

Лана Боева Михаил Филяев  
Изнанка психосоматики. Мышление PSY2.0

Здоровье Рунета –

МИХАИЛ ФИЛЯЕВ · ЛАНА БОЕВА

# ИЗНАНКА ПСИХОСОМАТИКИ

ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ,  
БОЛЕЕМ, ЖИВЕМ НЕ СВОЕЙ  
ЖИЗНЬЮ И КАК ЭТО ПРЕКРАТИТЬ



 FILYAEV\_MIKHAIL  
 PSY20.COM

МИХАИЛ ФИЛЯЕВ — клинический психолог, гипнотерапевт, мастер провокативной терапии, PhD в психологии, популяризатор психосоматики; идеолог, создатель и куратор проекта PSY2.0, эксперт по психосоматическому подходу в здоровье, спорте и бизнесе, телеведущий.

## **Аннотация**

*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!*

## **Михаил Филяев, Лана Боева Изнанка психосоматики. Мышление PSY2.0**

© 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. Достāju 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 счастья 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 гурӯ психосоматики исцелить её за один сеанс?»**

Я на месте. Спускаюсь по лестнице. На двери замечая 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 известного 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 хмурюю 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 сюжет 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 нашёл 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?»...

\* \* \*

Клиентский день завершился. Участницы терапии начинают разъезжаться по домам. Самые активные никак не могут отпустить Михаила и продолжают подходить и задавать вопросы психологу. Я же так и остаюсь сидеть на своём месте, оглушённая тем, что только что услышала.

Взять врага в свою команду? Платить деньги тому, кого ненавидишь? Эта задача никак не укладывалась в моей голове. Даже не знаю, что проще – допустить недруга до бизнеса или сбежать от нелюбимого мужа. Я была готова на любые перемены, но тако-о-о-е не могла и представить. Как можно сотрудничать с человеком, которого не хочется даже видеть? А если она не согласится? Прощай выздоровление?

Десятки мыслей безумным калейдоскопом крутятся в голове. Кто бы мог подумать, что путь к моему исцелению будет лежать через прощение? Видимо, чтобы кардинально поменять свою жизнь, меры должны быть соответствующими, и мне всё-таки предстоит это сделать: поговорить с бывшей коллегой, простить все её выходки, извиниться за своё поведение, а затем... предложить вакансию.

Знаю, это звучит, как чистое безумие, но есть важный момент, о котором я не упомянула. Дело в том, что проблемы со здоровьем у меня начались именно тогда, когда мы с этой женщиной вышли на тропу войны.

\* \* \*

Наш конфликт был долгим и выматывающим. Мы могли подолгу вести партизанскую войну, делая друг другу исподтишка мелкие подлянки. К середине дня конфронтация обычно принимала открытый характер, а под вечер в офисе откровенно пахло пушечным мясом. Мы

отползали по домам, зализывали раны, а на следующий день всё начиналось сначала.

Говорят, боевые ранения до конца никогда не заживают. Мне довелось убедиться в этом на собственной шкуре. Это было покалечено и истерзано, а тело требовало отдыха и перемирия, сигнализируя простудами, головными болями и проблемами с ЖКТ. Прошло уже несколько лет, всё поменялось, но старые травмы время от времени давали о себе знать.

Возможно, пришло время покончить с этим? Михаил сказал, что я должна взять её к себе на работу, снова оказаться с бывшей коллегой в «одной лодке» – только в этот раз всё должно быть иначе: никаких войн и разборок, только взаимное уважение и доверие.

«А если она украдёт твои идеи и наработки? Или, того хуже, уведёт клиентскую базу и испортит деловую репутацию? Это не сработает и никак с твоим самочувствием не связано. Не будь душой!» – тревожные нотки в моей голове поначалу звучат, как подозрительный шёпот, но к концу фразы переходят на истеричный фальцет.

Чтобы уgomонить своих тараканов, делюсь с ними важным наблюдением: «А боли-то в животе исчезли!». Причём, мгновенно, практически сразу же после терапии. И это настолько реально и круто, что я готова по совету Михаила Филяева хоть на голову встать, не то что взять на работу неприятного человека. Стоп! Я действительно к этому готова?

И тут произошло кое-что совершенно неожиданное. В один момент все мои профессиональные журналистские рецепторы, как дрессированные овчарки, вдруг поднялись на задние лапы, на мгновение принялись и громко, срывая голос, залаяли, учуяв то, на что были хорошо натасканы, а где-то внутри меня загорелось красное табло с надписью: «Сенсация!».

Профессиональная чуйка ещё никогда меня не подводила, и сейчас я ощущала её так отчётливо, как, возможно, никогда в жизни. «В этом что-то есть, и я должна выяснить что именно», – решение было принято в одну секунду. Внутренняя ищейка удовлетворенно замотала хвостом, втянула широкими ноздрями воздух, пропитанный сенсацией, натянула поводок и рывком сдёрнула меня с места.

– Михаил, у меня тоже есть к вам вопрос. Вернее, предложение. Я журналист и хочу разобраться в том, что сегодня здесь произошло. Я должна убедиться, что психосоматика действительно работает, и понять, может ли она исцелять болезни и заменить таблетки? У меня много других вопросов. Я хочу узнать правду и рассказать её другим. Что вы об этом думаете?

\* \* \*

Через несколько дней я получила официальную аккредитацию на мероприятия PSY2.0 и разрешение брать интервью у любых специалистов и клиентов проекта. Другими словами, у меня были полностью развязаны руки. В ближайшие 6 месяцев мне предстояло наблюдать за работой проекта и одновременно тестировать методики Школы психосоматики на себе.

Журналистское расследование началось, правда, с одним условием. Если мне удастся доказать, что методы PSY2.0 работают, я в тот же день возьму к себе на работу своего заклятого врага. В противном случае, оплачу участие во всех тренингах проекта из собственного кармана.

– И ещё одно условие, – добавляет Михаил Филяев.

– Какое же? – интересуюсь я, опасаясь подвоха.

– Для бóльшего эффекта ты будешь выполнять специальные психологические техники и упражнения, – объясняет он.

– Например, какие? – уточняю я, не зная, чего ожидать от человека, которого я поначалу чуть не окрестила лидером секты.

*И, пока он объясняет смысл упражнения с интригующим названием «Выбор», к которому мы перейдем чуть ниже, у меня возникает неожиданный вопрос: «Так это сделка с дьяволом?».* Не помню, чтобы я это сказала вслух, но, к моему изумлению, Михаил

*продолжает так, как будто может смотреть в душу:*

## **Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Выбор»**

На своих клиентских днях я часто ставлю людей перед выбором, и иногда очень непростым. На мой взгляд, менять мышление, не меняя жизнь – малоэффективно. Это как порекомендовать человеку, живущему в радиоактивной зоне, антистресс-медитацию. Я считаю, что не нужно сидеть в грязной луже, если можно подняться на ноги и выйти из неё. Именно в этом и заключается смысл данного упражнения – привести в свою жизнь необходимые изменения. Главное, быть внутренне к ним готовым.

Для того, чтобы выполнить упражнение «Выбор», найдите напарника – человека, которому вы доверяете, с кем можете быть искренними и кто не даст вам соврать.

Выберите тихое спокойное место, встаньте прямо, расслабьтесь и погрузитесь в свои эмоции и ощущения.

Если будут возникать какие-то мысли, не переключайте на них своё внимание. Пусть они приходят и уходят. Через несколько минут они перестанут вас отвлекать.

Когда вы полностью настроитесь на выполнение упражнения, скажите своему напарнику: «Я готов(а)». Напарник должен задать вам вопрос: «В каком своем убеждении ты уверен(а) на 100%?». Например, что все мужики козлы, или государство обязано позаботиться о вас в старости. Это может быть что угодно. Выберите одно убеждение и озвучьте.

Далее напарник задаёт вам ещё один вопрос: «Что в своей жизни ты очень хочешь получить или поменять, но у тебя это не получается?». Обычно люди хотят успеха, денег, встретить какого-то человека, выздороветь или совершить нечто хорошее. Назовите одно желание. После этого вытяните две руки вперед ладонями вверх.

Ваш напарник говорит: «Представь, что твои руки – это весы. На правой ладони лежит установка: «Тебе придётся отказаться от этого убеждения и принять, что это не так, но твоё желание исполнится. На левой ладони: «Ты остаёшься при своём мнении, но не получаешь желаемое».

В этот момент у вас возникнет тот самый выбор, который вы должны сделать. Более того – в этот момент вы можете что-то ощутить в теле: покалывание, тяжесть, боль или дискомфорт. Если нечто подобное возникнет, значит, вы глубоко погрузились в свои чувства, в лёгкий гипноз, и сможете сделать честный выбор.

Напарник даёт вам несколько мгновений на размышления и задаёт вопрос: «Что ты выбираешь?». Он может повторить его несколько раз, если вы задумались над ответом или сомневаетесь, что выбрать.

*В данном случае, совершая этот выбор, мы продаем не душу, как это кому-то может показаться, а галлюцинацию. Мы отказываемся не от себя, а от того, что нам когда-то сказали родители, общество, телевизор. Когда мы искренне хотим чего-то, всем сердцем жаждем что-то получить – это и есть наш внутренний отклик на жизнь. А мешают нам как раз те внушения и знания, которые кто-то чужой нам привнес. Получается, это не сделка с дьяволом, это сделка с Богом. Внушение или проклятье, как я это называю, это всё, образно говоря, от дьявола. Потому что это не твоё, своё – это когда от души.*

Секрет этого упражнения прост: если человек не готов поменять какое-то убеждение,

он никогда не достигнет того, что он ещё не достиг. Как говорится, если хочешь получить другой результат, совершай другие действия, выбирай другие убеждения и мысли, живи иначе.

## Глава 2

### Как работает психосоматика

Первое, за что берется журналист и сыщик, затеявая расследование, – это досье. Вся информация и все наблюдения должны быть зафиксированы и уложены аккуратной стопкой в специальную папку. Без сбора цифр и фактов работу можно и не начинать – потеряется объективность.

Скрупулезно изучаю все открытые источники и собираю досье на фронтмена Школы психосоматики PSY2.0 Михаила Филяева.

Итак, Михаил Филяев, 39 лет, женат, 3 детей.

До 29 лет работал в IT-компании, занимался бизнесом. И, вроде бы, всё было неплохо – и высокие доходы, и веселая дружеская компания, душой которой был Михаил. Однако, по словам Филяева, в какой-то момент к нему пришло понимание, что что-то в его жизни идет не так. На душе было скверно. Кроме того, бизнесмена беспокоили хронические простудные заболевания, рецидивирующий конъюнктивит. А ещё успешный предприниматель вёл не самый здоровый образ жизни – много пил и курил.

Для того, чтобы подтянуть своё бизнес-образование, Михаил поступил на факультет *MBA* в Высшую школу экономики, где неожиданно для самого себя нашёл ответы на многие вопросы. Среди множества различных предметов двухгодичного курса были и лекции по психологии. Эти занятия произвели в мировоззрении Михаила настоящий переворот.

Он заинтересовался психологией, кардинально сменил сферу своих интересов, пошёл учиться гипнотерапии. В первый же день занятий Филяев раз и навсегда бросил пить и курить. Со временем также ушли гайморит и конъюнктивит, которые досаждали ему долгие годы.

Затем в руки Михаила попала книга гуру психосоматики, основателя Германской новой медицины (ГНМ), доктора Райка Хамера. И вот здесь, на стыке гипнотерапии и психосоматики – науки о взаимосвязи психики и тела, и родилась, как утверждают открытые источники, методика PSY2.0.

На официальном сайте проекта можно найти следующую информацию:

Метод PSY2.0 – это комплекс теоретических и практических знаний, состоящий из более 100 психологических техник для работы с психосоматическими запросами<sup>1</sup>. Основа метода – переход от образного восприятия травмирующих ситуаций в ощущения внутри тела и поиск опыта, который привел к данному симптому<sup>2</sup>.

«Метод предельно прост. Сначала пациент должен почувствовать свою болезнь, увидеть и ощутить её, как образ. Пройти в своём воображении по регрессивной шкале в прошлое. И там, в прошлом, при помощи психолога поменять реагирование, научиться позитивному восприятию болезненного события. Таким образом, психологическая травма снимается, и тело начинает выздоравливать. Иногда мгновенно», – объясняет Михаил.

---

<sup>1</sup> *Психосоматический запрос* – обращение пациента (клиента) к психологу для решения проблемы со здоровьем, которая не решается только стандартным медицинским воздействием, либо напрямую относится к группе психосоматических заболеваний (ВОЗ / Чикагская семерка заболеваний). В парадигме современной психосоматики PSY2.0 в любом заболевании присутствует психосоматический компонент и в обязательном порядке требует решения.

<sup>2</sup> *Симптом* – это запрос клиента, в котором присутствует негативная установка, неприятное ощущение или ограничение. Симптомом может называться болезнь, страх, ощущение, эмоция и др.



В одном из прямых эфиров Михаил Филяев поделился историей самого быстрого результата:

«Уфа. Малышу 2 года. Ходит на носочках. Его мама в гипнозе вспоминает момент, когда её муж отказался давать деньги, а у неё появилось убеждение: «Я потеряла опору». Как только ситуация была проработана и женщина получила внутреннее ощущение опоры, ребенок тут же опустился на стопы. Думаю, вы можете представить, какие эмоции были в этот момент у его родителей».

Михаил Филяев преподаёт психосоматику уже около 3 лет и делает это почти круглосуточно. Каждую неделю бывает с семинарами в разных городах и странах, но, несмотря на безумный график, он уверяет, что не устает. Все, кто впервые встречаются с Филяевым, удивляются его энергичности и феноменальной работоспособности. Сам Михаил утверждает, что в этом ему помогает владение методами PSY2.0.

\* \* \*

Внутри каждого журналиста уживаются два альтер-эго: легковер и скептик. Первый немного наивен, падок на сенсации, эмпат, в интервью выводит собеседника на чувства и эмоции. Второй, напротив, чересчур подозрителен, во всём видит обман и подвох, действует по принципу: доверяй, но проверяй. Общаться будет, ловко жонглируя цифрами и фактами, пытаясь подловить собеседника на ошибках и нестыковках. Истину, как всегда, приходится искать где-то посередине.

Вот и сейчас под гнетом скептика я прочёсываю весь Интернет в поисках доказательств эффективности методик PSY2.0. В YouTube наткнулась на видеотерапию с участием некоего Юрия. Подключаю свои сыскные таланты и уже через несколько дней держу в руках номер его телефона.

Трубку берёт мужчина с приятным низким голосом. Как выясняется, мой собеседник – врач с высшим медицинским образованием. В 1999 году он переквалифицировался из стоматолога в ортодонта – специалиста по исправлению прикуса. И когда начал этим заниматься, понял, что сталкивается в своей практике с неразрешимой задачей.

– Исправляем зубы, но получаем декомпенсацию и проблемы в другом месте. Дело в том, что кривые зубы – это всего лишь адаптация к более глобальным процессам, которые происходят в теле, – объясняет он.

Юрий сделал удивительное наблюдение – все пациенты, которые попадали к нему на приём с проблемными зубами, также страдали от плоскостопия и других ортопедических проблем.

Он начал искать связь между болезнями тела и зубов и стал изучать подологию – науку о болезнях стоп, а затем остеопатию – метод диагностики и лечения нарушения подвижности органов и тканей.

Первые результаты превзошли его самые смелые ожидания, однако со временем Юрий понял, что чего-то всё равно не хватает. Тогда он взялся за изучение психосоматики и гуманистического гипноза<sup>3</sup>.

– И только после этого всё сложилось. Я разработал собственную комплексную методику лечения зубов, отказался от «простых» случаев в пользу сложных и запущенных. За лечением и консультациями ко мне стали приезжать пациенты со всех концов света, – делится врач.

– Юрий, а как у вас самого со здоровьем?

– Сейчас прекрасно, но буквально несколько лет назад я не был таким подтянутым, как сейчас. Весил 108 килограммов и безуспешно пытался сбросить 30 лишних. Каждый год я

---

<sup>3</sup> *Гуманистический гипноз* – это форма гипноза в сознании. Его особенность в обратном функционировании, он вызывает гипноз не через потерю сознания, а через еще большее осознание себя, других и мира (*Прим. ред.*).

стабильно набирал по одному килограмму дополнительно. Любил хорошее виски, выкуривал по несколько пачек сигарет в день, с трудом поднимался на 3 этаж, – рассказывает он.

Во время изучения техник гипноза Юрий одновременно решал свои проблемы с ожирением. На одной из терапий понял, что всему виной не пережитый траур. Его отца, брата и деда не стало в один год, и так, с помощью своего лишнего веса, как выразился Юрий, он подсознательно «тянул» родных к земле, не отпуская их от себя.

В ходе гипнотерапии Юрий отработал старую психологическую травму, и вес замер на отметке 108. А после того, как Юрий случайно натолкнулся на методики школы PSY2.0 и поработал с Михаилом, его лишний вес стал быстро таять. А в качестве бонуса появилось желание вести здоровый образ жизни.

– Миша умеет хорошо человека задеть за живое. Это необходимо, чтобы выйти на симптом и его пролечить. Другой человек меня бы так не задел. Нужен был колосс. Знаете, такой сильный человек, который сам звенит, и всё вокруг при его появлении тоже начинает звенеть. После отработки моей проблемы с Мишей всё стало намного проще. Дело сдвинулось с мертвой точки. Я стал правильно питаться, занялся пилатесом, наконец-то, обрел идеальный вес. Раньше я с трудом поднимался на третий этаж, но после Миши отправился в длительное путешествие и преодолел путь в 30 километров по горам Тибета, – делится своими личными достижениями врач.

– Многие психологи и психотерапевты могут вытащить проблему из подсознания человека. В результате к пациенту приходит понимание, в чём на самом деле корень всех его бед, но он ничего не может изменить. А методики PSY2.0. меняют внутренние паттерны, в результате человек начинает по-другому реагировать. Это кардинально трансформирует мышление и саму жизнь, – объясняет он.

По словам Юрия, в методике Михаила его больше всего подкупает простота.

– В отличие от других курсов, для применения инструментов PSY2.0 не нужно медицинское образование. Ещё одно преимущество – методики очень гуманные и не травматичные для человека. Кстати, а знаете, в чем главная причина, почему у людей портятся зубы? – с хитринкой в голосе спрашивает он.

– Не знаю, – честно отвечаю я.

– Потому что они находятся в сыром влажном месте, – заявляет мой харизматичный собеседник, смеясь.

– И как с этим быть? – не сразу уловив юмор, интересуюсь я.

– Улыбаться, конечно. Это такой профессиональный юмор. А ещё я заметил, что люди с красивой осанкой, как правило, никогда не болеют. Мне достаточно одного взгляда на походку человека, чтобы понять, всё ли у него в порядке со здоровьем, – заявляет специалист.

После разговора с Юрием звоню Михаилу Филяеву, чтобы узнать, каким образом лишний вес связан с психосоматикой. Оказывается, напрямую.

## **Михаил Филяев о психосоматике лишнего веса**

Много специалистов утверждают, что возникновение лишнего веса имеет психологические причины. Безусловно, это так. Но важно понимать это ещё глубже.

Лишний вес – это целая жизненная стратегия для выживания и решения тех или иных биологических задач. Есть мужские и женские стратегии.

Человек набирает вес, решая какую-то задачу. Например, женщина может иметь большой вес, чтобы быть непривлекательной, несексуальной для своего мужчины или подсознательно хочет быть более устойчивой и мощной, чтобы победить какого-то агрессора.

Мужчины часто набирают вес, чтобы быть более прочными, плотными, тяжелыми, уверенными в себе. Причину, вызывающую лишний вес, можно найти на терапии. Но, даже просто глядя на человека, мы видим, какой он – мощный и сильный или хрупкий и потерянный. Все это можно определить по внешности человека.

Бывает, что человек с лишним весом очень мягкий, как будто отечный. Это значит, что он накапливает жидкость, так как находится вне зоны своего комфортного существования, вне безопасности. Он копит воду, потому что психологически ощущает себя как будто в пустыне, в которой ему надо выжить.

Другая стратегия у мясистых людей, они тяжёлые такие, мышечные. Это про силу. Данная стратегия приобретается, когда человеку нужно быть уверенным, мощным и защищать кого-то или что-то.

Бывает и локальное увеличение размеров в отдельных зонах. Например, у женщин, если это попа, то она защищает тазовую область, обороняет свою сексуальность.

У мужчин бывают «ушки» в районе поясницы, это значит, что он защищает поясницу. Такое происходит, когда у мужчины есть страх за свой позвоночник.

А ещё мужчины с помощью лишнего веса часто «защищают» живот, точь-в-точь как бойцы без правил. Это для того, чтобы его не пробили. Опять же такая защита.

– Например, у него бизнес, и он так защищается от конкурентов? – предполагаю я.

Вполне может быть. И, конечно, в таком случае мы вновь касаемся темы сексуальности. Всё-таки у людей с гармонично развитой фигурой сексуальность и привлекательность более высокая. Если человек имеет большой вес, полнеет в зоне тазовой области и ягодиц, это значит, что он защищает свои сексуальные границы.

Если у человека появляется горбик или он ходит ссутуленный, то это сигнализирует о том, что психологически человек несет тяжесть. Эта тяжесть обычно у моих клиентов бывает невещественной: дети, обязательства, работа тоже могут оказаться для какого-то человека тяжестью.

\* \* \*

Развернуть свою жизнь на 180 градусов? Неужели это возможно? Чтобы проверить действенность методики PSY2.0, я решаю испытать её эффективность на себе и записываюсь на терапию к одной из звёздочек Михаила Филяева.

Да, именно так – звездочками – в PSY2.0 называют своих выпускников. Их имена и контакты я нашла в открытом доступе на официальном сайте. Долго рассматривала портреты специалистов по психосоматике, пытаюсь интуитивно выбрать того, кто сможет мне помочь.

И вот на экране моего мобильного телефона появляется она – Юлия, девушка с красивой улыбкой и добрыми глазами. Мы договорились поработать онлайн с запросом: хронические простуды.

\* \* \*

В поисках причин моего вечно больного горла мы несколько раз возвращались в прошлое. Однако симптом играл с нами в прятки – ощущения в теле то появлялись, то пропадали. Временами затихали, затем снова ярко проявлялись.

– Очень интересно. Лана, скажи, а что, на твой взгляд, должно произойти, чтобы это ощущение исчезло навсегда?

– Не знаю. Наверное... Я должна высказать всё, что накопилось у меня за всю мою жизнь – каждому человеку в отдельности.

– Поздравляю, твой звёздный час настал.

– В смысле?

– Прямо здесь и сейчас ты можешь высказать всё, что у тебя накопилось всем, кого ты знаешь.

– Ого!

– Да, давай начинай.

Я поддаюсь гипнотическому внушению, закрываю глаза, и в моей памяти начинают

всплывать самые разные, казалось бы, давно забытые эпизоды.

Вот мне 13–14 лет, и моя школьная учительница вырывает из моих рук толстую тетрадь с детальными досье на каждого одноклассника. Она ещё не знает, что поиск историй и наблюдательность станут частью моей профессии и будут приносить хорошие деньги. Мне хочется крикнуть: «Отдайте, вы не имеете права!».

Мне 17 лет, несколько месяцев назад сбылась моя мечта – я попала на телевидение. Шеф-редактор новостной программы относится к молодой стажёрке с неприкрытой ревностью – отправляет на самые сложные задания и в то же время запрещает озвучивать собственные сюжеты, якобы из-за нехватки опыта. Мне хочется сказать: «Это не справедливо!»

Отматываю плёнку еще на несколько лет. Я уже репортер-профессионал, автор собственной телепрограммы. А вот ещё одна моя коллега. Она врёт по телефону продюсеру, что я якобы не смогу приехать на съемку и взять интервью у звезды, и вместо меня он должен аккредитовать ее. Под гипнозом я говорю ей всё, что думаю, без цензуры, не стесняясь выражений.

Детство, юность, взрослая жизнь... Эпизоды летят и летят... Но спустя какое-то время я, наконец, чувствую себя освобождённой от всех слов, застрявших в моем горле, не высказанных в самое разное время по самым разным причинам – из-за страха, глупого стеснения и скромности.

– Смотри-ка, Лана, ты улыбаешься.

Это правда. Кончики моих губ растянулись в блаженной улыбке, а по телу разлилась приятная нега, опустошённость и невесомость.

– Юля, не знаю, пройдёт ли моё горло, но я благодарна тебе за это ощущение легкости. Словно камень с души упал. Все эти невысказанные эмоции, оказывается, сильно портят жизнь.

