивает функцию простаты, чтобы придать мужчине больше сил в борьбе с ситуацией; или увеличивает печень, чтобы противостоять голодной смерти.

Остался самый главный вопрос: как же решать эти внутренние конфликты?

— В арсенале психологии и духовных учений огромное количество всевозможных технологий. Но все они сводятся к тому, что может сделать любой человек сам: любой внутренний конфликт решается либо изменением ситуации, либо изменением отношения к ней. Знакомо? Безусловно! Я сторонник того, чтобы при возможности сделать и то, и другое. Иногда это невозможно, тогда будем менять только отношение. Неважно, каким путём вы пойдёте. Для любых перемен важно взять на себя ответственность за то, что вы оказались в этой ситуации, в частности за то, что вы создали эту болезнь, не зная об этом. А если вы создатель, значит, вы можете это изменить. Как? Найти путь успокоиться. Нужна помощь (врачей, психологов, друзей) — просите о ней, используйте, но оставляйте себе ответственность. А с ней придёт и сила менять то, что давно требует перемен — ситуацию, отношение к ней, взгляд на себя в этом мире. Цель — остановить страдание и успокоиться по этому поводу навсегда. Никто не принуждает взрослого человека страдать в современном мире. Это — выбор!

Успокоение исцеляет любого. Но помните: никто, никогда не успокоит вас кроме вас самих.

Подготовила
Юлия КРЫВЕЛЁВА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Исцеление в рамках психосоматики: личный опыт врача

Поскольку я считаю справедливой формулу «врач, исцелись сам», хочу привести в пример свой собственный опыт. Однажды у меня очень резко заболело колено. Боль началась перед сном, будила меня ночью, утром я с ней проснулась. Её характер указывал на изменения соединительных тканей, а значит, конфликт был связан с самооценкой. Кроме того, колено говорило о вытесненном чувстве унижения, необходимости подчинения, навязывании правил, а правая сторона — о том, что эти



чувства связаны с кем-то из ровесников (горизонтальные отношения). Я спросила себя, где я недавно почувствовала себя униженной, когда была необходимость подчиниться? И вспомнила ситуацию со

своим другом, который придирался ко мне как к хозяйке дома, сидя за моим столом. Мне казалось, я не переживала в этих ситуациях. Но я ошибалась: просто за меня это делало моё тело.

Выявив внутренний конфликт «Я хочу, чтобы друг оценивал меня высоко как хозяйку, но повлиять на это не могу», я поняла, что у меня два варианта решения. Первый — изменить ситуацию или закрыть для него двери моего дома; и второй — стараться делать всё, как он хочет. Ни то, ни другое мне не подошло. Я выбрала третий вариант: изменить отношение к ситуации и пошла за своими переживаниями. Вспомнив ситуацию с другом, я почувствовала себя осуждённой, униженной и бессильной. Я не вмешивалась, не анализировала, просто наблюдала, как чувства неприятно ощущают-

ся в теле. Через пару минут к ним присоединилось детское переживание, как меня в детстве ругала мама за неаккуратность, прогнозировала, что я буду плохой хозяйкой. Я продолжала просто наблюдать и через несколько минут (чувствам много времени не надо) ощущения стали ослабевать, было понятно, что сильных чувств уже не будет, — я была на их «дне». И там я спросила себя: «Какое лучшее решение здесь?». И услышала его от себя самой. Оно было простым. (Как я раньше его не видела?) И заключалось в том, что делать для моих друзей и друзей надо самое доброе и лучшее, что я могу сде-

лать на этот момент! Только самое лучшее, но только то, что могу и хочу. И тогда моей самооценке и достоинству угрожать ничего не будет, а другие люди будут свободны от меня и смогут выражать недовольство сколько угодно. Вот такой был опыт. Боль в колене прошла в течение часа точно. Вспомнила я о том, что она была, только к вечеру. Кстати, с этого дня мой друг перестал меня критиковать! И это логично: когда вытесненный опыт освоен, миру не надо его воспроизводить снова и снова. В этом чудо моей профессии — видеть удивительные взаимосвязи.

Мария РАКИТИНА