– Да, очень. А сейчас скажи своему телу, что с этого момента ты можешь открыто говорить о своих чувствах, заявлять о своих желаниях, отстаивать свои границы без болей в горле. Тебе просто это больше не нужно. Ты взрослая и можешь сама постоять за себя.

Мысленно произношу заветную фразу и слушаю тело. Чувствую мягкий внутренний кивок. Улавливаю нотки сомнения. Возможно, моё тело ещё не до конца поверило в то, что оно может мне доверять. Но я сделаю всё возможное, чтобы наши отношения наладились.

## **Михаил Филяев о психосоматике простудных заболеваний**

Часто люди приходят на терапию с жалобами на боль в горле, ушах или на насморк. В данном случае мы задаем простой вопрос: «После чего это началось?».

Например, человек говорит: «Я вышел на холод, и у меня это появилось». В данном случае всё логично. Как телу можно защититься от холода? Носу – соплями, горлу – спазмом мышц гортани. И поэтому возникают все эти симптомы.

Очень часто люди болеют банально от страха.

Выходят десять детей на улицу, восемь из них не простывают, двое простывают, хотя все говорят, что на холоде можно заболеть. Хотя с чего вдруг они это взяли? И начинают всех детей кутать. При этом все знают, что необходимо закаляться, иногда остужаться, иногда нагреваться, чтобы сосуды работали гармонично.

Так вот, могу с уверенностью сказать, что в большинстве случаев простуды связаны со страхом охлаждения, и холод является той опасностью, на которую и реагирует тело.

В 90% случаев ваша простуда – это не физическое переохлаждение, а всего лишь реакция организма на холод. Слово «простуда», кстати, неизвестно, откуда взялось. Насколько я знаю, такое понятие есть только в нашем языке.

Иногда человек приходит и говорит: «У меня болит горло». Мы спрашиваем, после чего это началось? Если он говорит, например: «Был стресс, поругался с начальником или с женой», то это другая история. А если он приходит просто с простудой и никаких

конфликтов накануне не было, то мы работаем со страхом простуды.

## Клондайк Михаила Филяева

Еду в своем автомобиле по Рублево-Успенскому шоссе домой. Дорога здесь становится безукоризненно ровной, высоко в небо устремляются ограждения элитных жилых комплексов.

То справа, то слева мелькают крыши знаменитых звёздных вилл. «Израильское гражданство за 3 дня» – с усмешкой читаю на одном из банеров и отмечаю, что даже рекламные плакаты здесь намекают на безграничность возможностей жителей района. Что касается меня, я убежден в безграничности возможностей человека. И не только тех, кто живет на Рублевке.

Думаю, когда я расскажу о своем пути, у вас тоже не останется в этом ни грамма сомнений.

Как вам уже рассказала Лана, окончив университет имени Баумана, я долгое время работал в IT, занимался предпринимательством. Моя жизнь, наверное, многим показалась бы успешной. Но счастья я не испытывал. Я выпивал, курил, страдал хроническим гайморитом и конъюнктивитом.

Во время прохождения программы МВА я проходил курсы психологии. Они круто изменили мою жизнь. Помню, я однажды утром открыл глаза и понял: «Надо все менять».

Первое, что вызвало мой интерес в обширной сфере психологии – гипноз. Пройдя обучение, я стал практикующим гипнотерапевтом, имея, как мне кажется, одно преимущество – математико-технический ум (польза этого обстоятельства станет очевидна, когда я перейду к истории создания методики PSY2.0).

Есть книги, которые переворачивают мир человека, производят эффект разорвавшейся бомбы. Я до сих пор помню, как мой учитель А.Н. Блинков протянул мне эту книгу – труд доктора Райка Хамера по Германской новой медицине<sup>[4]</sup> (ГНМ). «Филяев, держи, попробуй разобраться», – сказал он.

Я ее взял, повертел в руках, положил в портфель. День или два она полежала у меня дома, так как мне было не до чтения. Через какое-то время я её открываю, читаю первую, затем вторую страницу и ухожу в эту книгу с головой. Вначале я не понял две трети того, что было написано, но меня охватило озарение: «Это клондайк!». И в то же время я спорил с собой: «Нет, Михаил, не может быть. Неужели это так просто?». До сих пор, когда вспоминаю этот момент, у меня бегут мурашки.

Итак, что осознал тот технарь, взглядываясь в тонкую и незримую структуру психики?

Запускающий болезнь инструмент – это изолированное, драматичное, неожиданное событие, которое приводит к конкретным недугам, а не все эти абстрактные философские рассуждения про накопившийся стресс. Я увидел это технически, математически, каузально: психика и тело связаны. Они связаны не абстрактно, а определенно и практически.

Будучи гипнотерапевтом, я стал искать эти запускающие болезнь события, психологические травмы. Это был абсолютно новый этап поиска. Постепенно в практике и работе с пациентами я пришел к глубокому и гармоничному синтезу гипнотерапии и психосоматики<sup>[5]</sup>.

С книгой Хамера я полгода ездил в метро, спал с ней, держал её под подушкой. Она была уже засаленная, страницы склеивались. Эта книжка дала невероятное количество подсказок, как работать с аллергиями, с астмами, с кожными высыпаниями, с глазными болезнями, с ушными заболеваниями, с другими болезнями.

Я поделился книгой и своими соображениями с моим коллегой гипнотерапевтом Костей Кокориным. Его тоже пробрало. Помню, что мы друг другу каждый день звонили: «Костя, у меня вот это сработало» – «А у меня вот это сработало». Новая стратегия в терапии молниеносно повысила эффективность: у одного клиента мышцу отпустило, у другого боль исчезла, у третьего аллергия прошла, у четвертого глаз стал видеть, пятая перестала чесаться. И, самое главное, я чувствовал, что это еще не предел. Постепенно у меня стала формироваться команда единомышленников.

Хамер дал понимание биологического смысла болезни. Он описал схему взаимодействия психики с миром. Легкие – страх смерти. Если у человека один очаг воспаления, то это страх за кого-то, если много-много – страх за себя.

Например, приходит мужчина, у него аденома простаты. Мы спрашиваем: Как на работе? Как в отношениях? Приходит женщина, у которой удалены матка и яичники. Мы ее спрашиваем, зачем ты лишила себя сексуальной функции?

У меня была пациентка с раком гортани. Я говорю: «Почувствуй это в теле. Напротив тебя: мама, брат, отец». Когда я говорю слово «отец», ее боль усиливается.

– Что ты не могла проглотить, связанного с папой? – спрашиваю я.

– Полгода назад была ситуация, он меня обозвал, я никогда ему этого не прощу! – отвечает она.

Я беру орех и говорю: «Представь, что вот это то, что ты не смогла проглотить – ешь».

Она съедает орех, прорабатывает ситуацию с отцом, и начинается фаза восстановления. Человеку нужно обязательно помочь реализовать этот биологический смысл.

Иногда работает не биологический смысл, а сила внушения. У меня был случай – друг страдал от грибка на протяжении 20 лет. Вывожу его на симптом: «Почувствуй свой грибок». В результате находим, что у его отца был грибок, а его мать перед посещением душа наставляла сына: «В ванной мокро. Обязательно надевай тапочки, а то от папы грибок подхватишь».

Таким образом, вода для моего друга стала треком<sup>[6]</sup>. Представляете, каждое утро человек идет умываться, сталкивается с треком и у него начинается зуд? Мы поработали, и уже через неделю у друга были здоровые ноги.

В ту пору я сделал для себя много открытий. Люди порой называли исцеления волшебством, однако, разумеется, дело было не в волшебстве, а в понимании механизма взаимосвязи тела и души.

Следующим этапом для меня стала работа с онкологическими больными. К тому моменту за моими плечами был огромный опыт, и я действительно ЗНАЛ, как надо работать. В тот период я на каждом углу кричал: «Я знаю, как работать с раком!!! Знаю! Пустите меня! Дайте показать!». Все на меня смотрели, как на идиота.

Наконец, мне улыбнулась удача. Один онколог согласился проверить мой метод.

«Ну, хорошо, давай в 7 утра встретимся в подмосковном онкоцентре, у тебя будет 6 отхимиченных пациентов-легочников на четвертой стадии», – сказал врач.

На каждого больного мне дали по 15–20 минут. Вы скажете, мало? Уверяю вас, вполне достаточно, когда ты точно знаешь, что делать!

Работал я с ними очень просто: «Почувствуй в теле свою болезнь, как тебе?». Кто-то задышался, у кого-то появлялся спазм, у кого-то начиналась трясучка.

Одну женщину я ввел в состояние регрессии. И мы нашли событие, запустившее смертельную болезнь: начальник на нее кричит, и ей страшно, что ее ударят.

– У тебя не рак легких, у тебя уплотнение в легких! – приходит мне озарение.

– Да, а как вы поняли? – с удивлением смотрит она на меня.

– У тебя не было страха смерти. Ты испугалась, что он тебя ударит и пробьет твою целостность, вот легкое и уплотнилось.

Работаем дальше.

«Расслабься, – говорю ей, – а теперь давай, тресни меня! Скажи ему то, что хотела сказать!»

У женщины появляется новое восприятие старого события. Происходит эволюция.

Через полгода мне звонит врач из онкоцентра и говорит: «Слушай, четверо из тех шестерых выжили, хотя у них почти не было шансов».

Хотите шокирующую истину? На самом деле, мы никого в PSY2.0 не лечим! Мы просто убираем то, что запустило болезнь. Этой кардинальной сменой ракурса и отличается наша методика.

Благодаря «сарафанному радио», у меня стали появляться первые пациенты с онкологией. В их числе оказалась мама моего коллеги по работе. У неё нашли опухоль в легких и должны были проводить дополнительные исследования.

Я помню, как мы с ней, наверное, за час разобрали одну тему и сразу обнаружили историю, которая запустила болезнь. Когда через месяц ей сделали рентген, у неё были чистые легкие.

При работе с онкологическими больными мы воочию наблюдали все то, что описано в книге доктора Райка Хамера по ГНМ. К сожалению, у Хамера не было инструментов по психотерапии таких пациентов. Он все-таки был врачом, а не психотерапевтом. Что делал Хамер? Он просто рассказывал людям о том, что вот это заболевание из-за этого. У него излечивались только те, кто разумом при помощи сознания до чего-то доходил.

Хамера справедливо обвиняют в не очень высокой эффективности. Но обвиняют только те, кто не знаком с инструментами психологии и с теми техниками, которым мы учим. Этим техникам всего несколько лет.

Будучи психологами, мы обладаем действительно громадным количеством инструментов, способных поменять нездоровые реакции. Вместе со своей командой я стал разрабатывать новые техники для того, чтобы менять нездоровые реакции на здоровые, чтобы у людей появлялся шанс на исцеление.

И новым этапом нашей деятельности стало то, что мы стали работать со всем спектром: от онкологии до аутоиммунных заболеваний. За годы работы у нас появились навыки, позволяющие нам браться за любую болезнь.

Еще одной нашей разработкой стала методика регресса. Это один из наиболее популярных инструментов при работе с пациентами. Метод регрессии появился примерно 6 лет назад.

Предыстория разработки метода такая. У одного спортсмена, очень хорошего каратиста, был сильный невроз. Этот парень всех грозил убить. Мне коллега говорит: «Филяев, поработай с ним, ты же любишь приключения». А мне в то время всегда доставался трэш.

Подхожу к этому спортсмену и говорю: «Владик, сколько тебе лет?». Отвечает: «Мне 25, сейчас убью вас всех нафиг». Продолжаю: «Тебе 15. Тебе 10». И вдруг он зависает и говорит: «Почему мне хорошо?». Уточняю: «Тебе 12». И он вспоминает, как его в этом возрасте побил папа, и вот Владик теперь ходит и всех «мочит».

Как это работает? Мы говорим «лимон» – вырабатывается слюна, мы говорим «12 лет» – попадаем в 12 лет и в психотравму того времени.

Слово «трек» – переводится как след, курс, трасса. Мы по этому следу попадаем в прошлое. Это очень крутой термин. Кто НЛП изучал, знает понятие «якоря». В своей работе мы используем и НЛП. Как используем? Например, человек боится собак. Мы берем его в ресурсном месте<sup>[7]</sup>, берем ресурсное состояние<sup>[8]</sup> супергероя, вводим его в ситуацию с этой собакой и «якорим» это состояние. Всё хорошо, одно «но» – эволюции нет.

Мы дали ресурс, но эволюция не произошла – человек не достиг нового восприятия. Человек почему-то боится собаки, возможно, боится укуса, боли, умереть, опасается, что собака порвет ему одежду. Он драматично к этому относится. Получая ресурс, другое состояние и встречаясь с собакой, для него собака все равно остаётся опасной, а для меня, например, круто, что я умру, потому что это к деньгам. Потому что я это себе внушил.

Вот это эволюция восприятия. Эволюция – это когда ты принципиально по-другому воспринимаешь событие. Ты не умеешь выживать в опасности, а знаешь, что это круто. Ты не научился лучше справляться и быть сильным, а для тебя это круто.

Приведу такой пример. К женщине пристаёт насильник, а она в подобной ситуации может расставить ноги и сказать: «Давай». Но если дама может, например, сказать: «О-о-о, да у тебя самая лучшая пипирка на планете», то это говорит о том, что у нее другой вектор внимания, другое восприятие. Насилие при таком восприятии невозможно, и женщина с таким восприятием в эту ситуацию не попадет. Вот это эволюция. Это и есть то, что мы привнесли в PSY2.0 и что запатентовали.

Что ещё дал нам трек? Он дал нам следующее: на всё, что происходит в настоящем, мы реагируем так, как среагировали когда-то в прошлом. Это ключевой момент! Когда я это осознал, я сразу стал понимать, как работает аллергия.

Тополиный пух был там, в прошлом. Теперь тополиный пух стал «напоминалкой», он нас погружает в прошлое. Треком может быть любой объект в пространстве: метеозависимость, диагноз, маленький рост, цвет и так далее. Именно поэтому крайне важно поменять отношение и таким образом «отключить» трек, иначе тело всегда будет готовиться к повторению, а значит, болеть.

Со временем мы с командой начали это всё систематизировать, и в какой-то момент стало понятно, что это нужно преподавать. Три года назад появилась школа психосоматики PSY2.0, где мы стали этим методикам обучать. Год или два ушло на то, чтобы отточить ту программу, которую мы даем. Она постоянно модифицируется, наших техник уже более ста в разных сферах: от медицины до бизнеса и проблем с детьми, в общем, у нас очень много направлений.

Расскажу еще несколько случаев.



Дело было лет 5–6 назад. Главный врач клиники, работающая в казахском городе Шымкент, услышала о моих успехах в терапии. И она привезла свою подругу, у которой была опухоль мозжечка. Опухоль три с половиной сантиметра – опухоли такого размера обязательно должны оперировать, потому что они уже давят на определенные зоны и влияют на безопасность деятельности. Но операции крайне сложные, они поражают двигательную функцию.

Пациентку зовут Лора. Мы работали три дня. Вот несколько историй, которые мы вытащили. Когда она жила в Турции, она попала в передрагу – под уголовное преследование. Друзья решили ее спасти и вывезли в багажнике через границу. В Турции ей пришлось всё бросить, в том числе сестру, которую она воспринимала как свою дочь, потому что мать на смертном одре ей сказала: «Ты теперь мама для своей сестры».

Кто изучал ГНМ или теорию психосоматики, тот сразу поймет, что у женщины присутствует страх не суметь выкормить своего ребенка, потерять его. В мозжечке есть зона, которая отвечает за молочную железу и за выкармливание ребёнка.

Помимо этого, опухоль мозга нередко возникает из-за конфликта беженца, конфликта потери своего дома. Что с Лорой и произошло: она потеряла в Турции всё, в том числе и близкого человека.

Мы это все проработали в терапии. Когда меня спрашивают, нужно изучать ГНМ или не нужно, меня это удивляет. Я смотрел снимки её головного мозга и видел зоны, которые повреждаются при слуховом конфликте. Я говорю: «Лора, у тебя ещё что-то с ушами, я вижу что у тебя там яркий конфликт?».

Выясняется, что она одним ухом не слышит. Мы проработали и это. И прямо на сессии она стала слышать больным ухом намного лучше. На этом мы расстались.

Через год она мне написала, что решила больше не наблюдаться, потому что ей стало очень хорошо. Однако ей нужно было для работы пройти обследование и сделать МРТ. «Лора, вам очень повезло, очень хорошо сделали операцию, у вас всего лишь маленький рубец остался», – сказал ей врач, посмотрев снимки.

– Но мне не делали операцию, – говорит она.

– Не может быть! У вас была такая опухоль, а сейчас маленький рубец фиброзной ткани! – удивился врач.

Вероятно, можно было бы долго с ним на эту тему спорить, однако моя клиентка не стала этого делать, ведь у неё на руках были снимки, сделанные до и после работы с психосоматикой.

## **Глава 3**

### **Метод PSY2.0, или Репортаж об исцелении**

До отправления скорого поезда «Москва – Воронеж» остаётся меньше пары минут. Последняя пассажирка ещё на перроне. Под неодобрительным взглядом проводника молодая женщина нервно роется в сумочке, одновременно зажимая подмышкой большое черное портмоне.

«Похоже, потеряла билет», – размышляю глядя на неё я. Она умоляюще смотрит на проводника, но тот лишь пожимает плечами. Разве он может что-то изменить? Поезд начнёт движение точно по расписанию.

Тогда девушка берет сумку и выворачивает её наизнанку. На перрон вываливаются разные женские мелочи: очки, паспорт, одноразовые салфетки, погнувшаяся шпилька, зеркальце, леденец, телефон.

В эту же кучу падает черное портмоне, выскальзывая из-под подмышки своей рассеянной хозяйки. Пассажирка с изумлением поднимает кошелек, дрожащими руками достаёт из него помятый билет и торжественно протягивает проводнику.

Впрочем, на овации уже не остаётся времени. Девушка быстро подбирает с перрона вещи, не глядя сгребает их обратно в сумку, запрыгивает в вагон и спешно занимает своё место – прямо напротив меня.

«Успела в последний момент», – словно оправдываясь за свой растрёпанный и взмыленный вид, бормочет она. «Вам повезло», – улыбаюсь я ей. Последняя фраза почему-то её задевает: «Вы ошибаетесь. На самом деле мне никогда не везёт». Замечаю в голосе попутчицы грустные нотки и пробую аккуратно поменять тему: «Хотите печенье?». «Спасибо, не откажусь», – соглашается она.

Как это принято в поездах дальнего следования, каждый рассказывает о себе. Оказывается, что моя попутчица работает в Москве вахтовым методом, каждую неделю мотаясь между городами. Дома её ждут дети и муж. Вспоминая о последнем, молодая женщина мгновенно меняется в лице. «Постарела лет на пять», – замечаю я, а ещё в глаза бросаются её частые попытки размять плечи. Со стороны это выглядит так, словно она пытается скинуть с себя невидимую ношу.

«А вы никогда не думали о том, чтобы взять и всё поменять в своей жизни?» – задаю бестактный вопрос я и тут же об этом жалею. «Ничего уже не изменить», – холодно отвечает она, отворачивается к окну и больше не смотрит в мою сторону. По приезде в Воронеж мы сухо прощаемся, зная, что больше никогда не увидимся. На сиденье попутчицы остаётся смятый билет – молчаливый свидетель её суетливой и беспросветной жизни.

Пассажиры, как поезда, разбегаются в разные стороны каждый по своим делам, и я не исключение. Ловлю городское такси, добираюсь до отеля и быстро погружаюсь в глубокий сон. Утром меня ждёт одно из самых сильных трансформационных мероприятий – групповая терапия Михаила Филяева. И это не громкие слова – возможно только здесь можно прожить несколько судеб за один день. Я уже была участницей такого мероприятия, когда сама искала помощи, и знаю, о чем говорю.

Впрочем, консерваторам лучше сюда не приходиться – есть риск полностью поменять свою жизнь, снеся прошлое вместе с фундаментом. Заявляю как человек, неожиданно переживший это на собственном опыте. Впрочем, обо всём по порядку.

\* \* \*

– Я пришла из-за ребенка. У него аллергии и частые простудные заболевания.

Жительница Воронежа средних лет робко выходит на терапию к Михаилу Филяеву. Она заметно волнуется, а от дальнейших слов психолога буквально впадает в ступор.

– Почему ты не хочешь, чтобы твой ребенок был здоров? Почему ты это с ним делаешь?

Неудобный вопрос заставляет всех собравшихся съежиться. Разве может любящая мать желать зла своему ребенку?

Женщина опускает глаза в пол, о чём-то сосредоточенно размышляет и, наконец, даёт ответ.

– Наверное, потому, что я хочу внимания... Когда ребенок болеет, муж не задерживается на работе, дарит подарки, становится более ласковым, а родители не критикуют, а сочувствуют и чаще заходят в гости. Надо же! И как мне с этим быть?

Удивление сменяется тревогой и смятением.

– Я окончил Бауманский университет. У меня всё четко, как у любого технаря. Ты привлекаешь внимание – дети болеют. Что нужно сделать, чтобы они не болели?

– Перестать хотеть внимания? Оказывается, всё так легко. Но... мне что-то мешает.

– Покаялись здоровьем своих детей, что ты больше никогда в жизни не будешь привлекать внимание.

Молодая мама становится похожей на девочку, у которой злой дядя пытается отнять конфетку. Судя по напряжённому молчанию, внутри неё происходит нешуточная борьба.

– Итак, давай, говори: «Дорогой Всевышний, я больше никогда-никогда не буду привлекать на себя ни капли внимания».

– Хорошо, – соглашается женщина и сникает.

– Знаешь, за ложь этот парень наказывает так, что мало не покажется.

Женщина пытается повторить сказанное более уверенно, но так и не решается. Слова путаются, голосовые связки зажимаются и вместо обещания с её губ срывается кашель.

– Я за тебя не могу принять решение. Всё, давай, ты отказываешься от внимания на всю жизнь, будешь жить без него. Как ты будешь жить без внимания?

– Не знаю.

– Я тоже не знаю, надо будет учиться. Готова?

Здоровье детей и жизнь без аллергии или внимание? Кажется, что выбор очевиден, ведь любая мать в первую очередь заботится о благополучии своего малыша, но, похоже, у каждого свои приоритеты.

– Нет.

В голове рождается, на мой взгляд, неплохой журнальный заголовок:

***«Внимание по цене здоровья, или Выбор неочевиден».***

**Михаил Филяев о психоматике аллергии**

Изучая психосоматику, я пришел к новому пониманию, как запускается аллергическая реакция. В официальной медицине принято, что есть аллерген, который её запускает. Доля смысла в этом есть, просто важно понимать, как это устроено.

А устроено это следующим образом. Например, ребёнок видит, как сбивают его котёнка. Это происходит в то время, когда на улице много тополиного пуха. Так появляется ассоциация с травмирующим событием. Мы говорим, например, слово лимон, и у нас вырабатывается слюна; мы говорим слово котенок, первая любовь или любимый человек и сразу же погружаемся в то воспоминание. И здесь то же самое.

Любой из компонентов, который запомнил ребёнок в той ситуации, может запускать те самые реакции. Например, ребёнок уже вырос и вдруг взаимодействует с котёнком, в результате у него запускается аллергия на котенка. Потом, например, полетел тополиный пух, и у него

тоже запускается аллергия, потому что каждый компонент несет в себе свой раздражитель, своё воспоминание, свою эмоцию.

Используя методы психосоматики, метод PSY2.0, мы находим, в какое событие «проваливается» человек, взаимодействуя с аллергеном. О чем ему напоминает тот или иной компонент окружения – котятка, тополиный пух, весна, цветение и т.д.

Если мы меняем эту эмоцию, эту ситуацию, то, соответственно, тот или иной раздражитель не будет запускать цепную реакцию, и, значит, аллергии не будет.

Тут важно сделать одно пояснение. Аллергеном может быть не только реальный биологический объект – котенок, тополиный пух или береза. Это может быть и воображаемый объект – нелюбимая работа, супружеские обязанности и т.д. Так происходит, потому что человеческая психика все воспринимает в виде образа, в виде целостной картинки. Например, мы говорим человеку с аллергией, находящемуся в гипнозе: «Погладь котенка», и он, глядя воображаемого котенка, воспроизводит все симптомы аллергии.

Когда мы говорим про аллергию на работу, там, как правило, нет аллергии физической, нет прыщей или чего-то подобного, но там могут быть эмоции – обида, угнетенность, депрессия, хотя может и зачесаться что-то. Но это не потому, что у человека аллергия на работу как таковую, а на то, что происходит на работе и на те эмоции, которые человек испытывает на этом рабочем месте.

Может ли быть аллергия на всех питомцев? Конечно. Например, в детстве мама говорила, что от животных одна зараза или от животных можно подхватить заразу. И у человека на всех животных будет аллергия. Всего лишь одно внушение об опасности – и привет, болезнь.

Вот у меня сегодня была пациентка, у ребёнка которой с года постоянные запоры, и он не ест фрукты и овощи. И мы находим, что в годик, когда она его кормила грудью, подошла бабушка и сказала: «Ты, главное, не ешь сырые овощи и фрукты, иначе у ребёнка поносы будут». И поэтому у ребёнка возникли запоры, чтобы не было поноса, и он не ест овощи и фрукты, потому что они для него крайне опасны. Хотя ему уже не год, а восемь лет. Не владея в тот момент речью, он все считал и все понял. Через свою маму.

\* \* \*

Клиентский день продолжается, и одна судьба сменяет другую. Михаил Филяев приглашает на терапию следующую участницу – стройную симпатичную блондинку с аккуратной короткой стрижкой. Она тербит руками свитер и от волнения покрывается красными пятнами.

– Чего вы хотите?

– Уже очень долго меня беспокоят тревога и дрожь.

– Что за тревога?

– Не могу даже ручкой писать – так сильно трясутся руки.

– А что произошло?

– Всё началось примерно 10 лет назад с проблем на работе.

– Сейчас ты работаешь?

– Конечно.

– Всё, увольняешься.

Предложение Михаила производит на участницу терапии оглушительный эффект, в прямом смысле этого слова. Блондинка сначала замирает, а затем начинает дрожать. Волной её тревоги накрывает всех собравшихся.

– Нет! Кто меня потом на другую работу возьмет, если меня трясет?

И тут в моей памяти появляется суетливая попутчица, сама на себя взвалившая непосильный груз мужских задач и избегающая даже разговоров о каких-либо изменениях. Не знаю почему, но мне вдруг начинает казаться, что всего одного «Да», сказанного сегодня, было бы достаточно, чтобы поменять судьбы всех измотанных женщин на планете.

– А какие варианты? Ты живешь на атомной станции, и я тебе должен дать антирадиоактивную медитацию?

– На самом деле, на работе ничего сверхъестественного не происходит, не знаю, почему я так реагирую. Может быть, я должна больше высказывать?

– Ну, так высказывай.

– Не могу. Боюсь, что уволят.

Глазами загнанного зверя девушка смотрит на Михаила, не понимая, что сама посадила себя в капкан. «Пожалуйста, скажи «Да» переменам, предприми хоть что-то», – умоляю я ее про себя.

– Тогда не работай вообще. Ты красивая женщина. Пусть любимый мужчина содержит.

– Скажите это моему мужу.

Взгляд женщины тускнеет и на мгновение угасает.

– Давай тогда менять мужа.

– Нет, я без него не смогу!

«Ничего уже не изменить», – доносятся до меня слова, произнесенные попутчицей. Как мне тогда хотелось ей возразить, сказать, что жизнь – это не поезд, отправляющийся строго по расписанию. Мы сами прокладываем рельсы к своим мечтам и целям и сами решаем, когда наш вагон отправится в путь.

– Вы сами себе запретных флажков понаставили. Как вам помочь?

Блондинка погружается в собственные мысли и смотрит куда-то вдаль, а Михаил обращается к собравшимся.

– Вот пришла девушка. Говорит, хожу на работу и там у меня такая лёгонькая тревога – руки трясутся. Какие у нее варианты выхода из этой ситуации? Через тело: бухать. Позволить себе говорить все, что хочется, но она боится – уволят. Поменять мужа – не готова. Чем-то надо жертвовать, вам не кажется?

Девушка закрывает лицо руками.

– Поклянись, что теперь ты все будешь высказывать. Либо найдешь нового нормального парня, либо уволишься, – голос Михаила становится строже.

– Меня такой выбор смущает.

– Вот как быть? Женщина приходит и говорит, к примеру, муж меня бьет, научите меня к этому относиться по-другому. Дорогие мои, я этим не занимаюсь, я делаю людей счастливыми. Скажи, ты же знаешь, чем ты заболеешь, чтобы не работать. Чем самым страшным можно заболеть, чтобы не работать?

Ответ на этот вопрос блондинка даёт почти мгновенно.

– Полностью стать инвалидом. Рассеянный склероз, паралич.

– Теперь ты понимаешь, что ты туда и идёшь?? Решай и выбирай сама.

В этот момент в моей голове промелькнул еще один заголовок:

***«Женщина села в инвалидную коляску, чтобы не ходить на работу».***

Как жаль, что и вторая участница групповой терапии отказалась что-то менять в своей жизни. Теперь я понимаю, что многим из нас проще жить в привычном «болоте», чем рискнуть и отправиться в путешествие к новым берегам. Вдруг задумываюсь: «Интересно, а за что цепляюсь в своей жизни я?»

\* \* \*

Напротив Михаила оказывается ещё одна молодая мама – привлекательная женщина с ярко-голубыми глазами.

– У меня запрос по ребенку. У дочки повышенный гемоглобин. Динамика положительная. Мы каждый год ездим на обследования, лечимся, но показатели всё равно высокие.

– А как узнали?

– Меняли детскую поликлинику, сдали анализы. Оказалось, высокий гемоглобин. Впервые диагноз поставили в 6 лет. При этом она всегда прекрасно себя чувствовала.

Михаил погружает женщину в легкий гипноз, и та мягко ныряет в свои ощущения.

– Какие мысли приходят при упоминании диагноза дочери?

– Знаете, я с детства всегда переживала... Мама и бабушка говорили, что первые дети всегда погибают.

Вот это поворот! Становится жутковато, и по моему телу пробегают мурашки.

– Что вообще в жизни человека самое страшное может произойти?

– Потеря ребенка.

– Дочки не стало, что тогда? Как тебе?

Лицо женщины искажается от горя. Похоже, Михаил нашёл её самую болезненную точку.

– Что дальше? Её не стало, что дальше? 5 лет проходит, 10, 20 лет. Что дальше?

– Жить.

– Пойми, её гемоглобин растёт, потому что ей надо выжить вопреки мнению мамы и бабушки. Так искусственно увеличивается сила её организма. У тебя внутри есть информация, что первые детки погибают, я у тебя эту информацию забираю. Что в тебе еще есть того, что не твоё? Да вот оно, я и это забираю.

Тело женщины заметно расслабляется. Наверное, именно с таким видом люди должны выходить из спа-салона.

Михаил объясняет произошедшее всем участникам терапии:

– У деток есть некая задача, которая передаётся им от предыдущих поколений. И как только гештальт закрывается<sup>[9]</sup>, некая задача выполняется, происходит эволюция<sup>[10]</sup>, и весь род получает информацию. Не парьтесь на тему анализов.

Это же отличная новость:

**«Высокий гемоглобин – родовая программа!»**

Моя журналистская ищейка тут же просыпается, заинтригованно высовывает свой длинный нос и жадно втягивает воздух, раздувая ноздри – учуяла сенсацию. Судьба, карма, наследственные заболевания – всего-навсего родовые установки, информационные вирусы, которые существуют только в наших головах, вдруг понимаю я. Значит, не всё так уж неизменно и при желании жизнь можно развернуть на 180 градусов.

### **Михаил Филяев о психосоматике болезней крови**

Мы часто видим на улице уставших, бледных, обессиленных людей или хрупких девушек. У них, как правило, нехватка гемоглобина. Из-за этого они такие хрупкие, слабые, с постоянным головокружением и уставшие.

Когда мы видим, что есть такой диагноз, что гемоглобин ниже нормы, понимаем, что включена программа слабости: «Я обессилен». Например, человек не справился с какой-то задачей или не может что-то поменять в своей жизни. Или его поставили перед каким-то выбором, и он не может даже начать действовать. Тогда возникает такое состояние, организм зависает, входит в некое ожидание, чтобы у него было время для принятия тех или иных решений.

Низкий уровень гемоглобина или слабость – это возможность для человека ничего не делать, чтобы было время на принятие какого-либо решения. Вот пример: нам садиться в поезд, а у нас телефон разряжен и зарядки с собой нет. Мы на эти 5 часов пути выключаем телефон, чтобы потом снова включить. Низкий гемоглобин похож на выключенный телефон.

Высокий гемоглобин или густая кровь – присущи очень упёртым, сильным, непреклонным людям. Это, с одной стороны, хорошо, эта особенность даёт им мощь, но, с другой стороны, это не очень приятно окружающим, а, значит, создаёт таким людям проблемы во взаимодействии с другими людьми.

\* \* \*

Ещё одна женщина и ещё одна детская история. В этот раз Михаил Филяев работает с проблемой задержки развития ребенка.

– Что вы хотите?

– Хочу, чтобы сын заговорил.

– Сколько ему сейчас?

– Пять.

– А как он в остальном?

– Бегает, прыгает, писать не умеет, но буквы знает, слоги знает.

– Как зовут сына?

– Дима.

Как в плохом фильме ужасов женщина произносит имя сына не своим голосом. Массирую ушную раковину, убежденная, что мне, наверняка, послышалось.

– Еще раз!

– Дмитрий – снова чужим голосом повторяет она.

И тут мне становится по-настоящему жутко, а по телу пробегает холодок. Что за чертовщина?

– Кто такой Дмитрий? Кого так звали?

– Нравился просто мальчик из детства. Сосед, его звали Дима.

– Что с ним было не так?

– С ним всё нормально... только у него была астма.

– То есть ребенок с ларингоспазмом. Зачем тебе такой же мальчик?

– Незачем. Ой. Ещё почему-то один парень на ум приходит. Не родственник, не знакомый. Издалека его знаю через знакомых. Он был глухонемой. Тоже звали Димой.

– Зачем тебе сын, который не говорит?

Женщина смотрит на Михаила непонимающим взглядом.

– Я хочу ему помочь.

– Зачем тебе жить в желании помочь? Кто тебе сказал, что любовь – это желание помочь. Вспоминай! Когда?

Плачет. Что же могло так её расстроить?

– В юности. Я тогда не смогла помочь. Мама одного парня просила меня остаться с ее сыном. Но я не хотела с ним оставаться и уехала.

– Останешься – сын заговорит.

– Нет, я не хочу.

– Оставайся.

– Не хочу.

– Останешься – заговорит.

– Хорошо, я остаюсь.

Женщина делает глубокий вдох и выдох. Её тело заметно расслабляется.

– Теперь стань своим ребенком.

На губах молодой мамы появляется лёгкая улыбка.

– Вот теперь, хорошо.



Михаил обращается к коллегам, сидящим в зале.

– Терапия – процесс живой. Куда идёт человек, туда мы с ним и идем. На слове «Дима» голос был не её. Все услышали? Значит, есть «глюк» на тему Димы. Она выбрала мальчика с астмой – это ларингоспазм и вспомнила ещё одного глухонемого. Мне это помогло выявить стратегию, которую включили мама и ребенок. Там, где она не смогла принять решение, было важно прожить этот опыт. Да, пришлось потерпеть, но я здесь для того, чтобы мотивировать вас на действия.

Первое «Да» за сегодня. Мне стало спокойно. Появилась надежда, что и я смогу принять одно важное для меня решение, вокруг которого крутятся мои мысли.

\* \* \*

Пышная женщина садится на стул напротив Михаила и долго перечисляет специалисту все свои диагнозы.

– У меня лишний вес, варикоз, астма, когда волнуюсь, кашляю. Аллергия не понятно на что, на все, наверное. У меня много чего.

– И как это всё в вас помещается? – с улыбкой удивляется Филяев.

– Не знаю, – бормочет она смущенно.

– Зачем болеть? Зачем вам это нужно? Вы же понимаете, что вы живете в этих отношениях, с этими детьми, в этом доме, в этом городе, работаете на этой работе не просто так – на всё есть причина. Извините, в вашем случае быстро не получится. Менять придётся многое, вероятно, почти всё. Ну, что? Будем делать из вас, такой печальной пышки, красотку?

«Как резко он повернул», – подмечаю я. От всего отказаться подчистую? Разве это возможно?

– Давайте сделаем, – слегка краснея, соглашается она.

– Не прокатит так жить, поймите. Где тут у вас онкодиспансер?

Взгляд женщины становится испуганным.

– Спортзал, питание, парня нормального найти, если муж не устраивает. Астма когда началась?

– Как новую квартиру купили, переехали, тогда и началось.

– Квартиру срочно менять. Вам важно выбрать жилье, чтобы оно было ВАШЕ.

И тут перед моими глазами появляется моя квартира. Я ведь тоже её не выбирала и тоже чувствую, что она как будто НЕ МОЯ. Стоит зайти в дом – стены давят, настроение пропадает, появляются болячки. Эврика!..Но тогда, чего же я на самом деле хочу? Где я хочу жить? И как можно это изменить? Муж любит старую квартиру и не станет её продавать из-за не понятных ему, иррациональных причин.

– Вам важно научиться принимать решения. Вы и только вы принимаете решение, где вам жить, с кем, где работать, как воспитывать своих детей. Вы сильная. Меняйте свою жизнь. В вашем случае психотерапия не прокатит. Итак, будем менять жизнь или нет?

«Будем», – мысленно отвечаю я вместе с девушкой и понимаю, что в ближайшее время меня ждут большие перемены.

– Как будем менять?

– Снимем материнский капитал и поменяем квартиру.

«Купим участок на природе, за городом и построим там дом, свой дом» – мысленно рисую в своем воображении дом мечты я.

– Не поменяешь – умрешь. Что с отношениями?

– С этим у меня не очень. Я боюсь обидеть людей.

– Ты теперь всех обижаешь. Ты эксперт по обидам.

– Я так не могу.

– Ты обижаешь или тебя обижают. Тебе важно обижать. Вот давай всех их обижай. Тебе надо научиться обижать.

– Я не могу, – сопротивляется девушка.

– Можно. Можно. Я тебе разрешаю. Что в голове сейчас?

– Отец.

– Давай обижай его там. Прямо мочи.

Толстуха закрывает глаза и по её щекам текут слезы.

– Скажи: «Ещё раз меня тронешь, по башке дам. Скажи: я тебя люблю, но ты идешь на хрен». Как тебе?

Эффекта, как от спа-процедур не замечаю. Девушка выглядит, словно натянутая тетива.

– Плохо. Он же отец. Я же буду не благодарная, если так поступлю.

– Я – твои новые родители, и мы говорим тебе: «Не существует благодарности. Нет такого чувства. Нет такого обязательства. Есть только любовь». Говори: я – это я, и я буду делать то, что я считаю нужным.

«Я это я, и я буду делать то, что считаю нужным» – как мантру, повторяю слова Михаила, готовясь к разговору с мужем. Примет он мою идею или отвергнет? И что я буду делать, если получу отказ?

Отказаться от мечты? Сказать, что ничего не изменить? Жить по вахтовому методу, как попутчица из поезда, мотаясь между делами и забыв про своё самое сокровенное желание? Ну, уж нет! Больше я не хочу предавать свои мечты, подстраиваться под обстоятельства и идти на никому не нужные компромиссы.

– Милый, похоже, нам придётся переехать, – говорю мужу по возвращении в Москву и чувствую себя так, словно только что сиганула в прорубь.

## **Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Принятие решения»**

Это упражнение очень важное, потому что одно из главных качеств здоровой психики – умение выражать эмоции, реагировать и принимать решения, чтобы менять свою жизнь.

Будет лучше, если вы выполните его в паре с человеком, которому доверяете.

Для начала выберите тихое спокойное место. Вас никто не должен беспокоить. Встаньте прямо, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте своё тело с головы до пят. Когда ощутите полное расслабление, дайте знак напарнику.

Его задача сказать: «Опиши сейчас свою жизнь, своё состояние, чувства, людей вокруг. Прочувствуй то, как ты сейчас живёшь. Просто представь, ощути и опиши. А теперь вообрази, что ты хотел бы, чтобы было впереди».

Обычно люди хотят увидеть впереди, что они и их дети здоровы, что есть достаток и успех, приятные эмоции и результаты.

После того, как вам удастся в красках представить картину своего идеального будущего, дайте знак напарнику.

В этот раз он должен сказать: «Представь, что как только ты сделаешь шаг, это произойдёт. Но сделай его только тогда, когда внутри ты почувствуешь стопроцентную готовность это получить».

90 процентов людей начнут задумываться, начнут сомневаться, чувствовать что-то, что их не пускает в это будущее. Это очень тонкий момент, его важно заметить. Ты вроде бы хочешь, но уверен ли ты, что уже готов там оказаться? Это тот страх, который многих держит.

Приведу пример. Сегодня женщина во время терапии говорит: «Я хочу избавиться от панических атак». Я её спрашиваю: «Что тебе дают панические атаки?» Она отвечает: «У меня пятеро детей, когда у меня панические атаки, я могу хотя бы пару часов подремать, поспать». Я говорю: «Давай так. Тебе нужно нанять няню, и тогда у тебя будет эта пара часов. Она отвечает: «Нет, няню я нанять не могу, потому что боюсь, что она будет бить моих детей».

У нее есть такое убеждение, и она не может сделать шаг к найму няни и к своему свободному времени, потому что это для неё страшно и опасно. И ещё у неё всплыло, что если она сделает шаг, то будет плохой мамой, а её дети начнут отдаляться от нее, потому что выберут няню.

Как только мы проработали эти убеждения, она поняла, что её страхи не имеют никаких оснований, и смогла сделать шаг навстречу счастливому будущему, где у неё есть свободное время, а дети её любят.

Вы спросите: А если человек всё-таки не может сделать шаг? Такое случается. В этом случае мы спрашиваем себя: «Что мешает?», выявляя вторичные выгоды, о которых мы ещё будем говорить дальше.

\* \* \*

Кстати, спустя неделю после групповой терапии Михаила Филяева я скролила Инстаграм-ленты участниц групповой терапии, незаметно наблюдая за изменениями участников, и вдруг натолкнулась на видео того самого молчаливого ребенка Димы. Включила звук и опешила. На моих глазах мальчик ещё неуверенно, но вполне внятно, произносил слова, читая красочную книжку. Оказывается, всего спустя несколько дней после клиентского дня PSY2.0 Дима заговорил!

## Глава 4

### Изнанка психосоматики и вторичные выгоды

– Уехать из Москвы? Построить дом вдали от города? Жить где-то на отшибе цивилизации? – муж перечислял мечты, с которыми я приехала после клиентского дня в Воронеже, с

интонацией человека, пытающегося из последних сил образумить сумасшедшего. Но чем громче звучали его слова, тем более твёрдым становилось моё решение.

10 лет я прожила в одном из самых крупных мегаполисов мира, и теперь, наконец, точно знала, чего хочу – естественности и экологичности: своих чувств, мыслей, окружения и всей своей жизни.

Это так удивительно и ново – отчётливо осознавать, чего ты хочешь. А главное, принимать и осуществлять свои желания, не боясь осуждения и даже... потери тех, кто тебе очень дорог. Вот и проявились первые серьезные «побочные эффекты» от соприкосновения с проектом PSY2.0. Впрочем, было бы обманом сказать, что я этому не рада.

– Знаешь, милый, если ты не хочешь уезжать из города, это не страшно. Я сама построю дом своей мечты, – заявляю я, глядя, как на лбу у моего мужа, как на экране телевизора, начинает бежать мысль: «Мою жену подменили», а я придумываю очередной заголовок:

*«Из столицы в глубинку, или Последствия самого обсуждаемого тренинга года».*

– Попробуй, но, думаю, ты этого не сделаешь, – скептически глядя на меня, заявляет муж, – у жизни в большом городе слишком много преимуществ и выгод.

\* \* \*

«Супервизия знаний» – интригующая надпись встречает меня на входе. В этот раз мне предстоит заглянуть за кулисы финального мероприятия базового курса PSY2.0 уровня PRO. Как выяснилось, эта приставка означает, что на данном потоке прошли обучение настоящие профессионалы – психологи, врачи и коучи. Аудитория зрелая, всем примерно по 40 лет. Интересно, какое супервидение, так переводится название мероприятия с английского на русский, сегодня даст своим pro-двинутым слушателям лидер PSY2.0.

Кстати, вот и он, в джинсах, кроссовках и модном поло. По шутливому признанию Михаила Филяева, возможность одеваться в стиле casual – одно из главных преимуществ его неофисной жизни. Эта свобода от границ и рамок проявляется во всем – и особенно в его откровенном, прямом и, порой, даже резком общении с учениками и клиентами.

– Прежде чем начать, я хочу, чтобы вы рассказали, что самого ценного вы получили на базовом курсе? – обращается Михаил к аудитории и тут же получает десятки самых разных ответов.

– Подтвердила механизмы интуиции.

– Поменялось отношение к медицине.

– Освоила новые техники.

– У меня появилось доверие к миру и к себе.

– Я поняла, что правил нет.

– Осознала, как много существует разных стратегий, и какие мы все разные.

– Обрела мышление PSY2.0.

– Начала доверять себе, стала увереннее.

– Научилась отпускать стресс.

– Получил кучу симптомов и фазу восстановления, – смех в зале.

Не базовый курс, а Хогвартс какой-то – школа чародейства и волшебства из знаменитой книги про Гарри Поттера, только не вымышленная, а вполне реальная. В уме возникает очередной заголовок:

***«В России открыли филиал Хогвартса под вывеской “Курсы психосоматики”.  
Чародейство и волшебство легализовано!»***

Пока я обдумываю очередную сенсацию, Михаил напоминает участникам супервизии базовые принципы работы школы:

– Что такое PSY2.0? Это гипнотерапия с внесением эволюции. А гипноз – это тот инструмент, где можно всё. Абсолютно всё.

Я же говорю, без чудес не обошлось. Безграничные возможности – разве не об этом мечтает каждый из нас?

– А знаете, что такое карма? Это когда у вас есть задача чему-то научиться. Иногда через болезнь. И наша цель как психологов – убрать из травмирующего события, которое запустило этот нездоровый процесс, драматичность, изолированность, неожиданность. Всё это в комплексе запускает болезни, – объясняет Михаил Филяев.

Как интересно и логично получается – извлекаешь из стрессового момента один из этих компонентов и, вуаля, – разрезаю воздух взмахом воображаемой палочки, – травмы нет, а значит, и её последствий – нездоровых реакций и болезни!

– В гипнозе мы осваиваем новые позитивные стратегии, проживаем травмирующее событие по-другому. Вместо агрессии – хвалим, принимаем, улыбаемся, смеемся. Вместо страданий от потери – благодарим, завершаем незавершённое, попросим прощения. Получили новую стратегию, заново научились – и всё, болезнь больше не нужна.

***«Тайна кармы раскрыта. Психологи применили гипноз и нашли разгадку в человеческом подсознании».***

Это сенсационное открытие откликается внутренним дискомфортом. Что это: сожаление, грусть, самобичевание? Похоже, последнее. Зачем я столько лет собирала кармические уроки под маской всевозможных болезней? Почему не реагировала на сигналы тела? Как часто я простужалась и думала, что подхватила простуду, а на самом деле мой организм просил отдыха? Или по работе общалась с тем, с кем не хотела иметь ничего общего, не замечая дискомфорта в животе? И финальный вопрос – почему я только сейчас поняла, что всё это были не просто случайные недомогания, а диалог жизни со мной?

– Вспомните любую трагическую ситуацию в своей жизни. Что сейчас ощущаете в теле? Назовите это одним словом, – продолжает прокачивать студентов Михаил.

В моей памяти сразу всплывает момент, когда я узнала, что не стало моего деда. На глаза наворачиваются слёзы, а где-то внутри рождается одно слово: трагедия.

– Что ты чувствуешь – другим словом.

– Невыносимо.

– Ещё одним.

Ушла теплота. Слезы срываются с ресниц и бегут по моим щекам.

– Вот, теперь у вас истинная эмоция. Вы заметили, что каждое слово увлекает вас вглубь, всё ближе и ближе к настоящему чувству. В самом начале терапии ваша задача получить

максимально яркий симптом. А теперь дайте мне любое ваше воспоминание, – просит фронтмен PSY2.0.

В тот же момент я оказываюсь в прошлом. Вот я разговариваю с мамой по телефону, и она вдруг ни с того ни с сего начинает говорить о бабушке, о том, что в последнее время он что-то совсем плох. Я начинаю тревожиться, предлагаю взять его на лечение в Москву. И тут мама произносит слово, от которого на душе стынет: «Поздно».

– Уверен, к вам придет самое яркое воспоминание, в котором есть эта самая яркая эмоция. И это всегда будет мгновение. Травмирующее событие – это всегда секунда или даже доля секунды.

Вспомнилось, как однажды в детстве на меня с младшей сестрой напал пёс. Мы пытались от него убежать, но упёрлись в длинный забор-сетку. Я не помню детально, как происходил процесс погони. Знаю только, что в конце я прижала сестру к забору, заслонив её собой. Сейчас эти события так далеко, что, кажется, будто всё произошло не наяву, а во сне. По-настоящему чётко и реалистично в мою память врезался только один момент, я бы даже сказала звук – звериный «кляц» зубами возле моей шеи. В тот день мне несказанно повезло, хозяйка собаки подросла в последнее мгновение и за секунду до трагедии ухватила пса за ошейник.

– Мы работаем не с последствием травмирующего события, а с самим событием. И это всегда один миг, переживаемый, как в замедленной съемке. В момент травмирующего события тело запоминает, как реагировать на подобные ситуации, записывая на свой жёсткий диск всё, что происходило вокруг. Так появляются треки или «напоминалки», которые заново запускают пережитый стресс и реакцию тела. Трек – это всё, к чему у человека сформировано восприятие на основании пережитого опыта.

Получается, каждый раз, когда я вижу собак или слышу кляцанье зубов, моё тело заново переживает эту историю? Страдает и травмируется? Теперь понятно, почему каждая встреча с этими милыми созданиями заставляет моё сердце бешено колотиться.

– Приведёт ли травмирующее событие к каким-либо негативным последствиям или нет – определяет отношение к событию. Поэтому в гипнозе мы и возвращаемся в прошлое, чтобы там заново его пережить, посмеяться над ситуацией, изменить к ней отношение, получить новый опыт.

– Тело – это биологическая масса, которая реагирует на внешние стимулы, и в то же время, это передатчик, транслирующий определенные сигналы изнутри во внешний мир. Например, тело заики транслирует: «Я не уверен в себе». Так мы творим своё пространство. Ещё пример: у человека косоглазие, а в него с той стороны, куда теперь глаз постоянно направлен, в детстве прилетел камень. Всё это можно при желании изменить. Если, конечно, у человека нет вторичных выгод, которые будут этот процесс тормозить.

## **Опасные выгоды, или История из практики Михаила Филёва**

Что такое вторичные выгоды? Как они создают болезни и влияют на процесс выздоровления человека? Этими вопросами официальная медицина, к сожалению, не задаётся, в отличие от специалистов по психосоматике.

Вспоминаю такую историю. На сеанс приходят мама с дочкой. Дочке 23 года, она не видит, у нее рассеянный склероз по зрению, сохранность зрения – 5%. Это значит, что она видит только тень и свет. Мы начинаем работать. Девушка к концу первой сессии начинает видеть процентов на 60%, это ее субъективная оценка. Ее зрение падало с 14 до 23 лет, то есть ее

образная сфера сформирована, и вот она начинает видеть. После сеанса она сама выходит из кабинета, не держась за маму.

Приходит на второй день и говорит: «Вы знаете, я не вижу».

– Что вчера произошло? – спрашиваю я.

– Я пришла домой, уставшая, легла спать, просыпаюсь – не вижу.

Снова провожу терапию – снова видит. На третий день то же самое, на четвертый день тоже самое. Еще остается пятая сессия.

Я говорю ей «дорогая моя, давай так, если еще раз повторится – ты снова перестанешь видеть – ты ко мне больше не приходишь, я тебе помочь не смогу». У нее работало очень много вторичных выгод, поэтому я сказал ей: «Если завтра будешь видеть – приходи, не будешь видеть – уезжай в свою страну и там спокойно доживай свой век».

Приходит она на пятую сессию. Все хорошо. Они уезжают в свою далекую страну. Месяц она видит отлично. Вышла на работу, какую-то такую вспомогательную минимальную работу, подружилась с парнем, и через месяц звонит её мама и говорит, что она опять перестала видеть.

Я лечу к ним на пару дней. Общаюсь с девушкой. Она говорит: «Вы знаете, месяц прошел, я стала видеть, но мне кажется у меня реакция на свет: я вечером хорошо вижу, а днем плохо».

Наша беседа происходит в отеле. Я включаю свет и спрашиваю: «Как сейчас видишь?».

– Плохо.

Я выключаю свет.

– Ну, чуть лучше, – говорит она.

Я начинаю выяснять: «Что происходит, когда солнце садится? В 6–7 часов вечера. Она: «Точно! Мама же с работы приходит». Мама перестала с ней сидеть и вышла на работу. Вечером, когда мама приходит с работы, у неё зрение хорошее. Мама уходит на работу, зрение падает. В данном случае я понимаю, что свет является треком. Мы это проработали, и она снова видит.

Через месяц опять звонит её мама и говорит, что дочь не видит. Мы решаем поработать онлайн. Я говорю ей: «Слушай, что у тебя происходит?».

– Понимаете, я выздоровела, вышла на работу, но не хочу работать, – отвечает она. – Я стала встречаться с парнем. Мне кажется, меня выдадут за него замуж. Мусульманские традиции этого требуют, но я замуж пока не хочу. А ещё благодаря тому, что я теперь вижу, мама вышла на работу, а я хочу, чтобы мама была рядом.

Тут я понимаю, что моя терапия не нужна, девушке просто не выгодно быть здоровой, она привыкла к другой жизни, и счастливые перемены её не радуют. Говорю ей: «Дорогая моя, ты хочешь терапию или нет? Если захочешь, позвони, когда будешь готова». И всё, на этом наши сеансы терапии и общение закончились.

Я увидел вновь эту девушку примерно через два года. Она уже сидела на ядреных гормонах, у нее были большие щёки, такие шизоидные приступы, она иногда не понимала, в реальном мире или нет. Родители и врачи просто посадили ее на препараты. Я им сказал: «Если хотите, давайте поработаем. Мы можем ещё продолжить». Но они отказались.

Что сейчас с ней, я не знаю. Из этой истории понятно, как работают вторичные выгоды<sup>[11]</sup> и как работает психосоматика и одновременно, как она не работает.

Тема вторичных выгод одна из самых сложных. Помню, как впервые я задал себе этот вопрос: «Что хорошего в твоей болезни? Какая выгода тебе от этого состояния?»

В тот момент я почувствовал гнев. Да какие могут быть плюсы у моей болезни? Одни проблемы!

Безусловно, никто не хочет болеть и никто не хочет чувствовать боль. Однако вторичная выгода – это единственный выбор у человека, чтобы получить то, что ему очень необходимо. По-другому он не умеет получать этот бонус.

У человека есть набор знаний. Исходя из этих знаний – зачастую ограниченных – он и принимает решения.

Допустим, человек выбрал болеть, обидеться или бояться смерти – поверьте, он выбрал именно эту стратегию поведения, потому что у него есть только такое знание.

Вторичная выгода – это ситуация, когда болезнь становится единственным решением из всего спектра возможных вариантов.

Например, женщина лишилась репродуктивных органов – значит, у нее есть проблема с сексуальностью. Какая? Это может быть желание уклониться от выполнения супружеских обязанностей. Человеку прописали гормоны – значит, он не хочет быть в статусе мужчины или женщины и так далее.

На своих лекциях я прошу людей вспомнить любую свою болячку и задаю им ряд вопросов: «Как вы меняетесь благодаря этой болезни? Каким или какой вы становитесь благодаря этой болезни? Какой вы будете после болезни? Не если её не будет, а после неё?». Затем я жестами показываю, что забираю у человека болезнь, а затем спрашиваю: «Что в теле?». Если человек не может её отдать, значит, есть вторичные выгоды. И в этом нужно хорошо разобраться.

Одна женщина никак не могла понять, почему болеет. Выяснилось, что она болеет потому, что не хочет менять свою жизнь. Если она вдруг выздоровеет, то её семье придётся уехать за границу, как они это давно планировали, а её любимую собаку кому-то отдать. Своими болезнями она саботировала переезд и расставание с питомцем.

Тело всегда на нашей стороне! Нам всем стоит научиться не убивать его своими желаниями и реакциями, а восстанавливать и тюнинговать, если так можно выразиться.

Иногда болезнь является для человека способом найти и понять себя. Например, болезнь помогает избавиться от какого-то окружения или привлечь какое-либо окружение, уволиться с нелюбимой работы, заняться собой. Человек совершает много действий, когда тяжело заболевает.

В терапии наша задача раскрыть это и дать человеку возможность пройти этот путь, но без болезни.

Предложу практическое **упражнение**, которое я делаю, когда в мою жизнь входит что-то неприятное или непонятное. Я себе задаю вопрос: «Зачем ты это сделал? Зачем ты это притянул?». Например, я поцарапал машину. Почему? Или зачем опоздал на семинар или вышел на конфликт? И я понимаю, что где-то внутри я хотел разойтись с каким-то человеком.



А машина? Машина вообще часть нашей жизни, ассоциативно связанная с телом. Когда человек бьет машину, мы представляем, какой частью тела он ударился. Например, мне звонит знакомая и говорит: «Правое переднее крыло стукнула, что это?». Я спрашиваю: «Что, со своим поругалась?». Почему я сразу понял, что у этой женщины произошло? Дело в том, что правая сторона тела – партнерская и связана с нашими любимыми людьми и бизнес-партнерами. Поэтому, когда человек попадает в аварию, даже в этом случае мы, как специалисты по психосоматике, всегда находим смысл и какую-то вторичную выгоду.

## **Глава 5**

### **Мышление PSY2.0, или Добро пожаловать в Хогвартс**

В то утро моя журналистская ищейка вся извелась от нетерпения. Наверное, также чувствовал себя Гарри Поттер на пути в Хогвартс. Сегодня мне тоже предстояло переступить порог одной по-своему волшебной, но вполне реальной школы – Базового курса PSY2.0.

К тому моменту я уже увидела достаточно «чудес» и хотела внимательнее разглядеть изнанку процесса, узнать, как становятся теми, кто может взять и сделать так, чтобы ребенок, который 5 лет молчал, вдруг заговорил, а человек, который много лет не видел, вдруг смог рассмотреть мир вокруг.

– Как мне рассказать вам про психосматику? – обращается к будущим специалистам PSY2.0 Михаил Филяев.

– На каком-нибудь примере, – отвечает ему одна из слушательниц, шмыгая носом.

– Она пришла с простудой, а ушла без нее. Или она оставила свою простуду Филяеву. Так подойдет? – с улыбкой предлагает Михаил.

– Да, – смеются студенты, а одна из девушек громко чихает.

– Вот у вас насморк и наверняка болит горло. Вы начитались в Интернете, что психосоматика существует, и решили, что что-то можно как-то поменять, чтобы что-то не болело, верно? – улыбка Михаила становится шире.

– Раз есть простуда, значит, это у меня реакция на что-то, на какой-то внешний раздражитель, – отвечает девушка с насморком.

– Идите сюда. Какой раздражитель?

– Ну, что-то не понравилось моему телу, и оно так отреагировало.

– Когда у вас появился насморк и горло заболело?

– Вчера?

– Вот что ему перед этим не понравилось?

– Коллега. У нее сложная жизненная ситуация, и она, в очередной раз, выплеснула на меня свою проблему. А я чувствительная, очень за нее переживаю. За всех переживаю, – лицо девушки мрачнеет.

– Вам важно что-то в жизни менять. Давайте, вы больше не будете такой сердобольной, а станете циничным, равнодушным, не добрым человеком, не воспринимающим чужое горе.

– Ой, – от неожиданности глаза девушки становятся круглыми, как два больших блюдца.

– Да. Сейчас наложу на вас руки, и станете таким вот бессердечным гаденьким человеком, но горло болеть не будет, – Михаил вдруг становится серьезным.

– Не знаю.

– Или давайте вообще «убьем» вашу подругу? – говорит мастер провокативной терапии.

– Как это? – ошарашено смотрит на специалиста по психосоматике девушка.

– Словом, – поясняет он и добавляет, – но так, чтобы она, вы и все здесь присутствующие поверили.

– А есть вариант ничего не делать с подругой, но при этом быть здоровой? – робко предлагает девушка, делая шаг назад к своему месту.

– У нас все серьезно, все по-честному, никаких полумер, – бескомпромиссно заявляет Михаил.

– Я попробую.

– Представьте, что вы оказываетесь в том событии и говорите подруге: «Сгинь».

Девушка закрывает глаза, морщится, вспоминая неприятный разговор, и тихонько проговаривает предлагаемую фразу.

– Как она реагирует?

– Она не понимает, как это я себе такое вообще позволила. Я же всегда всем сочувствую и за всех переживаю, как настоящая жилетка для слёз. Я никогда об этом раньше никому не говорила, но на самом деле нытьё меня раздражает, – отвечает девушка с легкой улыбкой.

– Как теперь горло?

– Хорошо. Нос задышал.

– Теперь снова считай до пяти.

– Раз, два, три, четыре, пять, – идеально произносит она, – спасибо!

Затаившая дыхание аудитория выдыхает и адресует Михаилу громкие аплодисменты, а простуженная девушка светится счастьем.

***«Заболеваемость ОРЗ в Москве снизилась на фоне уменьшения у населения уровня сочувствия»***

– Теперь давайте разберём то, что вы увидели. Что общего между простудой и вечно ноющей коллегой? И что психосоматического во всём этом было? – обращается к студентам Базового курса Михаил.

– Девушка не хочет быть чьей-то жилеткой, но ей приходится играть эту роль. Она делает то, что не хочет. Возникает внутренний конфликт. «Психо» и «сома» – взаимосвязь психики и тела, вот, что вы нам показали, – отвечает молодая женщина, сидящая напротив меня.

– Отлично. Вы сказали одновременно очень простую и очень сложную вещь. Давайте разбираться. Как они связаны – психика и тело? Чем? – задаёт Михаил очередной вопрос и получает десяток разных предположений.

– Эмоциями.

- Реакциями.
- Подавленными чувствами.
- Тело помогает, сообщает: обрати внимание.
- Психика не существует без тела и наоборот.
- Тело решает какую-то задачу психики.
- Психика за общество, тело за себя. Может быть так?
- Вы все правы. У каждого из вас своё знание психосоматики, – примиряет дискутирующих Михаил и озадачивает собравшихся ещё более интересным вопросом.
- Помните, я встал напротив нее и сказал: «Я твоя подруга»? И она видела на моем месте свою подругу. Как это происходит? Кроме того, вы заметили, что в начале работы у неё была одна реакция на коллегу, в конце другая. Нос задышал. Что поменялось?
- «Сейчас будет горячо, подходим к самой сути», – шепнула мне на ухо интуиция, а аудитория начала озвучивать мои догадки.
- Её отношение.
- Её решение быть вечной жилеткой для чьих-то слёз.
- Да, она отменила решение быть жертвой, принятое когда-то. Научилась реагировать по-другому.
- Откуда она взяла это решение? – уточняет Михаил.
- Она всю жизнь училась быть хорошей. Повлияли школа, институт, родители. Когда-то оно было единственно верным.
- Что нужно трансформировать, чтобы она поменялась? – Михаил задаёт ещё более глубокий вопрос.
- Мышление поменять.
- Дать знание, что можно по-другому.
- Она должна получить новый опыт.

Михаил одобрительно кивает, а я ловлю себя на мысли, что только эти три пункта всегда давали мне почву для роста: думать по-новому, мыслить и поступать так, как не делала раньше. Вот она формула личного развития!

*«Другие мысли и действия, или Рецепт личного роста».*

- Отлично, а сейчас я вам дам определение, что такое психика. Психика – это субъективное восприятие объективной реальности. Что значит субъективное? Это значит, что мы все уникальные и неповторимые, и сейчас я вам это докажу, – заявляет Михаил заинтригованной аудитории.
- Я называю слово, а вы говорите про себя первую возникшую ассоциацию. Первое: любовь.
- Тепло, – отвечаю я про себя.
- Деньги.

– Заботы.

– Смерть.

– Печаль.

– Мама.

– Уют.

– Уверяю, у вас разные ассоциации. Это сразу видно. Слово «мама» для кого-то теплота, для кого-то потеря или обида. У кого-то папа – доброта, строгость, забота, а у кого-то опасность. Мы все неповторимы. Будучи психологами, мы должны расшифровать словарь человека, спросив у него, как ты это понимаешь, что это для тебя, – на последней фразе Михаил подходит к одной из участниц.

– Как, например, мне понять, что для нее папа? Просто спросить. Здесь твой папа, как тебе? Что в теле? – обращается Михаил к студентке.

Мимика миловидной девушки тут же меняется и превращается в нелицеприятную гримасу, состоящую из смеси крайней степени брезгливости и недоверия.

– Вот это твое отношение к папе. Будет ли она с ним общаться? Захочет ли жить под одной крышей? Конечно, не будет, по крайней мере, пока у нее есть такой симптом в теле. Ей от одного слово «папа» хреново, – делает вывод Михаил и подходит ещё к одной студентке.

– Я теперь ваша первая любовь. Как Вам? Я вернулся. Я понял, что жизнь обман, ты самая великолепная, хочу снова быть с тобой. Что в теле?

– Фу, не хочу, – участница курса максимально отстраняется, покрываясь алыми пятнами.

– Обратите внимание, она морщит нос, и у нее краснеет кожа. Что у нее будет с ним? Псориаз и постоянный насморк. Потому что он когда-то там для неё, образно говоря, вонял, – резюмирует Михаил.

– Нет, так просто я от тебя не отстану. Я пришёл, я твоя первая любовь, и сейчас у нас всё получится, – продолжает он провоцировать слушательницу.

– Ой, не надо, пожалуйста.

– Назови, как ты это чувствуешь, одним словом.

– Неприязнь.

– Какая в голове мысль? Что может произойти, если он вдруг вернется?

– Я совершу ошибку, и это будет для меня плохо.

– Совершишь ошибку и что?

– Я испорчу свою жизнь. Буду плакать, стану нищей.

– Испорти сейчас свою жизнь на одну минутку.

На мгновение студентка погружается в свои мысли, закрывает глаза, её плечи опускаются, лицо бледнеет.

– Где ты научилась тому, что если совершить ошибку, то это будут слёзы, бедность и так далее. Вспомни, где ты этому научилась. Вспомнила? – продолжает бороться с нелогичными связями в голове девушки Михаил Филяев.

– Да, – отвечает она расслабленным голосом.

– Запомни, эта ошибка приведет тебя к успеху.

– Ещё до этого момента, вспоминай, когда ты узнала слово «ошибка»?

– Я там совсем маленькая.

– Вот я оказываюсь там и говорю тебе: «Ошибаться круто, это к развитию и росту.

Слова Михаила Филяева заставляют женщину улыбнуться. Кажется, что даже морщинки на её лице разглаживаются.

– Вот так, смотри, ты даже задышала легче. Не поверхностно, а глубоко. Давай проверим. Это снова я – твоя первая любовь. Как теперь в теле?

– Всё равно неприятно. В голове мысль: время потрачено зря.

– Кто тебе так говорил?

– Мама.

– Я твоя мама. Когда я говорила тебе, что время потрачено зря – это была глупость. Время для того и существует, чтобы его тратить на себя и доверять тому, что происходит вокруг. Что сейчас в теле?

– Тревожное состояние.

– Какое приходит воспоминание?

– Поступление в институт, – тихо говорит она и опускает голову.

– Не поступай туда, не поступай. Хорошо, ты расслабилась.

– Скажи еще, для кого ты живешь?

– Для семьи.

– Теперь ты принимаешь решение для семьи больше не жить. С этой минуты ты делаешь все, что захочешь. Как сейчас в теле?

– Хорошо, – проговаривает студентка, и на её лице появляется уже знакомое выражение лица человека, только что посетившего спа-процедуры в пятизвездочном отеле.

– Сейчас я вам показал, как формируется и проявляется опыт человека. И каким бывает восприятие этого опыта. Что такое восприятие? Восприятие – это та стратегия, по которой мы восприняли ту или иную ситуацию. Как мы это чувствуем? Все по-разному. Кто-то, как Ксения, краснеет, кто-то набирает вес или трясется, кто-то реагирует желудком, – рассказывает Михаил, а в моей голове рождается новый заголовок:

***«Псориаз и постоянный насморк, или До чего может довести первая любовь».***

– А теперь давайте вернемся к определению психики. Психика – это субъективное восприятие объективной реальности. Но что есть реальность? Если вы, например,

представите здесь и сейчас своего любимого человека, сможете ли вы ощутить его запах или услышать, как звучит его голос?

Мысленно представляю рядом с собой своего мужа. Одно мгновение, и, кажется, я могу заглянуть ему в глаза, положить голову на плечо и ощутить любимый аромат, насладиться теплом объятий.

– Все представили? А теперь скажите – это реальность?

Не знаю, как для остальных, но лично я поймала себя на мысли, что тот воображаемый образ, который я представила, был вполне реален и увёз бы меня в дом на краю цивилизации, о котором я так мечтаю, вопреки всем своим сомнениям.

– Хотите более понятный пример? Тогда представьте кислый лимон. У всех сразу выделились слюни. Итак, все, что мы можем воспринять, является для нас объективной реальностью. Все, на что у нас есть реакция, – объективная реальность, – еще раз подчеркивает Михаил.

Интересно, когда я пишу художественные книги и рассказы, то создаю ли я реальные или воображаемые миры? Насколько живыми и реальными становятся мои персонажи? А мои мечты? Реален ли экодом, о котором я грежу?

– Задумались? вспомните, когда я назвал себя её первой любовью, был ли я реален?

– Для нее да, – уверенно отвечает девушка, сидящая справа.

– Вот именно. Наша психика настолько уникальна, что мы можем сами формировать свою реальность. Будучи терапевтами, мы должны дать человеку выбор из множества самых разных вариантов и реальностей.

Приду домой и приклею себе на зеркало стикер-напоминалку со словами:

*«Мои мысли – реальны, воображение – реально, мои мечты – реальны!».*

\* \* \*

— **Болезнь – это то, к чему приходит человек, если он застревает в своем биологическом конфликте**, – Михаил даёт участникам курса определение, которое переворачивает все мои представления о здоровье.

Раньше я думала, что люди болеют из-за неправильного образа жизни, пищевого мусора, выхлопных газов, радиации или просто от старости. Или, возможно, от многочисленных стрессов и недосыпания. Именно поэтому я всю жизнь старалась сбалансированно питаться, соблюдать режим дня, не пить, не курить и так далее. Но всё бесполезно – от болезней это меня не уберегло.

– Чтобы стало понятнее, я сейчас помогу вам почувствовать, что значит находиться в каком-то «состоянии», дам вам понимание термина «состояние». Все почувствуйте сейчас обиду. Я стану для вас тем человеком, который вас сильно обидит. Как вы это чувствуете? Как вам?

Вся аудитория наполняется обиженными людьми. Лица студентов искажаются, позы становятся закрытыми, а у кого-то на щеках даже поблескивают слезы. Каждый входит в состояние обиды.

– Теперь вспомните, где вы были очень виноваты. Почувствуйте это. А теперь вспомните, когда вам было очень стыдно за себя или за кого-то. Как вы это чувствуете? – обращается к участникам курса Михаил, и лица слушателей становятся красными.

Неужели и я так выгляжу? Достают зеркало и обнаруживаю стыдливый румянец. Похоже, биологию не обманешь.

– Возможно, вы заметили, что, когда вы воспроизводите то или иное чувство, меняются и ощущения в теле. Чувство обиды – это состояние целого организма, другая химия тела, – объясняет Михаил.

Затем он просит студентов представить женщину, которую побил мужчина.

– В момент конфликта у нее возникло определенное состояние – обида. Когда эта женщина в дальнейшем видит обидчика или думает о нем, она «застревает» в том состоянии. У нее включается телесная защита – молочница, тахикардия, желание убежать, что угодно. Это ее выбор. Возьмем молочницу. Когда запускается болезнь? В тот момент, когда он её побил, на следующий день или когда ей ставят диагноз, запугивая этим диагнозом и вводя в новый конфликт? Для нас, психосоматиков, когда произошел конфликт, – уже начинается болезнь, так как в теле начинают происходить какие-то изменения, которые пока могут быть не заметны.

Этот инсайт отпечатывается в моем сознании. Неужели все бытовые ссоры и разногласия, которые у многих людей случаются чуть ли не каждый день, так вредны для здоровья? Тогда к чему все эти профилактические медицинские осмотры, если начинать заботиться о своем самочувствии надо значительно раньше – ещё на этапе чувств и эмоций?

***«Осторожно, люди, не ссорьтесь!».***

– Давайте я использую метафору. Когда мы можем считать, что грибы появились? Когда дождик прошел, когда вы увидели грибы или когда суп поели? Для нас, специалистов по психосоматике, когда дождик прошел – то есть, когда человек включился в состояние, предрасполагающее к развитию заболевания. Человеку становится больно, когда тело уже сильно модифицировано, а болезнь можно описать в медицинских терминах.

**Удивительно, люди боятся летать на самолетах и попасть в автокатастрофу, а злиться, обижаться, страдать, испытывать чувство вины или стыда, жить не своей жизнью – не боятся.** Теперь я, пожалуй, десять раз подумаю прежде, чем среагировать на чью-то неудачную шутку!

– Как с этим работать? На практике мы будем идти не в событие, где произошел конфликт, а ещё раньше – туда, где вообще спектр этих состояний, вариантов реагирования вошел в знание человека. Обижаться и злиться мы все, как правило, научились ещё в детстве. И если мы убираем деструктивное реагирование, не входим в негативное состояние, например обиды, то все вот эти конфликты и навыки обижаться, злиться, винить, условно, исчезают и больше не включаются.

Моя внутренняя журналистская ищейка чуть не захлебнулась от восторга и довольно замахала хвостом. Вот оно! То, что я так долго искала: надо всего лишь разучиться реагировать на негатив негативом и можно исцелить любую болезнь! Или всё-таки не любую?

– Для нас лечение – это убрать деструктивное состояние, которое формирует болезни, чтобы тело само начало восстанавливаться. Для врачей – это закидать таблетками или вырезать что-то, чтобы убрать диагноз, но состояние-то останется. Получается, занимаемся совершенно разными вещами. Мы убираем то, что запускает болезнь, а доктора болезнь лечат. Однако часто, когда вы решаете причину, тело само очень быстро восстанавливается без лишних вмешательств, – резюмирует Михаил, а я, похоже, придумала новый бизнес: «Страхование жизни и здоровья от негативных эмоций»

## **Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Кого я люблю»**

Как понять, кого ты любишь? Как определить, с кем тебе хорошо, а с кем плохо? Ясно, что человек, который чувствует и понимает себя, не мучается такими вопросами. Однако многие люди ещё не вышли на такой уровень осознанности. Они плохо слышат свой внутренний голос и принимают решения, исходя из навязанных им убеждений. Вот для них упражнение «Кого я люблю» будет полезным.

Встаньте, закройте глаза, сделайте несколько вдохов и выдохов, чтобы расслабиться, и начинайте чувствовать своё тело, что внутри него. Ощутите ваши руки и ноги, грудь и живот, спину и голову. Вы можете даже почувствовать свои внутренние органы, услышать биение сердца, жар или холод в районе солнечного сплетения.

Затем представьте напротив себя интересующего вас человека. Например, того, с кем вы собираетесь встретиться сегодня вечером.

Доверьтесь своему телу и просто наблюдайте. Оно идёт вперёд или назад, расслабляется и отдаётся этому процессу или же напрягается и зажимается, закрывается?

Просто представляйте человека и смотрите на свои реакции – вы к нему сильно тянетесь, демонстрируя «любовь-любовь», или вы просто стоите на месте, и вам никак. Любая реакция хорошая. Любая реакция является нашей правдой и отражает суть взаимоотношений.

«Я не знаю, кого люблю: вот этого красивого или того богатого», – с таким запросом ко мне часто приходят на терапию. В таких случаях я обычно отвечаю: «Никого ты из них не любишь, но давай ты сама в этом убедишься». Девушка выполняет упражнение «Кого я люблю», и в её голове всё сразу становится на свои места.

Дело в том, что наше тело никогда не врёт. Мы можем что-то придумать, поддаться мнению окружающих и так далее, но наш организм останется честным. Именно поэтому такие «телесные» упражнения помогают докопаться до истины, понять самих себя и свои истинные желания.

## **Глава 6 Журналист под гипнозом**

- Я пришла сюда, потому что хочу избавиться от псориаза.
- А у меня запрос по детям, постоянно болезни, недомогания. Хочу уже решить этот вопрос. Чувствую, что дело на самом деле во мне.
- Я записался на курс, так как хочу развиваться, можно сказать, для самопознания и роста.
- У меня тоже вопрос по здоровью. Беспокоят постоянные головокружения. Надеюсь, что с помощью психосоматики смогу помочь себе и научусь помогать другим.
- А я вообще никогда не болела. Насморка за всю жизнь ни разу не было. Но год назад у меня обнаружили онкологию. Врач меня долго спрашивал: может быть, вы курите или злоупотребляете алкоголем? А может быть, спортом не занимаетесь, работаете на вредном производстве или кофе пьете? Нужно было видеть его лицо, когда я на все вопросы отвечала «нет». В тот момент я поняла, что не всё так просто с болезнями и что медицина многого не знает. Так я пришла к психосоматике и оказалась здесь.



– У меня панические атаки. Никак не могу с этим справиться, верю, что психосоматика мне поможет.

– У меня не стало ребенка. Онкология. Я долго думала, почему одни дети болеют, а другие нет. Первое время мы занимались питанием, но оказалось, что это не тот путь. В итоге мы потеряли время, и всё закончилось так, как закончилось. Когда я узнала о психосоматике, я поняла, какие были истинные причины произошедшего, многое переосмыслила и сейчас хочу помогать людям.

Занятия по гипнозу начинаются со знакомства. Сколько людей сегодня здесь собралось. И у каждого своя история, своя боль, свои задачи. Про каждого можно написать целую книгу.

– Что такое гипноз? Что вы знаете об этом? – обращается с вопросом к аудитории преподаватель школы PSY2.0.

– Видели в телешоу.

– Это когда ты отключаешься от внешнего мира.

– Для меня гипноз про погружение в свои ощущения.

– Хорошо, а есть что-то, что вас в гипнозе пугает? Есть какие-то связанные с гипнозом страхи? – задаёт он ещё один вопрос.

– Страшно потерять контроль.

– Вдруг я под гипнозом перепишу на вас свою квартиру.

Вся аудитория начинает смеяться. С улыбкой отмечаю, что, значит, такие беспокойства не только у меня.

– Боюсь потерять свободу.

– Переживаю, что мне навнушают чего-то такого, чего я не хочу.

– Спасибо, что поделились. На самом деле, гипноз бывает разным. Он может быть директивным и не директивным. Может быть эстрадным, а может быть терапевтическим, – объясняет лектор.

По его словам, то, что мы все видели по телевизору, это директивный эстрадный гипноз, который удивляет, развлекает, но не вносит ничего нового и позитивного в жизнь человека. Наша же задача – освоить мягкие техники гипноза, при которых человек будет оставаться в сознании, но одновременно получать весь необходимый терапевтический эффект.

– Сейчас сделайте простое упражнение. Разбейтесь на группы по трое человек. Двое работают, третий руководит процессом. Потом меняетесь. Ваша задача встать напротив друг друга, посмотреть партнеру в глаза, затем постараться почувствовать того, кто напротив, ощутить притяжение или, наоборот, отторжение, а затем ощутить ваше взаимодействие.

Честно говоря, никаких особых инсайтов от этого незамысловатого упражнения я не ожидала, тем удивительнее мне было погрузиться в собственные ощущения и увидеть то, что я увидела на последнем этапе упражнения.

– Девчонки, у меня глюки, – честно выдала я.

– Что случилось? – удивилась моя напарница.

– Я закрыла глаза и увидела твою ауру или не ауру. Я вижу тебя в золотистом свечении, вижу контур носа, глаз и губ. Наверное, воображение разыгралось.

Открываю глаза и меняюсь с напарницей. На последнем этапе гипнопрактики погружаюсь вновь во взаимодействие с человеком напротив. Закрываю веки, и передо мной на внутреннем экране предстаёт ещё один светящийся женский образ, только голова повернута в другую сторону и мимика отличается.

– Ого! Похоже, я реально могу видеть вас с закрытыми глазами! Что же это?

К моему счастью, рядом оказался преподаватель школы психосоматики и объяснил произошедшее.

– С помощью этого упражнения мы развиваем чувствительность. У каждого она своя. То, что отреагировали глаза, значит, что у вас хорошо развита зрительная чувствительность.

Этим же вечером проверяю зрительную чувствительность дома:

– Милый, можно я посмотрю тебе в глаза.

– Давай, а зачем?

– Ничего не говори, просто смотри на меня, а я буду смотреть на тебя. А в конце закрою глаза и попытаюсь кое-что увидеть.

– Какая ты сегодня загадочная. Хорошо.

Через минуту:

– Какая же у тебя красивая аура, – в очередной раз удивилась своим новым возможностям я и тут же придумала эффектный заголовок:

*«Человек-рентген, или Как я обрела сверхспособности на курсе по психосоматике».*

В тот момент я и подумать не могла, что следующее упражнение на развитие чувствительности и раппорта раскроет во мне способности, которые доступны разве что лучшим участникам «Битвы экстрасенсов».

\* \* \*

... Одна офисная сотрудница скучала на работе и листала ленту Инстаграма. Перед её глазами пробегали эпизоды чьих-то счастливых беззаботных жизней.

Вот популярная блогер-миллионник отдыхает на своей тропической вилле, известная многомама делится счастливой новостью об очередной беременности, а жена знаменитого рэпера хвастается букетом с неё ростом.

Офисная сотрудница недовольно поморщилась. В глубине души ей было противно смотреть на всю эту «показуху», но какая-то неведомая сила заставляла молодую женщину скролить ленту дальше.

За окном был ясный солнечный день, идеальный для красивых фотографий, отпуска, романтических прогулок, изысканных ужинов на летней средиземноморской террасе и многого другого, о чем наша героиня могла только мечтать.

Не в силах оторвать взгляд от приторно счастливых лиц, офисная сотрудница всё острее ощущала свою собственную ущербность на контрасте с красивыми фотографиями. Впрочем,

Инстаграм был единственным местом, где она могла хотя бы на время забыть о давящем тревожном предчувствии.

«Что ж, радуйтесь, пока можете, – хмурилась офисная сотрудница. – Я то знаю, что затишье всегда предшествует буре».

Женщина задумалась. Может быть, тоже чем-то себя порадовать? Например, покрасить в более радужные тона стены или приобрести новое удобное кресло для приятных уютных вечеров? Впрочем, зачем мне всё это? Не всё ли равно, в каком кресле погибать...

Ох, не к добру такая хорошая погода за окном. Нечто ужасное вот-вот случится. Офисная сотрудница была в этом уверена. Внезапно, ей стало не по себе – первая ласточка перед приступом панической атаки.

Ох, как жарко! Она потянулась к кондиционеру и настроила климат-контроль. Впрочем, не так-то легко справиться с внезапно охватившей паникой.

Спокойствие, только спокойствие – тихо проговорила она. Через пару минут на послеобеденное чаепитие должны заглянуть девчонки из отдела кадров.

Работа, где проводила свои дни офисная сотрудница, никогда ей особенно не нравилась, но нужна была стабильность, какой-то фиксированный заработок, соцпакет, в конце концов.

Кроме того, считалось, что работа ей досталась не пыльная и, как говорила её мама, престижная, поэтому за место женщина держалась, хотя иногда откровенно хотелось выть... В такие моменты она себя уверяла, что жизнь не сказка, все так живут, да и синица в рукаве лучше чем журавль где-нибудь там, на Бали.

Так и жила: учеба, институт, работа. Всё, что от нее хотели родители она сделала, почти все их ожидания оправдала, но счастливой почему-то так и не стала. Словно и не свою жизнь живу – задумалась она. Впрочем к чему все эти мысли на пороге самой настоящей эпидемии.

Надо обсудить это с девчонками. Они не то чтобы подруги, но мне больше не с кем об этом поговорить, а я больше не могу держать это в себе.

В тот же миг, как по заказу, в дверь заглянули сотрудницы из отдела кадров.

– Юлия, привет! Что у тебя вкусенького?

– Да, вот, шоколадные батончики, конфеты и вафли. Всё, как мы любим.

– А ты слышала последнюю новость? В соседнем отделе появился новый парень. Такой стеснительный, он бы тебе понравился.

– Ой, девочки, не знаю, не доверяю я мужчинам и думаю сейчас совершенно о другом.

– О чем же?

– Вам не кажется, что всё это как-то подозрительно?

– Что именно?

«Надо чтобы хоть кто-нибудь меня выслушал, – с тревогой подумала офисная сотрудница, – и сказал что-нибудь из серии: «Да, конечно, я тебя понимаю, мне и самой временами бывает так же страшно» или «Дорогая, нет никаких поводов для беспокойства. Всё в полном порядке».

– Вы листали Инстаграм ленту? Смотрели в окно? Такое затишье бывает только перед бурей. Вам не кажется, что всё это не к добру? Над всеми нами нависла чудовищная угроза!

– О чем ты? – взгляды сотрудниц стали круглыми, как чашки, из которых они пили кофе.

– Я о неумолимом роке. Ужасных эпидемиях, которые уносят миллионы жизней. Сначала чума, потом свиной грипп, вирус иммунодефицита человека. А теперь...

– Что теперь? – работницы из отдела кадров удивленно уставились на свою коллегу.

– А теперь нас ждёт что-то ещё похуже. Неужели вы об этом никогда не думали? Скажите же, скажите честно, что это чувство вам тоже знакомо. Прошу вас!

– Кхм, – переглянулись подружки, уже начав жалеть о том, что зашли.

– Юля, ты права. Иногда даже летом случаются такие неприятные вещи, ходит ротавирус, активизируются клещи и тому подобное, – попыталась перевести разговор в менее трагичное русло одна из подруг.

– Впрочем, нам уже пора, – аккуратно намекнула вторая.

– Ох, как же плохо, я сейчас упаду, – пробормотала Юля.

Подруги бросились помогать коллеге, но вскоре и им самим стало дурно.

– Какой кошмар, все вокруг крутится, как в водовороте! – заверещали обе.

– Да, что же это такое! Вы обе совсем размякли, и где ваше спокойствие и хваленый иммунитет, – схватила подруг Юля и, преодолевая собственную слабость, потащила коллег к форточке.

Выглянула в окно и ахнула. Все прохожие тоже попадали и были похожи на сломленные деревья. А вокруг все крутилось и крутилось.

Она увидела, как упал её вредный начальник, возвращавшийся с обеда, как загнулась злая соседская собака, которой почему-то разрешалось гулять без намордника и поводка, запнулась и полетела на асфальт её шумная хозяйка.

«Вот и я скоро упаду, ведь я ничем не лучше всех них», – спокойно и как-то совершенно равнодушно подумала офисная сотрудница, но в последний момент перед падением всё же ухватила за телефон, раздумывая, кому позвонить, но позвонить так и не решилась.

Офисная сотрудница во все глаза смотрела в окно, сжимая телефон с красивой замершей на экране Инстаграм-картинкой и торжествующе приговаривая: «Вы все мне не верили, а я оказалась права. О, моя эпидемия, моя прекрасная восхитительная эпидемия!»

\* \* \*

– Лана, ау! У тебя все хорошо? – моя новая знакомая по Базовому курсу слегка привела меня в чувства.

– Да, я просто задумалась. О тебе.

– Обо мне?

– Да. Скажи, пожалуйста, а это правда, что ты очень мнительная, страдаешь от панических атак, а ещё тебе часто мерещатся эпидемии?

– Мы только начали упражнение. Как тебе удалось так быстро меня почувствовать?

– Сама удивляюсь. Видимо, вошла с тобой в хороший раппорт .

\* \* \*

На третий день Базового курса для специалистов PSY2.0 я выходила с занятий и понимала, что чувствую мир так, как никогда раньше. Закрой глаза, подыши, настройся, почувствуй человека напротив, мысленно стань им...и, пожалуйста, читай его, как открытую книгу. Такого я не могла и предположить. Другие студенты тоже.

– Вы не поверите, ей в гипнозе удалось увидеть моего мужа. Представьте моё удивление, когда она точь-в-точь описала его вид: высокий, брюнет, атлетического телосложения, одет в черную спортивную майку.

– Это ещё что! Мне удалось увидеть, какие кастрюли у тебя на кухне.

– А у нас вообще получилось невероятно. Девушка, с которой мы делали упражнение, увидела меня в детстве. Говорит: вот ты маленькая, в центре круга, вокруг взрослые, слушают, хлопают в ладоши. А ведь именно так я и выступала со скрипкой в детстве перед своими родными и близкими!

Быть человеком-рентгеном и видеть картинки из прошлого людей это, конечно, интересно, но мне бы хотелось переложить эти знания в более полезную, практическую плоскость – исцелиться, например, от своей болезни или помочь близким.

## **Глава 7**

### **Новости психосоматики**

Проснулась я раньше обычного, спешно позавтракала и заранее вышла из дому. Чувство радостного предвкушения настойчиво гнало меня за порог. Сегодня мне предстоит побывать на последнем модуле Базового курса PSY2.0, и от перспективы овладеть новыми техниками в области солнечного сплетения разливается приятное тепло.

Уже после первых занятий у меня обнаружили способности, о которых раньше я могла читать только в фантастических книгах. Например, умение видеть силуэты людей с закрытыми глазами или предсказывать ближайшее будущее. Впрочем, всё это можно списать на обострившуюся интуицию и моё от природы богатое воображение. Кроме одного. Есть факты, которые не врут.

– Лучше бы помогла мне справиться с головной болью... Весь день мучаюсь, – как-то сказал мне муж.

– Хорошо, я попробую помочь, – неуверенно согласилась я. Теорией-то я овладела, а вот практики пока маловато.

На мгновение меня охватила легкая паника – а вдруг ничего не получится? Откинув тревогу и сомнения, попросила мужа сесть напротив, сделать глубокий вдох и довериться моему голосу.

– После какого происшествия или события у тебя сегодня разболелась голова? – уточнила я, зная, что подобные приступы у него случаются регулярно на протяжении почти всей жизни.

– Объяснял подрядчику задачу, но тот никак не мог понять, чего я от него хочу. Разозлился, а через какое-то время появилась боль, – поделился супруг.

– Почувствуй свою головную боль, – прошу я его и начинаю считать, используя метод регресса и отматывая прошлое, шаг за шагом приближаясь к детским годам.

– Что со мной такое? Боль стала сильнее! – неожиданно вскрикнул супруг, когда я подобралась к его семилетию.

– Что там произошло? – уточнила я, догадываясь об ответе.

– Авария. Что же ещё, – с раздражением в голосе пробормотал супруг.

– Хорошо, теперь тебе 6 лет. Боль есть? – поинтересовалась я.

– Нет, все пропало, – изумленно уставился на меня муж.

– Не открывай глаза, – попросила я его. – Давай вернемся к аварии. Расскажи в деталях, что там произошло.

– Я жил в крошечном городе. Автомобили на дорогах были большой редкостью. В тот день я гулял с соседским мальчишкой во дворе. Мы решили пересечь проезжую часть, но припаркованный грузовик мешал обзору. Сосед перебежал дорогу первым, оглянулся и стал махать мне руками. Я никак не мог понять, что значат эти жесты. Что он хочет мне сказать? Бежать или остановиться и подождать? Мы что-то друг другу кричали, но не понимали друг друга. Это жутко раздражало, злило. И тут он начал снова махать руками, и я бросился вперед. В ту же секунду лицо соседа исказилось от ужаса, он закрыл глаза ладонями, развернулся и позорно сбежал, а я почувствовал... сильный удар, – грустно выдохнул последние слова муж.

На мои глаза навернулись слезы, а в горле застрял комок. Сделав глубокий вдох, я заставила себя продолжить. Моему мужу не нужна жалость, ему нужна моя поддержка.

– Давай вернемся в тот момент, когда авария ещё не произошла, – предлагаю я.

Супруг согласно кивает, и мы снова отматываем время вспять.

– Там оказываюсь я и предупреждаю тебя о том, что сейчас произойдёт неприятное событие. Будет больно, но ты выживешь. Даже последствий для твоего здоровья никаких не останется. А, значит, это безопасно. Я буду рядом, когда это случится, и ты будешь чувствовать мою поддержку. И вот ты видишь, как твой сосед перебегает дорогу. Ты хочешь побежать следом, но он начинает махать руками. Что ты чувствуешь в этот момент? – спрашиваю у мужа.

– Меня раздражает моя непонятливость и его неумение нормально изъясняться, – произвольно сжимает кулаки супруг.

– Хорошо. Почему ты побежал? Какое решение ты принял? – уточняю я.

– Я решил, что мне надоело смотреть на его кривляния. Понимаешь, меня взбесило, что мы никак не могли понять друг друга, – раздраженным голосом отвечает он.

– Каким ты себя тогда почувствовал? – аккуратно интересуюсь я.

– Неспособным понять, неспособным объяснить. Я почувствовал себя глупо, – опуская голову, признался муж.

– Но ведь он всего лишь маленький шестилетний мальчик. Не суди его и себя так строго. Он говорить-то недавно научился, как, впрочем, и ты. Вы были слишком малы. И вы не виноваты в том, что произошло. Это было просто небольшое приключение, которые вы пережили. Теперь ты взрослый, и если что-то тебе не понятно, ты всегда можешь взять паузу и подумать, задать вопрос, собрать факты и принять верное решение. Непонимание – это безопасно, понимаешь? – глядя в его накупившееся лицо, мягко сказала я.

– Да, – ответил он уже без напряжения в голове.

– И, знаешь, это было действительно уникальное приключение, из которого ты вышел живым и здоровым. Благодаря этому событию ты научишься ценить жизнь, станешь заикаться, но избавишься от этого и неуверенности в себе. Станешь благодаря этому приключению сильным и мужественным, настоящим победителем по жизни! Научишься преодолевать трудности, обучишься ораторскому мастерству и будешь легко находить общий язык с людьми. Ты станешь тем, кого я полюбила, понимаешь? – ещё раз говорю ему я, замечая, что его лицо разгладилось и стало расслабленным и счастливым.

– И сейчас мы с тобой ещё раз проживем это событие по-новому. И теперь оно покажется тебе забавным. Ты сможешь посмеяться над этой историей, как над старым добрым анекдотом. Ты готов? – спрашиваю я.

– Готов, – с улыбкой отвечает он.

– И сейчас ты будешь проживать все похожие события, в которых ты сталкивался с недопониманием, легко и спокойно, с принятием и пониманием. И вот тебе 8 лет, тебе 10 лет, 30 лет, – говорю я, наблюдая за эмоциями любимого мужчины.

На мгновение мне кажется, что даже морщина между его бровей разгладилась.

– И ты здесь и сейчас. Как ты себя чувствуешь? – спрашиваю мужа ещё раз.

– Хорошо, и голова не болит, – радостно отвечает он и благодарно сжимает мою ладонь.

С этого дня головные боли у супруга прекратились, словно их и не было. Даже характер мужа стал мягче. И для меня это стало лучшим доказательством эффективности методики PSY2.0. Теперь хоть рекламную табличку вешай:

*«Избавлю от мигреней за полчаса».*

## **Михаил Филяев о психосоматике головных болей**

Голова человека состоит из многих зон и отделов. Часто люди говорят: «У меня болит голова». Но это всё равно, что сказать: «У меня что-то где-то болит».

Головная боль – это датчик опасности, надвигающейся угрозы. Для женщины это могут быть ежевечерние супружеские обязанности, для мужчины – автомобиль, карьерный рост или карьерное понижение, встреча с неприятным человеком, все что угодно.

Как понять, о какой угрозе идёт речь в каждом конкретном случае?

Мы просим человека почувствовать головную боль или, если он не может почувствовать, просто спрашиваем: «В какие моменты у тебя болит голова?». Например, он сообщает: «У меня вечером в 10 часов начинается болеть голова». Тогда мы говорим: «Вот сейчас 10 часов вечера, представь это. Человек представляет. А мы понимаем, болит у него голова или нет».

Или он говорит, что у него болит голова, когда вокруг много народу. Говорим: «Представь, что сейчас сталолюдно, болит голова или не болит?». Таким образом, мы калибруем, на что у человека болит голова. Наша задача, чтобы человек понял, что на него надвигается опасного, из-за чего у него болит голова. А потом мы легко разбираем те детские истории, в которых это началось.

\* \* \*

– Знаете ли вы, что наше тело нас слышит и слушает? Я часто говорю человеку – поговори со своим телом. Но многие делают это только ради галочки, а потом жалуются, что их тело не откликается, – рассказывает преподаватель последнего модуля Базового курса PSY2.0.

Часто ли мы беседуем со своим телом не как с врагом, а тепло и любовью? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, достаточно заглянуть в любую поликлинику и послушать разговоры в очереди к врачу. Люди будут жаловаться, стенать и даже обзывать своё тело – предателем, больным, доставляющим дискомфорт и срывающим планы. Впрочем, их можно понять. Легко вести диалог с телом, когда ты абсолютно здоров, но если в организме происходят какие-то неполадки, избавиться от протеста и осуждения непросто.

– Приведу пример. Человек пришёл домой, лег на диванчик со словами: «Я устал». Через 2 часа встал ещё более уставший. Почему так происходит? Потому что он говорит о своей усталости, тело его слышит и, выполняя заказ хозяина, выключает физиологическую активность, – поясняет преподаватель.

Надо обратиться в Минздрав и внести фразы «Я устал», «Мне надо отдохнуть» и «Всё надоело» в перечень вредных для здоровья высказываний и выпустить новость с таким заголовком: «Перед тем, как произносить эти слова, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом и ознакомьтесь с противопоказаниями».

– А теперь давайте проверим ваши знания. Какие четыре вопроса мы задаем на терапии? – внимательно обводя взглядом студентов Базового курса, интересуется преподаватель.

– Что происходит? – тянет руку девушка.

– Верно, – довольно кивает преподаватель.

– В тканях какого вида? Так как вы нам говорили, что есть взаимосвязь между тем, какого характера произошёл конфликт и в каких тканях – эктодерме, энтодерме или мезодерме – начались неполадки, – звучит ещё один верный ответ.

– Что в теле? И как ты это чувствуешь? – вспоминает молодой человек, сидящий в первом ряду.

– Мы задаем эти вопросы, находим Синдром Райка Хамера<sup>[12]</sup> СДХ, с которого все началось. Убираем из конфликта драматичность, изолированность и неожиданность. Это всё верно. Но знаете ли вы, какой ещё второй есть вариант? – обращается к заинтригованной аудитории преподаватель.

Студенты на мгновение погружаются в молчаливую задумчивость, с любопытством ожидая ответа.



– Вспомни событие и почувствуй какая или какой ты? Какая эмоция сопровождала это событие? Возможно, жалость к себе или обида. В любой ситуации мы что-то чувствуем, что-то думаем, что-то говорим и что-то делаем. Важно обращать на это внимание. Каким ты себя почувствовал тогда? Беспомощным? Скажи: «Я беспомощный». Усиливается чувство или нет? Что тебе там хотелось сделать? Ударить маму, убежать, испариться, не видеть или что-то другое? Сделай это в своём воображении, – делится техникой преподаватель.

И тут же перед моими глазами появляется образ. Мне 3 года, зима. Мы с родителями стоим в очереди за пельменями, вкусными, советскими ГОСТовскими. Желающих так много, что люди толпятся на улице. В их числе и мы. Сколько мы провели времени на морозе? Возможно, полчаса. Ноги мерзнут, щеки щиплет, изо рта идет пар, но душу согревает мысль о горячих пельменях. Обязательно приготовленных с лавровым листом и густой сметаной. И вот мы оказываемся возле кассы.

Продавщица отпускает покупателя перед нами и ставит на стол табличку: «Пельмени закончились». Мы шли за ними не потому, что голодали, просто хотелось побаловать себя чем-то вкусным. Тогда почему мне так запомнился этот случай? Какой я себя тогда почувствовала? О чем подумала? Наверное, о том, что судьба может повернуться ко мне пятой точкой буквально за мгновение до исполнения заветного желания. И о том, что это не справедливо. О том, что терпение и усердие обязательно должно вознаграждаться. Что мне хотелось тогда сделать? Вероятно, взять продавца за грудки и вытрясти из него заслуженные пельмени? Восстановить справедливость? Сейчас это кажется таким смешным, но я мысленно представляю, что это происходит. И на душе становится теплее, а в желудке появляется ощущение довольства и сытости.

– Вот ты взрослый, окажись рядом с собой маленьким и задай себе вопрос: в чем ты там ошибаешься? Ведь негативная эмоция – это всегда ошибка логики. Вы подумали, что если вы не будете таким, то вас не полюбят, если с вами не разговаривают и не играют, то вы плохой, если на вас не обращают внимания, то вы должны стать лучше. Вот вы взрослый, подойдите к себе маленькому и скажите, в чем вы там ошиблись и сделайте это по-другому, – делится техникой преподаватель.

В чем я ошибалась тогда? Наверное, мне не стоило строить слишком больших ожиданий, а надо было просто наслаждаться зимней погодой, лепить снежки и смотреть, как падают белые хлопья. Эта мысль заставила меня улыбнуться.

– Почему мы часто говорим про смех? **Смех – это терапевтический инструмент. Это показатель того, что ушел деструктивный рефлекс.** Фрейд говорил, что смех – это признак агрессии. Да, сарказм и смех с обесцениванием или с напряжением, конечно, об этом говорит. Но легкий свободный смех, как над анекдотом, даёт другой эффект», – объясняет преподаватель.

По его словам, способность человека после работы с психологом посмеяться над ситуацией, которая когда-то причинила боль, один из важных показателей успешной терапии.

– Вот ты стоишь, и одноклассники на тебя плюют. Можешь над этим посмеяться? Если вы как психолог решили задачу, то клиент сможет над этим посмеяться или хотя бы улыбнуться. И вообще, если люди над вами смеются, значит, вы приносите им радость, помните об этом», – делает мудрое замечание он.

Затем преподаватель пишет на доске основную тему занятия: «Психосоматическая гипнотерапия, телесный подход».

– Скажите, что мы можем получить, взаимодействуя с телом? Во-первых, конечно, расслабление. Почему расслабление так важно?

– Потому, что тогда человек чувствует себя комфортно, – делает предположение одна из студенток.

– Запомните, **расслабление равно безопасности, а напряжение равно опасности**. Во время терапии мы ищем не физическое расслабление, а состояние безопасности для человека. Потому что только в безопасности вы совершите эволюционные изменения внутри, в опасности же вы сделаете только ситуативные изменения.

– Во-вторых, выражение своих эмоций, – продолжает преподаватель. – В состоянии доверия и безопасности люди позволяют себе выражать свои эмоции без осуждения. В социуме люди постоянно боятся, что их осудят, опасаются обесценивания своих чувств. Но в кабинете психолога человек раскрывается, согласны?

Учащиеся кивают, подтверждая правдивость слов преподавателя.

– В-третьих, это завершенность гештальтов. Все, что происходит в нашем теле, это в том или ином виде программа. Мы – это набор органов, объединенных в систему, для достижения определенного результата. Очень часто в нашей жизни возникает такое понятие, как незавершенность каких-то гештальтов. Незавершенность связана с удержанием внимания: я что-то не завершил, и я об этом помню. На телесном уровне это проявляется, опять же, в виде напряжения, – объясняет он.

– Например, я подумал, что мне надо сходить за хлебом. Тело под эту мысль сформировало программу, но я заглянул на кухню и увидел, что хлеб, оказывается, у меня есть. Однако программу не отменил. Почему с телом, с собой нужно разговаривать? Объявлять самому себе: стоп, завершено, больше это не нужно? Потому что тело запустило программу и удерживает её, напрягается. И всё это накапливается.

В моей голове начинает складываться очередной заголовок:

***«Осторожно, синдром Юлия Цезаря, или Почему нельзя делать несколько дел сразу».***

– Этому важно учиться. Вышли с работы, говорим себе: «Всё, рабочий день завершён! В сторону все мысли о работе». Почему мы четыре тарелки помыли и устали? Почему это происходит? Потому что я мою тарелки, а сам думаю о том, что купить ребенку, на какое время запланировать отпуск. И так во всем: вышли с работы – думаем о делах в офисе, ложимся спать – думаем о том, что в течение дня не сделали. Мы все время мысленно убегаем, а это очень энергозатратно.

Вспоминаю типичные объявления о вакансиях. Все работодатели пишут, что ищут сотрудников, способных к многозадачности и одновременному выполнению множества разных дел сразу. Хотя мудрее было бы искать тех, кто умеет хорошо концентрироваться на одной цели, а не растрчивать энергию и запал, пытаясь решить сразу несколько вопросов. Если люди это поймут, то текст объявлений и статей в профильных журналах может кардинально поменяться:

***«Однозадачность, или Новый тренд в сфере хедхантинга. Как умение не распыляться повышает эффективность ваших сотрудников».***

– У психики два фокуса внимания – опасность и интерес. Незавершенность связана с опасностью. Я тогда ошибся, мне надо об этом думать, я что-то недоделал, я буду об этом помнить, чтобы снова не попасть впросак, не оказаться в опасности, – продолжает объяснять лектор.

По его словам, незавершенность зачастую становится внушением, которое удерживает наше внимание.

– Говорят, замах хуже удара. Если действие не произошло, то я всегда буду ждать этого удара. А если я ударил и вопрос решился, то вскоре мы об этом забываем.

Незавершенность, как утверждают психологи, всегда сохраняется в теле в виде напряжения, а напряжение, как уже известно, равносильно опасности. Человек напрягся, а его тело на физическом уровне почувствовало себя в дискомфорте.

– К примеру, за стеной ходит начальник и громко разговаривает, я сижу в своем кабинете и слышал его голос. Я по каким-то причинам не хочу с ним пересекаться, думаю, как бы не попасться шефу на глаза. Напрягаюсь, и мое тело автоматически чувствует себя в опасности. И мы в этом болтаемся и болтаемся. Что делать телу? Компенсировать или адаптировать. Болячкой, каким-то симптомом. Наше тело модифицируется только под слово «опасность», только под то, что мы считаем угрозой, – говорит преподаватель.

Беру блокнот и делаю заметку, зависшую между категориями «газетный заголовок» и «мудрый житейский совет»:

***«Бойтесь начальника? Либо прекращайте это делать, либо увольняйтесь!».***

– Вот вы идете по улице и споткнулись, сразу говорите себе: «Это безопасно». Некоторые интересуются, как этому научиться? Вы же как-то научились тому, что птичка на вас накакала, и это «ура, к деньгам». Тут то же самое. Произошла неприятность – «это безопасно». О чем вы думаете, туда вы и направляете свою энергию. И этот пугающий объект или событие начинает вами управлять. Человеку сказали, что его заболевание неизлечимо, он поверил и теперь смотрит только туда, не ищет альтернативы, а просто ожидает конца, – приводит пример преподаватель.

Другими словами, оказывается, крайне важно закрывать окна в браузере нашего компьютера – головного мозга. Возможно, и мне стоит закрыть какие-то задачи. Например, перестать думать о том, что мне чего-то не хватает для счастья и просто решить, что я уже всё получила и просто наслаждаться моментом?

– Ещё один важный нюанс – разрешение. Например, я могу запрещать себе курить или ругаться матом. Но однажды я уронил на ногу кирпич, выругался, а потом думаю об этой ошибке, ругаю себя и корю за то, что сделал что-то запретное. В такие моменты просто разрешите себе это сделать. Ведь всякое бывает. Пока мы были маленькими, было внешнее управление разрешением – мама разрешала или не разрешала нам прыгать по лужам. Взрослый же человек говорит: я разрешаю это себе, значит, я управляю этим процессом, это безопасно. Таков мой выбор, и я несу за него ответственность, – советует преподаватель PSY2.0.

Интересно, а часто ли я что-либо себе не разрешаю? Возможно, мне иногда стоит позволять себе полноценно отдыхать, говорить то, что думаю, раз в месяц съесть какую-нибудь вредную вкусность.

– В терапии мы часто говорим: **разрешите себе быть неидеальной**, скажи, что, да, я плохая мать. Ну, разрешила она себе быть плохой. Она же плохой от этого не стала, понимаете, как это работает? Женщина просто забрала оттуда внимание, освободилась от напряжения и направила энергию на свою жизнь, – поясняет преподаватель.

В моих заметках появляется новая фраза:

***«Перестаньте быть идеальными – станете здоровее».***

– А сейчас я предлагаю вам поговорить про ресурсы нашего тела. Что входит в их число? Ваша физическая сила и энергия, метаболизм, сон, секс. Чем более вы расслаблены, тем больше у вас ресурса. Любая незавершенность, как мы уже говорили, это напряжение, груз.

Если вы подумали, что не можете что-то решить, считайте, повесили на себя кирпич. Вместо того, чтобы бросить тяжесть, вы её на себе таскаете. Уставшая психика злится, поэтому бывает так сложно ощутить внутреннюю гармонию, – продолжает наш преподаватель.

По его мнению, если человек долго был в таком состоянии, нужно активировать ресурсы тела – например, подключать физическую активность и питание.

– А теперь давайте сделаем **простое упражнение**. Работать будем с обонянием. Для начала вам необходимо понюхать самих себя. Кожа в области сгиба руки дает вам возможность ощутить собственный запах. Понюхайте и прочувствуйте свой аромат. Приятно или неприятно. А теперь представляйте перед собой по очереди маму, папу, мужа, ребенка, деньги, дом, работу, отпуск и так далее. И наблюдайте за тем, что будет происходить с вашим запахом.

Сгибаю руку, вдыхаю свой аромат и тут же ощущаю приятную теплую ноту, в которой нет цветочного или древесного запаха дорогих духов, но есть что-то настолько настоящее, естественное и моё, что я с изумлением замираю, с удовольствием вслушиваясь в аромат собственного тела.

Преподаватель говорит слово «мама», и я замечаю, что ощущение тепла усиливается. Я погружаюсь в счастливые детские моменты, когда чувствовала себя любимой.

Но буквально спустя мгновение звучит ещё одно слово, и запах полностью исчезает. Озадаченная, я открываю глаза, осматриваюсь, не в силах поверить, что такое возможно. Я, конечно, предполагала, что реакция на «папу» будет другой, но никак не могла даже представить, что напрочь лишусь нюха. Преподаватель говорит «сестра», и, о чудо, обоняние возвращается. Затем я слышу слово «деньги», мой нюх притупляется вновь. Может, правду говорят, что деньги не пахнут?

Впрочем, интуиция и лица других участников подсказывают мне, что это не совсем так. Треть студентов, услышав про купюры, расплывается в счастливых улыбках. Что же со мной не так? И почему на отца и деньги мой нюх реагирует одинаково?

В голове складывается кричащий заголовок:

***«Сенсация: психологи доказали, что деньги действительно не пахнут... но не для всех».***

– Делая это упражнение, мы отслеживаем конфликтную фазу. Если запах стал некомфортным, значит, мы от чего-то защищаемся. Мы начинаем, грубо говоря, вонять, чтобы к нам не приставали. У скунса та же стратегия. Если вы перестаете ощущать свой запах, это тоже признак конфликта. Если заяц убегает от лисы, он тоже не хочет пахнуть, чтобы хищник его не заметил. Я не пахну, значит, меня не найдут. Вот такая «детская» логика. Подумайте, что в прошлом с тем человеком или образом происходило? От чего вы там прятались? Нашли ответ и сразу проводим терапию. Проанализируйте, где вы там ошибались? Поймите, что вам больше не надо убегать, – объясняет суть упражнения преподаватель.

Оказывается, что по аналогии с запахами, подобное упражнение можно делать с цветами, вкусовыми и тактильными ощущениями.

– А сейчас будет упражнение-провокация. Представьте, что я пришёл к вам и прошу: «Дайте мне три рекомендации по улучшению самочувствия, связанные с питанием, сном, образом жизни», – обращается к аудитории преподаватель.

– Пить два с половиной литра воды в день, – тянет руку мужчина средних лет.

– Делать зарядку по утрам, – улыбается девушка.

– Есть больше зелени, – предлагает другая.

– А я бы посоветовал ходить в спортзал, – говорит молодой парень.

– Отлично. А кто из вас все эти 3 рекомендации выполняет? Следуете ли вы сами своим советам? – задаёт провокационный вопрос преподаватель.

Студенты тут же смущаются. Я и сама опускаю глаза в пол, ведь далеко не всегда соблюдаю правила здорового образа жизни.

– Почему так мало? Вы же знаете, что это здорово. Так в чем дело? Можете не отвечать. На этом примере я хотел показать, что мы все время сами себе врем. Вы же знаете, что физическая активность – это полезно, что она делает вашу жизнь лучше. Но абонемент в фитнес-клуб продолжает пылиться в шкафу. Сегодня не пойду, завтра занят и так далее. Есть интересная практика под названием «75 секунд». Смысл в том, что человек проснулся и должен сделать пять упражнений на растяжку. Встречаю клиента, спрашиваю, почему не делаешь? А он отвечает: «Некогда», – история заставляет весь зал повалиться со смеха.

Мне же становится немного грустно. Неужели у нас нет 75 секунд для своего здоровья и мы сами стоим на пути собственного благополучия?

– Хорошая новость в том, что тело можно переучить, с телом можно договориться, – с легкой хитринкой во взгляде сообщает преподаватель. – Это произошло на Базовом курсе в Питере. В числе студентов была женщина, которая 20 лет мучилась от насморка. Она после занятий спускается в метро и думает: «Так, на PSY2.0 мне сказали, что с собой можно договориться. Нужно попробовать». Ехать ей полчаса, и она начинает беседовать со своим телом. Выходит из транспорта и чувствует, что нос больше не шмыгает, на следующий день к полудню женщина приходит на учебу и говорит: «У меня прошел насморк, хотя раньше я каждые 2–3 часа, даже ночью, использовала нафтизин. Спустя месяц мы снова с ней увиделись, и никакого насморка, – делится историей преподаватель.

– С телом можно разговаривать. Скажите ему: **«Тело мое, я тебя люблю. И прошу у тебя прощения»**. Почему я прошу прощения? Потому что я так ему скомандовал, и тело так отреагировало. **«Я прошу прощения что где-то, когда-то заставил тебя испугаться, я воспринял этот мир как опасность. Здесь и сейчас я понимаю, что ситуация завершена. Я выжил. Зачем мне переживать и пугаться? Я признаю эту ситуацию завершённой и прошу тебя завершить все программы, связанные с этой ситуацией. Также я признаю завершёнными действие всех внушений, связанных с этой ситуацией»**.

Бойкий журналист внутри меня хватается за сенсационную информацию и подсказывает еще один заголовок:

***«Как поговорить со своим телом, чтобы навсегда избавиться от болезней»***.

– Важно объяснить своему телу, что результат получен. Кроме страха и опасности у тела нет никаких других причин, чтобы модифицироваться, – поясняет он.

Открываю записную книжку и фиксирую любопытный инсайт:

***«Если вы заболели, вспомните, где и когда вы испугались»***.

– Может быть, вопрос не совсем в тему, но всё же хотелось бы узнать, как перестать очернять себя за плохие поступки других людей? – вдруг спрашивает одна из учениц.

– Важно разделиться со своим обидчиком, понять, что вы отдельная единица. Да, люди совершают плохие поступки, но вы отдельно от этих действий. Вы хуже не стали оттого, что вам причинили боль. Что-то с вами произошло не потому, что вы хуже, просто в тот момент вы оказались слабее. Вам важно сделать вывод, что вы можете развиваться и становиться сильнее. И точка. Но сначала – разделиться. Я – это я, насильник – это насильник. Какая взаимосвязь? Он отдельно, вы отдельно, – отвечает преподаватель.

– А если неприятная ситуация связана с родителями? – интересуется другая студентка.

– То же самое. Вообще, это абсурдно, если человек постоянно обижен и не может быть благодарен родителям. Значит, он взрослый ребенок и своей обидой как бы говорит родителям: **«Вы должны были организовать мне счастливое детство»**. Абсурд. Незрелая личность все время будет требовать что-то от кого-то. Это лишь маркер того, что человек не хочет развиваться. Тут один выход – повзрослеть, стать сильнее, обрести **внутренний стержень, устойчивость**, – рассказывает он.

– Имеется в виду психологическая устойчивость? – уточняет слушательница.

– Конечно. Эволюция заключается в том, чтобы взять ресурс и отдать его тому, кто лучше с ним поступит, эффективнее использует. Природа дает ресурс тому, кто может его сохранить и приумножить. А мы хотим, извините за выражение, оставаться унылым дерьмом, но чтобы нам дали также, как другому, более психологически устойчивому человеку, – поясняет преподаватель.

– А сейчас я предлагаю вам выполнить **упражнение «Фокус внимания»**. Для этого мне нужен один доброволец, – объявляет преподаватель.

Выходит девушка восточной внешности, которая не так давно потеряла маленького ребенка и страдает от апатии и анемии.

– Ноги вместе, смотри вперед, сделай вдох и на выдохе закрой глаза. Ощути себя здесь и сейчас, – просит он студентку.

Девушка послушно исполняет его указания и расслабляется.

– А теперь я попрошу тебя назвать 5 объектов твоего внимания. Расскажи, на что ты тратишь свою мыслительную энергию? Что в фокусе твоего внимания? И где-то вокруг себя в пространстве расставь эти объекты. Назови их.

– Развитие, отношения с мужем, родители, друзья, – медленно перебирает она.

– Может быть что-то ещё? Не можешь назвать пятый объект? – интересуется преподаватель.

Девушка лишь мотает головой, не зная, что ещё сказать.

– Обратите внимание. Это тоже для вас показатель. Объектов всего четыре и большая часть из них связана с отношениями. Нет здесь ни творчества, ни спорта, ни путешествий, ни хобби, ни жилья, ни каких-то бытовых моментов. Все в основном социально направленное, – акцентирует внимание преподаватель.

– Представь, что у тебя есть мел судьбы. Нарисуй им круг, в котором будешь ты и все объекты твоего внимания. И сейчас я буду называть эти объекты, и ты будешь постепенно выводить их за нарисованную тобой границу. Они не исчезают, но просто в какой-то момент ты можешь не направлять на них свое внимание, – объясняет он.

Девушка кивает, показывая, что готова работать дальше.

– Сначала выводим друзей. Отслеживай свое внутреннее состояние. Как тебе? Да, всё хорошо. Теперь родителей. Хорошо, получилось. Теперь отношения с мужем. Вижу, что тяжелее. И развитие тоже выводим. Как тебе, когда вот это все за пределами твоих личных границ? – интересуется преподаватель.

– Внутри какая-то неопределенность, неустойчивость, – робко отвечает она.

– Это что-то новое или уже знакомое?

– Знакомое.

– В 20 лет оно тебе знакомо? В 15, 10, 6, 5, 4 года? Вот тебе три года. Всё ещё знакомо?

– В 3 года не знакомо.

– Что там такое происходит, что появляется состояние неустойчивости? С чем это связано? Ты где-то научилась этому состоянию неопределенности и неустойчивости. Какой ты себя там ощущаешь, когда есть эта неопределенность и неустойчивость?

– Неуравновешенной. Неустойчивой.

– Скажи: «Я неустойчивая, неуравновешенная».

– Вот если бы ты, взрослая, оказалась рядом с собой маленькой, то что бы ты там сказала? В чем малышка ошибается, чувствуя себя неустойчивой, неуравновешенной? Как ей нужно воспринимать взрослых и родителей, чтобы там почувствовать себя устойчивой? Как ей надо поступить?

– Просто наслаждаться жизнью.

– Держи это ощущение. Тебе 5, 10, 20, 29, 30 лет. Ты здесь. Теперь скажи: «Я есть у себя».

Девушка произносит эту фразу, и на её лице появляется легкая улыбка.

– Хорошо, а теперь вернемся к упражнению. Сейчас у тебя есть возможность внести в свои личные границы то, на что ты бы хотела направлять своё внимание. Что первое будет?

– Отношения с мужем, реализация, финансы, путешествия, друзья.

– Хорошо, уже появилось что-то для себя – путешествия. Теперь расположи это внутри личных границ и ощути, как тебе. Вдох, глазки открыть и вернуться в здесь и сейчас. А остальным выполнить это упражнение в парах, – даёт нам задание преподаватель.

Интересно, а что крутится каждый день в моей голове? На что направлено мое внимание? Конечно, это вопросы здоровья, финансового благополучия, отношений, быта, а ещё желания, мечты и цели, которые пока не достигнуты. Постепенно вывожу за пределы своих личных границ каждый из объектов. На удивление, это удается мне легко и радостно, а в создавшейся пустоте я чувствую не сожаление об их утрате, а тотальное блаженство.

Что бы я хотела внести в своё пространство? В первых рядах оказываются способы пополнения внутреннего ресурса – массажи, спа, бассейн и баня, затем путешествия, романтика, спорт и, конечно, творчество. Что же это получается? Я так много поменяла, но в мыслях всё ещё живу старой жизнью? Интересно, какая я, когда в фокусе моего внимания новые приоритеты? Здоровая. Молодая. Гармоничная. Счастливая. Ради этого, пожалуй, стоит научиться мыслить по-новому.

***«Выбирай мысли так же тщательно, как блюдо в дорогом ресторане, автомобиль или отель для отпуска».***

– Кто-то легко выводит объекты, а кто-то с трудом. Если человек говорит, что всё вывел и вообще ничего не хочет вводить, то, скорее всего, это говорит о том, что он жизнью просто замордован. Ему бы отдохнуть. На самом деле это тоже признак дискомфорта. В результате обычно что-то новое добавляется к списку приоритетов или меняется местами. Главное, что показывает это упражнение, то что люди, в большинстве своем, живут на автомате и даже не задумываются, что можно жить по-другому. Психотерапия необходима как раз для того, чтобы дать возможность человеку увидеть, что можно жить иначе, – уточняет преподаватель.

– А теперь сделаем «Денежное упражнение».

– Когда-то вы даже не знали, что деньги существуют, а сейчас наш ум забит суевериями: вечером мы их не считаем, в этот карман кладём, а в тот не кладём. Вы в руки их не даёте, так как сперва на стол надо положить, складываете знаками не так, а этак. На самом деле, это никак не влияет на ваше благосостояние. Купюры – это просто бумажки, но ощущение у нас остаётся. В этом упражнении проявится ваше взаимоотношение с деньгами и стратегии, которые вы используете, когда тратите их, – заинтриговывает нас преподаватель.

– Какие могут быть стратегии? Например, девочка копила на ролики, а потом мама забрала у нее деньги и купила что-то полезное для семьи. Женщина вырастает, зарабатывает хорошо, но деньги копить не получается, потому что в её голове сидит подсознательная установка, что это бессмысленно, всё равно отнимут, – объясняет преподаватель.

– Неужели это так сильно влияет? – восклицает одна из участниц.

– Да, очень сильно. Был у нас на курсах слушатель. В этом упражнении на правую руку ему положили 50 евро, а в левую 5 тысяч рублей. Он спрашивает: «А почему в правой руке начинает жечь?». Упражнение выполнялось с закрытыми глазами, то есть он не мог увидеть купюры. В конце упражнения мужчина спрашивает: «А что там лежало-то?». Партнер по упражнению отвечает: «50 евро». И тут наш слушатель меняется в лице. Оказывается, у него папа был моряком и то ли украл, то ли потерял иностранные деньги и ему за них «нагорело». Как это возможно, я не знаю, но ощущения в теле у человека сохранились, – делится с нами историей преподаватель.

Действительно, говорят же, что на воре и шапка горит. Значит, тело всё чувствует и видит даже с закрытыми глазами.

От этой мысли по моей спине пробегает холодок, а в голове рождается новый заголовок:

***«Деньги все-таки пахнут, даже если вы в это не верите».***

– Для выполнения упражнения разбейтесь на пары. Садитесь, фиксируйте взгляд, делайте вдох и выдох, глаза закрывайте, расслабляйтесь. В этот момент напарник должен положить на ладонь купюру и сказать: «У тебя в руке деньги, у тебя есть деньги. Какое возникает ощущение? Держи его». Далее идете в регрессию до момента, когда это ощущение исчезает. Потому что, в любом случае, вы когда-то ничего о деньгах не знали. Оттуда мы начинаем возвращаться наверх до первого негативного воспоминания о деньгах. И там мы диссоциируем: «Сейчас отодвинь деньги в сторону. Деньги к твоему ощущению не имеют никакого отношения». Меняем ощущения и уже в хорошем состоянии возвращаем в эту ситуацию образ денег, – даёт нам задание преподаватель.

«Денежное» упражнение выполняю в паре с мужчиной. Закрываю глаза, мысленно расслабляясь. На мою правую ладонь ложится купюра, и я понимаю, что испытываю по этому поводу весьма смешанные чувства.

С одной стороны, радость, а с другой – злость и обиду. Но почему? Откуда эти эмоции? Чем мне так «насолили» деньги?



Подсознание выхватывает из памяти воспоминание. Зима, вещевой рынок, я с родителями выбираю себе дубленку. Вернее, я ничего не выбираю. Деньги у отца, поэтому решение о покупке принимает он.

Модные, на мой взгляд, вещи подвергаются самой жестокой критике доморощенного стилиста. А дубленки самого неказистого вида, как назло, отцу нравятся, и он заставляет меня их примерять.

Внутри кипит злость, раздражение и ненависть к ситуации. Я хочу сама выбирать одежду. Но я школьница и не зарабатываю. И из-за «проклятых» денег мне приходится терпеть очень многое, как и моей матери, которая смотрит загнанным зверем и боится сказать хотя бы слово поперек.

«Отдели деньги от этого события», – просит меня напарник по упражнению, и я вытесняю финансы за пределы детского воспоминания. Это помогает мне увидеть ситуацию под другим углом.

Разве деньги виноваты в том, что у меня была такая жизнь? Может быть, урок не в том, чтобы ненавидеть деньги, а в том, чтобы правильно выбирать своё окружение, уметь зарабатывать, даже если муж неплохо обеспечивает, обладать высокой самооценкой, чтобы уйти от мужа-абыюзера?

Напарник вновь кладёт купюру на мою ладонь, и теперь я чувствую тепло. С этого момента начинается моя дружба с деньгами.

– А теперь расположитесь поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Вдох-выдох. Закройте глаза и отпустите суету. Вы просто наблюдаете, позволяя внутри происходить тому, что происходит, – погружает нас в медитативное состояние преподаватель.

– Сейчас ощутите приятное событие из детства. Окажитесь там. В этом приятном событии присутствовал какой-то запах. Ощутите его. И к этому запаху добавляется какой-то вкус во рту. Теперь добавьте к нему тактильное ощущение, которое у вас есть сейчас. Ощутите, как вы сидите, как к вам прикасается одежда. К этому запаху и тактильному ощущению добавьте звук или, если хотите, тишину. Ко всему этому добавляется какой-то образ, какие-то картинки. И сложите все эти модальности в единое ощущение – 3D образ.

Я без сопротивления погружаюсь в приятную негу. Лето. Бабушкин дом. Я кормлю цыплят на заднем дворе. Они неумело клюют собранную мной траву. Пищат. Я чувствую запах сена. Приятное оперение желторотых малышей. Где-то мычит корова, а бабушка несет мне подарок – деревянную поделку, только что изготовленную им собственноручно.

– Побудьте в этом состоянии, и вспомните опыт положительного научения. Момент, когда вы хотели чему-то научиться и у вас получилось. Вспомните тот восторг, которым вы готовы были делиться и повторять это действие. Вы готовы этим делиться! И вы помните тот восторг, то вдохновение.

Вспоминаю, как я впервые села на велосипед и практически сразу совершила победный круг по школьному стадиону. Как научилась писать эссе. Как впервые увидела свою статью в газете. Как написала первую картину. Как смонтировала первый телевизионный сюжет. Как научилась водить автомобиль.

– Обратите внимание, что вам в том времени не важно, одобряют вас или хвалят или не замечают. Вы наполнены изнутри. Это и есть ваша истинная радость. Радость, связанная с вашим интересом и вниманием. Это то, к чему мы все стремимся в жизни. Позвольте этой

радости наполнить все свое тело. А теперь представьте, что вы начали заниматься тем, что давно хотели делать, но все время откладывали. И сейчас в этой радости представьте, что вы этим занялись. Перестаньте думать о результате, ощутите сам процесс. Побудьте в этом.

Что я давно откладываю? Поездку к морю! А вы?

– И я сейчас буду считать от одного до пяти, и пока я буду считать, вы будете завершать те процессы, которые необходимо завершить, чтобы это ощущение радости осталось внутри, и вы могли себе позволить сделать то, что хотите. И чтобы это произошло легко и свободно, как и все прекрасное в жизни. Один. И с цифры один мы начинаем отсчет чего-то нового, важного, значимого в нашей жизни. Позвольте себе этот новый этап. Два. Удвойте скорость всех внутренних изменений, которые помогут вам получить все необходимое легко и свободно. Три. Чувствуйте себя именно так – легко и свободно. Вам больше нет необходимости испытывать внутреннее напряжение, чтобы быть в безопасности и получить желаемое. Я говорю четыре, и все внутренние изменения становятся вашими. Позвольте им проявиться во внешнем мире с этого момента без ограничения во времени. Я говорю пять, и, сохраняя изменения внутри, вы делаете вдох, на выдохе открываете глаза, полностью возвращаясь со всеми изменениями.

Каким-то волшебным образом это ощущение запечатывается в моей душе, светясь как начищенный самовар, даря радость и непошибаемую уверенность в себе.

## Глава 8

### Женское несчастье

Ещё один клиентский день и ещё пятнадцать судеб. На групповую терапию к Михаилу Филяеву съехались люди со всех уголков страны. Пролистываю анкеты собравшихся: кто-то пришёл с онкологией, кто-то с гормональными и желудочно-кишечными проблемами, а кто-то уже долгие годы страдает от панических атак и депрессии.

Внимательно рассматриваю участников терапии. Одни занимают места в самом дальнем углу зала, вероятно, уже наслышанные о беспощадности Михаила Филяева. Другие, позаимствовав модель поведения в поликлинике, общаются и знакомятся, обмениваясь информацией о своих диагнозах. Третьи растерянно наблюдают за происходящим, не зная, что ожидать от групповой терапии.

Собравшихся объединяет одно – в глазах абсолютно всех участников читается надежда на второй шанс. Впрочем, они ещё не знают, насколько радикально каждому из них придётся поменять свою жизнь, чтобы избавиться от болезней и решить свои проблемы.

– Как ваши дела? – обращается Михаил к слегка напряженным участникам.

– Хреново, – с усмешкой признаётся женщина.

– Это понятно, иначе вы бы сюда не пришли. Но почему вы это не меняете? – интересуется гений психосоматики.

– Привыкли притворяться, что всё хорошо, – предполагает одна из участниц.

– Так безопаснее, – говорит другая.

– Вы ходили уже на семинары какие-то? – уточняет у неё Михаил.

– Смотрю вебинары, читаю книжки по психологии. Правда, толку мало. – признаётся она.

– Зато у вас есть объяснение всему и вся. Почему вы читаете книжки уже 30 лет, но не меняетесь? – возвращается к своему вопросу Михаил.

– Не хочется выходить на какие-то болезненные ситуации, – признаётся женщина, сидящая в углу.

– Но раз вы здесь, значит, вы всё-таки решились на перемены. А вы уверены, что те перемены, которые у вас будут после этого клиентского дня, безопаснее и комфортнее чем то, в чем вы сейчас находитесь? – с хитринкой в голосе говорит Михаил.

– Будь что будет. Всё к лучшему, – со вздохом махнув рукой, отвечает пожилая участница.

– А если будет хуже? Например, женщина понимает, что ей пора съезжать от мамы, уезжает, а там – бедность, одиночество и прозябание, взрослая жизнь, где нужно работать, готовить, где мужчины иногда бросают, – предупреждает Михаил.

– Надоело плыть по течению. Просто хочется хотя бы каких-то перемен, – не сдаётся пожилая женщина.

– Хорошо, тогда сейчас я поставлю вам задачу. Вот вас здесь 15 человек. Троим из вас я не помогу. Это уже многолетняя незыблемая статистика, сожалею, – говорит гений психосоматики и разводит руками.

В аудитории чувствуется напряжение. Тревога, разочарование и огорчение читаются на лицах некоторых участников. Что это: злая шутка или действительно многолетнее наблюдение?

– Вы уже знаете, кто эти три человека. Мы прямо сейчас можем решить, кто это, и уже не будем тратить на вас время. Кто чувствует, что он в этой тройке, говорите сразу. Ну, что? Кто самый честный? – с вызовом обводит взглядом зал Михаил.

– Наверное, я не готова, – робко отвечает одна из участниц, молодая голубоглазая блондинка с фарфоровым цветом лица.

– К чему именно вы не готовы? – интересуется Михаил.

– Не знаю, – едва слышно произносит она.

– Сожалею. Как видите, всегда есть минимум один человек, который не готов к переменам и знает это, – констатирует Михаил и приглашает блондинку в центр зала.

Девушка скромно опускает глаза и присаживается на стул рядом с ним.

– Что тебя беспокоит? – спрашивает Михаил.

– Меня не устраивает моя жизнь. Не нравится работа. Я сейчас вынужденно тружусь в фирме родителей. И по здоровью проблемы, – отвечает блондинка и как будто становится ещё бледнее.

– Какие именно?

– Гастрит хронический и проблемы с желчным, – говорит участница.

– Смотрите, желчь – это злость, когда на твою территорию претендуют, когда твоими вещами пользуются. Вы вынужденно работаете на родителей, получается, они на вашу свободу претендуют, вам это не нравится, и вы злитесь, – объясняет Михаил.

Девушка кивает и, в ожидании готового рецепта, пристально смотрит на Михаила.

- Как будем решать? – обманывает её ожидания Михаил.
- Наверное, мне как-то надо поменять отношение, – предполагает блондинка, не теряя надежды на простое решение.
- Представьте, что вам навалили кучу, и вы с ней живёте, вам пахнет, и вы думаете: «Наверное, я мало медитирую, надо больше», – приводит грубый пример Филяев.
- Аудитория смеется, а блондинка воспринимает высказывание Михаила как шутку, вновь бросая на него полный надежды взгляд.
- Что вам мешает уйти с нелюбимой работы? – интересуется Михаил.
- Ну, вот сейчас вроде бы потихоньку вопрос начинает решаться, – неуверенным голосом, медленно подбирая слова, отвечает она.
- Не начинает, я же вижу. Иначе ты бы не была такой бледной. Что делать? – повторяет свой вопрос Михаил.
- У меня проблема в том, что я не могу всё на самотёк пустить и уйти, мне надо проверять, контролировать. Если честно, я уже от этого устала, – едва не плача, признается блондинка.
- Вот вы сами всё знаете. Как мне вам помочь? – спрашивает Филяев.
- Я не знаю, как мне от этого ощущения избавиться, как поменять своё состояние и отношение к работе, – нервно жестикулируя, говорит девушка.
- Ещё раз. Почему вы решили, что вам нужно менять отношение? Если вы сели на ёжика, что вы будете делать? – задаёт риторический вопрос Михаил.
- Подпрыгну, встану, чтобы не было больно, – отвечает блондинка.
- Тогда почему в этой ситуации вы этого не делаете? Чем я могу вам помочь? Я занимаюсь психосоматикой – связкой психики и тела. По вам всё понятно. У вас желчный, потому что вы злитесь. Вы бледная, значит, сил нет, слабость, не высыпаетесь. Никакого настроения у вас нет, потому что живёте в клетке не своей жизнью. Ваше тело говорит о том, что вы не реализуетесь в женской сфере. Чего ещё не понятно? Что делать? – пытается достучаться до участницы Михаил.
- Не знаю, – со вздохом и, вероятно, потеряв последнюю надежду на готовый рецепт, отвечает она.
- Хорошо, рассказываю вам лёгкий секретный способ, – переходит на полусшёпот Михаил.
- Вам надо бухать. Тогда муж, которого вы не любите, уйдёт, с работы выгонят, родители вас проклянут и, возможно, творческая составляющая проснётся – будете креативить. Хотите так? – торжественно произносит Филяев.
- Это не вариант, – проговаривает оторопевшая девушка.
- Почему? – театрально удивляется Михаил.
- Это затуманенное сознание, – заметно нервничая, выкрикивает блондинка.
- Вот! Всё верно. Мир будет казаться вам прекрасным. Вам будет хорошо, а главное, поменяется восприятие. Вы же этого хотели, – говорит Михаил, провоцируя девушку.
- Нет, так я не хочу, – отвечает она.

– Тогда какой мне вам позитивный шаблон предложить? – разводит руками Михаил.

– Я лучше брошу работу, – неожиданно для самой себя предлагает она.

– Когда? Давайте так, вы сегодня домой возвращаетесь и говорите: «Мама, папа, всё, я ухожу», – предлагает Михаил.

– Так сразу? – округляет глаза блондинка.

– Да. Поднимаете сейчас руку и клянётесь, что в понедельник уходите с работы, прекращаете общение с родителями и разводитесь, – без тени шутки говорит Михаил.

Однако его слова не производят на блондинку особого эффекта – видимо, она сама уже обдумывала такой выход из ситуации и не раз.

– Сразу не могу. Можно потихонечку закончить то предприятие с ними и начать что-то своё, – отступает она.

– Так не работает. Вы же уже пробовали, верно? Мы серьёзные люди, поэтому давайте без вот этого, без «потихонечку». А то доиграетесь с желчным, ещё гепатит какой-нибудь заработаете или печень откажет, – пристально глядя на блондинку, выносит вердикт Михаил.

Как часто мы обещаем себе что-то решить, что-то начать с понедельника? Или сразу после Нового года, никак не позднее 1 января? Держу пари, мало кому удаётся сдержать данное себе слово. Прими я ряд радикальных решений вовремя, то избежала бы многих неприятностей и болезней. Если бы не терпела годами, оттягивая время и поджидая удачного момента, многое было бы совсем иначе. Из глубокой задумчивости меня вырывает требовательный голос Михаила.

– Давай, клянись и выбирай либо одно, либо второе! Либо бухаешь, либо увольняешься и решаешь вопрос с мужем, – настаивает Филяев.

– Клянусь, – нехотя произносит девушка.

– Не верю. Тебя всю сковало. Решай. Ты же пришла сюда за этим решением, чтобы кто-то тебе сказал, что, да, так нужно. Давай, клянись, здоровьем своих будущих детей, – не сдаётся он.

– Как это тяжело, – вздыхает блондинка.

– Решай уже. Ты на 12 лет выглядишь, и это не комплимент. Нет, на 11. В 11 ещё месячные не начинаются. И у тебя также. Ты же не знаешь, когда они у тебя в следующий раз будут, верно? – задаёт неожиданный вопрос участнице Михаил.

Девушка смотрит на него огромными, как блюдца, глазами и молча кивает.

– Вот. Ты сама всё знаешь, – говорит Михаил.

Я ещё раз изумляюсь его способности видеть людей насквозь, и мне на ум приходит информационный повод, который однозначно заинтересовал бы читателей какого-нибудь глянцевого журнала про здоровье: «Диагностика нарушений женского цикла по лицу».

Тем временем блондинка продолжает напряженно молчать, не в силах решиться на перемены.

– Если нет, садитесь, – предлагает Михаил.

– Мне надо настроиться и принять решение, – пытается выиграть ещё немного времени участница.

– Тебе нельзя тянуть. Один шанс из миллиона даётся каждому, и вот это он, твой шанс. Давай клянись, что с понедельника меняешь свою жизнь, – настаивает Михаил.

Внутри девушки происходит молчаливая борьба, словно добро и зло сцепились в схватке, в которой суждено победить только одному из них.

– Клянусь! – вскрикивает девушка и мгновенно расслабляется, словно сбросив с плеч неподъемный груз.

В аудитории раздаются аплодисменты, блондинка занимает своё место, искренне улыбаясь, а Филяев обращается с вопросом ко всем собравшимся:

– А теперь каждый, подумайте, какое самое важное решение не можете принять вы? Какое?

Интересно, а какое решение не могу принять я? «Ты знаешь», – неожиданно голосом Михаила Филяева отвечает мне подсознание. Это так захватывающе, но одновременно страшно, – колеблюсь я. «Решайся», – настаивает внутренний голос. «Но я боюсь летать, а тропическая живность вообще повергает меня в ужас», – нахожу я новые отговорки. «Но это ведь твоя мечта – пожить в нетронутых цивилизацией местах, повидать новые уголки земли, наслаждаясь красотой первозданной природы», – напомнило мне подсознание. «А вдруг мне не понравится кочевнический образ жизни?» – сомневаюсь я. «Если не попробуешь, никогда не узнаешь», – делает мудрое замечание мой внутренний голос. «Верно, – соглашаюсь я, – решено, планирую своё первое путешествие на конец зимы». Сказала и почувствовала, как по всему моему телу разлилось блаженство. «Разве можно болеть, когда идёшь своим путём?» – задорно подмигнув, прошептало мне подсознание и подсказало ещё один заголовок:

***«Ноу-хау в психосоматике: исцеление правильными решениями».***

\* \* \*

Напротив Михаила Филяева оказывается миловидная женщина пятидесяти лет. У неё стрижка-каре, задорный смех и игривая улыбка.

– Расскажите о себе, – начинает терапию Михаил.

– Меня зовут Надежда. Сейчас я бабушка, воспитываю внука 5 лет, – отвечает она.

– А зачем это нужно, чтобы вы были бабушкой? – спрашивает у женщины Филяев.

– Родители работают, вот я и воспитываю ребенка, – отвечает женщина, слегка растерявшаяся от странного вопроса.

– А зачем мальчику бабушка, которая его воспитывает? – задаёт ещё один нестандартный вопрос Михаил.

– Не знаю, может, и не нужна. Так сложилось, – отвечает она, хмурясь и с трудом улавливая, куда клонит гений психосоматики.

– Ещё раз спрошу. Зачем ему бабушка? – Михаил повторяет вопрос, окончательно приводя женщину в замешательство.

– Не знаю, – растерянно отвечает она.

– Понятно, что вы свои жилищные вопросы благодаря ему решаете. Взрослые за счёт детей всегда плюшки получают. Но ребенку-то вы зачем? Самому ребёнку? – говорит Филяев, делая акцент на последнем слове.

- Я забочусь о нем. Нам вдвоем хорошо, он так говорит, – отвечает женщина с улыбкой.
- То есть вы вся такая добрая и хорошая? – смеется Михаил.
- Да, – чувствуя подвох, но ещё не понимая, куда ведёт гений психосоматики, отвечает дама.
- Вас ничего не смущает? Ребенок вырастет, будет жить в агрессивной среде, с родителями, у которых свои дела. И вот у него такая бабушка чудесная. Ему нужно жить своей жизнью, зачем ему вот такая бабушка, как вы? – Михаил постепенно подводит женщину к пониманию вопроса.
- Думаете, я его сильно балую? – вдруг пугается она.
- Скажите, а как у вас обстоят дела с мужчинами? – резко меняет тему разговора Филяев.
- С мужчинами? Я же уже бабушка, – изумлённо глядя на Михаила, отвечает женщина.
- Хорошо. Вот рядом с вами сейчас мужчина, которому 35 лет. Ты мне нравишься, давай любить друг друга, – начинает провоцировать участницу Михаил.
- Ой, нет, такой молодой. У меня детям столько лет, – отмахиваясь от образа молодого мужчины, говорит женщина.
- Вот я подхожу ближе. Что в теле? – Михаил приближается к участнице, а та едва не падает со стула.
- Ой, господи, я так никогда не думала. Нет–нет, – смеется и краснеет она.
- Вы поймите, сейчас доиграетесь, и второй рядом появится, – улыбается Филяев.
- Двое? – не верит своим ушам женщина.
- Да. Теперь рядом с вами двое по 35 лет. Итак, что в теле? – переходит ва-банк гений психосоматики.
- Дышать тяжело, – кладя руки на грудную клетку, проговаривает женщина.
- Что мешает? – спрашивает её Михаил.
- Наверное, установка, что так не должно быть, – отвечает дама.
- Ну, так снимай свою установку. Он тут уже устал стоять, – изображая нетерпеливого ухажера, говорит Михаил.
- Меня смущает, что он слишком молодой, – покрываясь густым румянцем, объясняет женщина.
- Ну, так да или нет? – подмигивая, уточняет у неё Михаил.
- Я уже бабушка, между прочим, – пытается защищаться дама.
- Хватит соблазнять меня этой фразой: «Я уже бабка». Прекращай нас заводить. Хотя нет, продолжай, скажи ещё раз: «У меня же вну-у-у-ки». Блин, как она это делает, – разыгрывает комичную сцену Михаил.
- Аудитория падает со смеху, а дама становится краснее граната.
- Вот это я понимаю прелюдия, – продолжает играть роль раззадоренного кавалера Филяев.

– А то обычно как: «Погладь мне здесь, погладь мне тут, а эта: «Я бабка. У меня внуки», – не понимает Михаил, в очередной раз разрывая зал от смеха.

Женщина прекращает смеяться и впервые смотрит на воображаемых мужчин с легким интересом.

– Эти оба уже раздирают свою одежду. Снимай установку, – приказывает Михаил.

Плечи дамы расправляются. Видно, что она, как минимум, уже готова к знакомству.

– Ты не бабка. Ты – это ты. Нет ни бабок, ни дедок, ни старых, ни молодых. Ты – это ты, – объясняет Филяев.

Женщина на глазах хорошеет. Или мне это показалось?

– Вот так, хорошо. Побудь в этом. Вот это ты, – по-доброму улыбается ей Михаил.

Дама расцветает и, действительно, на пару лет становится моложе.

– Ему не нужна бабушка, твоему внуку. Ему, возможно, нужна помощь, друг, но бабушка ему не нужна, – разъясняет Филяев.

– Я поняла, – тихо отвечает женщина.

– Вот здесь твой внук и он говорит: «Бабушка, ты мне больше не бабушка. Я хочу, чтобы ты меня научила быть всегда счастливым, молодым и веселым и влюбиться в любом возрасте». Что в теле сейчас? – проверяет состояние подопечной Михаил.

– Дышать стало легко и тепло в груди, – говорит женщина, прижимая ладони к сердцу.

– Вот ради этого люди и живут, – резюмирует с улыбкой Михаил.

В моей голове складывается шуточный заголовок, больше подходящий для обложки современных женских романов:

***«Второе дыхание, или История о том, как женщина променяла статус бабушки на роль избранницы двух молодых ухажеров».***

Впрочем, такие сюжеты встречаются не только в книгах и автобиографиях знаменитостей шоу-бизнеса, но и в реальной жизни. Взять хотя бы бабушку моей одноклассницы. Она была профессором в престижном сельскохозяйственном институте. Всегда элегантная, одетая с иголочки. В шестьдесят с хвостиком женщина овдовела, но уже через год заново наладила свою личную жизнь и отправилась под венец. Новым избранником невесты с внуками стал её коллега по работе. Мужчина давно заглядывался на зрелую женщину, хотя был на несколько лет её моложе. А ведь многие уже в 40 лет считают себя никому не нужными старушками.

\* \* \*

– Я пришла сюда, чтобы понять причины периодических мучительных приступов кашля, – говорит гению психосоматики ещё одна участница, молодая женщина с мушкой в уголке губ.

– Расскажите подробнее, – просит Михаил.

– Мне кажется, что с ОРЗ кашель не связан, так как средства от простуды не помогают. Думаю, что это не аллергия, так как приступы возникают хаотично. Обычно после того, как я понервничаю на работе. Это началось примерно 4 года назад, – делится она.

– А что обычно люди про тебя говорят? – задаёт вопрос совершенно другого порядка Михаил.



– Если с этой стороны копать, то... – отвечает она серьезным тоном, а затем захлёбывается слезами.

– И что же? – прерывает поток рыданий Филяев.

– Мне всегда говорили, что во мне много потенциала. Но я боюсь сделать ошибку, не соответствовать ожиданиям, – выпаливает она и снова начинает плакать.

– Вам надо принять то, что вы можете быть обычной. Вот я раньше с девушками, когда знакомился, знаешь, что им говорил? Ты невероятная, необычная, ты даже не догадываешься, какой ты можешь быть, ты ничего о себе не знаешь, ты способна на большее. Пойдём, помечтаем об этом сегодня вечером, – смеясь, рассказывает он.

– Да, это так. Мне это знакомо, – искренне отвечает девушка.

– А еще хуже, когда это говорят авторитеты – мама, папа, близкие, друзья, – резюмирует Михаил.

– Верно, – утирая слёзы, соглашается участница.

– Ты хорошенькая, симпатичная, но... в тебе нет никакой фишки. Ты самая обычная, – словно нарочно давит на больную мозоль девушке Михаил.

– Красота в глазах смотрящего, – пытается побороться за свою самооценку она.

– Ты хочешь галлюциногенного смотрящего, чтобы он говорил: «Ах, богиня!» Тебе же не это нужно, ты хочешь правду, – говорит Михаил и получает ещё один молчаливый кивок согласия в ответ.

В зале повисает длинная пауза, после которой гений психосоматики ставит честолюбивой девушке неутешительный «диагноз».

– Правда очень проста. Ты живёшь обычной жизнью, у тебя неплохая профессия. Ты выбираешь мужчину, с которым у вас будет общий бюджет, и у которого зарплата будет меньше, чем у тебя. Тебе нужно быть чуть-чуть выше, чтобы чувствовать себя в безопасности. Ты будешь страдать и мечтать о чем-то большем, но каждый раз ты будешь встречать людей, которые будут говорить, что это невозможно, и тебе будет становиться легче, – пророчествует Михаил, а взгляд девушки становится застывшим.

– Возможно, у тебя будут детки, они вырастут хорошими людьми. Лет после шестидесяти ты захочешь статуса, начнешь реализовываться, может, вышиванием увлечешься или психологией. Лет в 80 умрешь, не во сне, конечно, упадешь на лестнице, – продолжает он.

– Я вас слушаю, и у меня как будто противоречие, – подаёт голос девушка.

– Хорошо. Я же не всевышний. Это лишь то, что ты сейчас транслируешь, – объясняет Михаил.

– Возможно, – соглашается девушка, и её взгляд становится ещё печальнее.

– Представь, напротив тебя мужчина, симпатичный, умица. Он подходит, знакомится. У вас начинаются романтические свидания, вы идёте в кино, в театр, в какой-то момент ваши руки соприкасаются. Вы начинаете встречаться, проводить больше времени вместе. Женитесь. Ты ходишь на свою работу, он на свою. Он зарабатывает 85 тысяч, ты – 87. Как тебе? – провокационным тоном интересуется Филяев.

– Мало свободы, – говорит она.

– Даю тебе свободу. Хочешь, пожалуйста, делай что хочешь. Я тебе доверяю. Как тебе? – предлагает Михаил.

Девушка безвольно пожимает плечами.

– Хочешь, покажу другой вариант? – предлагает Михаил.

– Давайте, – с пробудившимся интересом просит девушка.

– Вот тут мужчина. Он успешный, у него свой бизнес, свой бренд. Путешествует постоянно, летает на парашуте. Деньги не вопрос, вот тебе карточка. Ты очень красивая. Давай попробуем быть вместе, – перевоплощается в образ успешного мужчины Филяев и внимательно наблюдает за реакцией участницы, вжавшейся в кресло.

– Ты закрываешься, – делает он вывод и продолжает провоцировать участницу.

– А ещё у меня машина Maserati, хочешь – катайся. Чтобы, пока я еду на соревнования, ты комфортно чувствовала себя в Москве, – вновь играет роль олигарха Михаил.

Девушка смотрит на Филяева в растерянности.

– Вот видишь, это не твоё. А то насмотрятся девчонки красивых картинок по телевизору и страдают потом. Твое это вот – Петя. Вы познакомились на улице. Он безопасен. С ним не надо ничего делать, не надо совершенствоваться, не надо развиваться, – объясняет Михаил.

Глаза девушки краснеют, похоже, такой сценарий не очень её устраивает.

– Вот он твой мужчина: «Мне кажется, я достиг потолка в нашем сегменте. В нашем рынке, мне кажется, больше получить невозможно. 85 тысяч рублей – это предел. Я замначальника отдела. Я очень крутой. Я самый лучший самец». Вот это тебе безопасно, – внимательно подмечая реакции участницы, делает вывод Михаил.

Внутри меня в этот момент что-то сжимается, и я мгновенно проваливаюсь в воспоминания. Как часто от старых друзей, родных и близких, с которыми я сейчас почти не общаюсь, мне приходилось слышать: «Это невозможно», «Таких зарплат не бывает», «Я так и знал, что так будет», «Столица не резиновая». И всё же всякий раз, с усилием закрывая глаза на мнение авторитетов, я мечтала по-крупному – стать журналистом-международником, выйти замуж за успешного мужчину, жить в достатке и, конечно, писать книги.

На мою удачу, всё это оказалось более чем реально. И если сейчас вы размышляете – что лучше: журавль в небе или синица в руках, то я порекомендовала бы остановиться и сделать выбор в пользу птицы счастья. Но какую цену каждому из нас придётся заплатить за этот выбор?

– Если ты не хочешь в этом оказаться, тебе понадобится развиваться, – говорит Михаил девушке, глядящей на него с тревогой.

– Я готова развиваться, – протестует участница.

– Не надо. Для тебя развитие опасно. Запрет на развитие у тебя стоит. У тебя аллергия на развитие, понимаешь? – описывает он её состояние.

– Я хочу жить интересно, – снова не соглашается она.

– Ну, попробуй. Задохнешься от своего кашля. Купюры будут вокруг тебя валяться, а ты бездыханная в центре, – иронизирует Михаил.

- Но почему? – удивляется девушка.
- Тебе для здоровья лучше жить так, как ты живёшь. Быть обычной. Как только ты выходишь из рамок обычного, всё – опасность, – ещё раз повторяет свою мысль Михаил.
- Мне сложно с этим согласиться, – сопротивляется участница.
- Я сейчас показываю. Успешный мужчина, он тебя любит и хочет, вы созданы друг для друга, а ты закрываешь сексуальную сферу, тебе плохо, в глазах слезы. Говорю тебе про лоха, который на 2 тысячи меньше тебя получает – у тебя все нормально. Поняла? – спрашивает Михаил.
- Поняла, – обреченно кивает она.
- Что делать? – задаёт свой любимый вопрос Филяев.
- Внутренне расслабиться, – предполагает она.
- Вы Миша, а я Надя. Как мне расслабиться? – уточняет он.
- Быть собой, – говорит участница, смахивая слезу и улыбаясь.
- Ты готова? – говорит Михаил.
- Да, готова, – отвечает она, делая глубокий вдох и выдох.
- Вот это ты. Какая ты? – спрашивает участницу Филяев.
- Свободная. Умная. Счастливая, – перечисляет девушка.
- Становись такой, и твоя жизнь поменяется, – обещает гений психосоматики.
- Да, я новая, – подтверждает она, улыбаясь краешками губ.
- Тебе придётся научиться влюбляться в успешных людей и не бояться их. Тебе придётся много зарабатывать. Тебе придётся не замечать каких-то людей вокруг. Ты будешь общаться с успешными людьми на равных, не оценивая их и себя, – говорит он.
- Хорошо, – соглашается она, набирая в лёгкие воздух.
- Я – твои мама и папа. Мы тебя больше не оцениваем. Ты это ты, – говорит Филяев, и на лице девушки, как по волшебству, разглаживаются мимические морщинки.

\* \* \*

- Как вас зовут? – обращается Михаил к полной рыжеволосой женщине средних лет.
- Лена, – с неприязнью в голосе отвечает участница терапии.
- Очень приятно. Миша, – пародируя её брезгливую интонацию, говорит Михаил.

И тут мне вдруг становится на 100 процентов очевидно, что на мужчин у этой женщины хроническая аллергия.

- С чем пришли? – интересуется Михаил.
- У меня такое состояние ужасное, я больше так не могу жить, – жалуется она, доставая из кармана носовой платок.

– Ох, у вас такая заноза огромная. Я, конечно, могу её из вас вытянуть, но вы уж сами смотрите, надо ли вам это. Ответственность ваша. Я выдерну с удовольствием, – предупреждает Михаил, руками изображая метровую занозу.

– Я просто хочу жить и получать удовольствие от жизни, – обозначает свой запрос участница терапии.

– Что вы совершили со своей жизнью? – интересуется Михаил.

– 10 лет назад я ушла от мужа, – не задумываясь, отвечает рыжеволосая женщина.

– Какое решение вы там приняли? – копает глубже гений психосоматики.

– Я с этим решением и живу, что я приняла неправильное решение, – объясняет она, сморкаясь в носовой платок.

– А жить по-новому, судя по всему, вы не умеете, – внимательно глядя на участницу, делает вывод Михаил.

Женщина вытирает слезы ладонью, размазывая тушь по лицу.

– Я ваш муж. Леночка, вернись ко мне, – предлагает Михаил.

– Нет, ой, нет, – отвечает Лена, морща нос и отворачиваясь.

– Все я вернулся. Сожалею, – настаивает Михаил.

– Мне реально хочется убежать, – в панике проговаривает она.

– Мы вместе. Прости, – продолжает провоцировать участницу Михаил.

– Ну, это пипец, – восклицает она.

– Вот поэтому ты в таком состоянии, – объясняет Михаил.

Ещё один всхлип.

– Давай так. Ты либо с ним, либо не с ним и болеешь. Выбирай, – предлагает Филяев.

– Для меня это сложный выбор, – шепчет женщина.

– Смотри, когда ты была с ним, ты была здорова, как-то жила, потом ты развелась, ушла в поиск себя, и теперь болеешь, – делится неутешительным выводом Филяев.

– Не скажу, что я болею, но, да, у меня плюс 20 килограмм после развода и отеки, – признаётся участница терапии.

– У тебя карма такая. Просто прими это. Я твой муж, пойдём со мной, – почти приказным тоном говорит Филяев.

– Нет, я к нему не хочу, – вжимается в кресло участница.

– У тебя была жизнь «До» развода и жизнь «После» него. Другого для тебя нет. Мы можем выбрать только ту судьбу, которую мы знаем. У тебя сейчас два выбора и всё, – объясняет Михаил.

– Это не жизнь, а выживание какое-то, – едва сдерживая слёзы, говорит участница.

– Тебе кто-то сказал, что можно не выживать, а жить. Кто тебе ляпнул, что, наверное, ты выживаешь? Что сейчас в теле? – спрашивает Михаил рыжеволосую женщину, которую буквально перекосило от внезапно нахлынувших эмоций.

– Дискомфорт, – говорит она.

– Держи это ощущение сейчас, – просит Михаил.

– Ты больше не в разводе. Всё, снимаю с тебя твое состояние, – говорит Михаил.

– Это всё словно не со мной происходит, – говорит она.

– Это с тобой. Выходи оттуда, – даёт твёрдое указание Михаил, и тело женщины расслабляется.

– Ты научилась где-то быть все время, в каком-то состоянии. Вот этот механизм «где-то быть» я из тебя сейчас забираю. Нельзя его использовать, – приказывает Михаил.

Слезы на щеках женщины высыхают.

– Что в теле сейчас. Где ты сейчас? – уточняет Михаил.

– Здесь, – говорит она.

– Поздравляю, ты выбралась, и по-старому ты больше не сможешь. Все, хорошо. Ты – это ты, – мягко улыбаясь, говорит Михаил.

Словно читая мысли собравшихся, он объясняет произошедшее.

– Родители закладывают в нас механизм принятия решений. Что произошло с Леной? Она увязла в статусе: «Я в разводе». И для нее это статус, в котором нельзя быть счастливой. Психика – это «компьютерная» программа, она у всех разная. Наша задача – понять этот механизм и, как в компьютере, сделать апгрейд, – объясняет гений психосоматики, и я записываю в блокноте инсайт, в силах которого изменить миллионы жизней:

***«Психика – это компьютерная программа, которую можно переустановить».***

Интересно, а бывали ли в моей жизни статусы и ситуации, в которых я зависала и зависаю? Наверное, прошла минута, пока я размышляла над этой мыслью, мысленно поглаживая по шёрстке свою воображаемую журналистскую ищейку, которая всегда помогала мне находить ответы на самые сложные вопросы. И, о, эврика, понимаю: конечно, были и... до сих пор есть. Неожиданное осознание заставило моё сердце биться сильнее. Как я могла раньше этого не замечать? Ведь очевидно, что я заигралась в «человека, у которого было несчастливое детство». Под эту роль я подобрала соответствующее внутреннее состояние, самооценку и даже физические болезни. Слезы освобождения хлынули из моих глаз.

«Ты тридцать лет играешь эту роль, может, пора её сменить? Может, хватит притворяться маленькой девочкой, которой все должны сочувствовать?», – обратилось ко мне подсознание, перенимая интонации Михаила. От этих слов мне почему-то стало ещё горестнее. Неужели мне так сложно отказаться от всеобщего участия и жалости?

«Ты больше не человек с несчастливым детством. Снимаю с тебя это состояние, выходи из него. Забираю у тебя механизм зависания в какой-то роли. Нельзя его использовать. Ты – это ты», – проводит для меня терапию внутренний психолог. «Я – это я, и моя новая роль – роль человека, который, несмотря на прошлое, стал счастливым в настоящем и в будущем, смог начать с чистого листа, самостоятельно нарисовал на холсте судьбы лучшую версию себя», – мысленно проговариваю я, ощущая, как по телу пробежала приятная волна освобождения.

\* \* \*

На терапию к Михаилу выходит робкая женщина средних лет и сразу же начинает делиться своей историей.

– Когда я вышла замуж и забеременела, у меня начали происходить панические атаки. Сейчас приступы происходят не часто, но вот, например, перед поездкой сюда у меня снова начались какие-то симптомы: не могла уснуть, голова и живот заболели, – жалуется она.

– В чем запрос? – конкретизирует Михаил.

– Ну, вот я так живу, выхожу из этого, но вновь возвращаюсь обратно. Я хочу выйти и к этому уже не возвращаться, – объясняет женщина.

– Хорошо. Что с личной жизнью? – задаёт участнице вопрос Филяев.

– Замужество, семья – это для меня очень тяжело. В насилии каком-то всё время нахожусь. Понимаете, я пытаюсь из этого выйти – найти себе какое-то хобби, но всё, что я пробую, со временем мне надоедает, – признаётся она.

– Витамины пробовали, комнату перед сном проветриваете? – спрашивает Михаил.

– Да, я всё делаю, придерживаюсь здорового питания, которое мне врач назначил, но у меня всё равно всё тело болит: кишечник и другие органы. Ходила к специалисту по аюрведе, он тоже мне не помог, – обреченно вздыхает она.

– Может иголки попробовать? – предлагает Михаил, и в его голове я улавливаю ироничные нотки.

– Пробовала, – со вздохом кивает женщина.

– Хочется вам прямо что-то прописать, – продолжает он.

– Ой, нет, я уже много чего пропила, – отмахивается от очередного совета участница.

– Вот смотрите. Есть такое понятие, как токсичные люди. С ними невозможно находиться рядом. Иногда за таких людей женщины даже выходят замуж. Я вам намекну. Может быть, это у вас от мужа? Может, рядом с ним какая-то негативная эмоция возникает? – делится своими догадками Михаил.

– Возможно, – неуверенно шепчет женщина.

– Поясню, почему я могу быть прав. Вы жили, и все было хорошо, вы вышли замуж – начались болячки. Давайте подумаем, связаны ли эти события? – аккуратно настаивает на своей версии Филяев.

– Я с самого начала на мужа и на его семью раздражаюсь, – признаётся участница.

– С чего вдруг? – интересуется Михаил.

– Наверное, не оправдались какие-то мои ожидания, – предполагает она.

– Скажите, пожалуйста, а зачем вы замуж вышли?

– Вот это хороший вопрос, – уже более громким голосом отвечает она.

Михаил внимательно смотрит на женщину, ожидая продолжения её рассказа.

– Мой муж очень сильно хотел на мне жениться. Понимаете, я получала от него внимание, которого мне не доставало, – делится она.

– Вы вышли замуж и стали получать необходимое вам внимание. Что тогда не так? – удивляет Михаил.

– Я стала тухнуть, потому что в юности я пользовалась вниманием и других мужчин, и меня вот эта вот семейная жизнь...она для меня, – с трудом подбирая слова, женщина вдруг начинает теревить свой свитер.

– Ах, вот как, – поняв, что нащупал корень проблемы, Филяев подаётся вперед к участнице.

– И это всё было как-то, как бы вам сказать... Когда я должна была нести со своим будущим мужем заявление в загс, мне позвонил совсем другой парень, старый друг, который нашёл меня через знакомых. Он хотел меня встретить после работы, но я себе этого не разрешила, – проливает свет на одну из своих тайн женщина и захлёбывается от рыданий.

Несколько секунд она продолжает плакать, а затем равнодушно впивается глазами в пол.

– Ты там. Разрешай себе. Разрешай. Иди за своим чувством, иди за своей любовью, иди. Пообещай, что теперь ты всегда будешь так делать – всегда идти за своими чувствами, – просит её Филяев.

– Я не знаю, как это идти за ними. Я всё пытаюсь себя услышать, но у меня никак не получается, – отвечает она, проливая слёзы.

– Иди там с ним на встречу. Всё, ты не выходишь замуж. Ты там, на свидании с тем человеком. Вы встретились. Вам никто не мешает, – говорит Филяев, и женщина мгновенно расслабляется.

– Вот, хорошо. Что в теле? – тихо спрашивает Михаил.

– Хорошо. И, знаете, ещё я вспомнила. Я работала в кафе, там были одни мужчины. Я смотрела на них и думала, столько мужчин, а у меня вообще никаких чувств ни к кому. И вдруг появился он, тот парень. И потом я ушла из кафе, и мы больше с ним не виделись.

– Вот это чувство любви, мы ради этого здесь и живем. Оно нужно всем, и мужчинам, и женщинам. Ты можешь себе позволить любить и выбирать. Я здесь, я этот парень. Иди со мной. Бросай все, – говорит Михаил.

– Я не знаю, как это бросить, – с отчаянием в голосе вскрикивает она и закрывает лицо.

– Просто бросить и всё. Да, будут проблемы, будет больно, но это будет твой путь, – объясняет Михаил.

Женщина постепенно успокаивается.

– Ты обещаешь, что с этого момента ты будешь идти за своими чувствами, будешь их слушать? – спрашивает Филяев и получает в ответ уверенный кивок.

– Как сейчас? – интересуется он состоянием участницы.

– Сомнения. Смогу ли я их услышать? Я не знаю, как услышать свои чувства, я умею только бояться, – снова рыдает она.

– Услышишь. Услышь их сейчас, – ласково просит Михаил.

Однако тело женщины продолжает содрогаться от слез.

– Вот здесь твоя семья. Ты чудесная женщина, ты многое для нас сделала. Мы знаем, что у тебя есть своя жизнь. Если хочешь, мы тебя отпускаем. Ты свободна, – и она тут же прекращает плакать.

– Вот тот мужчина, к которому у тебя были чувства. Я это он, доверься мне, – просит Михаил.

– Я не умею доверяться, – неуверенно произносит она.

– Доверься. Умеешь ты все. Умеешь. Сейчас тебе 2 года, 1 год. Теперь ты – это твоя мама, – говорит Михаил, и лицо женщины становится безмятежным.

– Я – это моя мама, и я умею доверять, – повторяет вместе с Михаилом участница и внешне расцветает, в уголках губ появляется несмелая улыбка, а в глазах слёзы, но уже не горя, а благодарности.

– Доверять себе – это самое важное умение. И ты теперь умеешь это, – завершает терапию Филяев, а я придумываю новый заголовок:

*«Доверие к себе – лекарство от панических атак».*

«Да, дорогая, – говорю я, мысленно поглаживая свою воображаемую ищейку, – в работе ты не заменима, но почему в личных вопросах я так мало тебе доверяла, напрочь отключая способность слышать свою интуицию?». Пришло время это исправить. «С сегодняшнего дня идешь на повышение, – торжественно, как самая настоящая леди-босс, обращаюсь я к своей чуйке, – теперь ты со мной всегда: и на работе, и дома, и в отпуске. Круглосуточно. Как на это смотришь?». Интуиция довольно завилыла хвостом, давая понять, что давно этого ждала, а моя внутренняя уверенность возросла.

\* \* \*

С трудом двигаясь, одетая во что-то черное и длинное, навстречу Михаилу поднимается молодая хрупкая светловолосая девушка. Видно, что каждый шаг даётся ей мучительно больно.

– Как ваши дела? – интересуется Михаил.

Вместо ответа девушка лишь неопределенно пожимает плечами.

– Как зовут? – спрашивает Филяев.

– Татьяна, – практически беззвучно отвечает она.

– Я Миша, – представляется он.

Девушка кивает головой, глядя куда-то в сторону.

– Я знаю, что тебе страшно. Кого ты видишь? – уточняет Михаил.

– Маленькую девочку, – отвечает девушка в черном.

– Что там делает эта маленькая девочка?

– Ничего. Она одна, – тихо шепчет участница терапии.

– Почему она одна? Что-то с ней произошло? Или она всегда такая? – продолжает спрашивать он.

– Ей любви хотелось, – задумавшись на мгновение, отвечает девушка в черном.



- А ты её любишь? – спрашивает Михаил.
  - Да, – уже более твёрдым голосом откликается девушка.
  - А ей как от того, что ты ее любишь? – уточняет Михаил.
  - Хорошо, – слегка оттаяв, готовит девушка в черном.
  - Что она ещё хочет? – выясняет Михаил.
  - Быть здоровой, – отвечает участница терапии.
  - А что с ней случилось? – интересуется Филяев.
  - В 16 лет упала на лыжах, заболела ОРВИ и потом началось, – вспоминает она.
  - Что началось? Почему ты так ходишь? – слово за словом, вытягивает из клиентки Михаил.
  - Проблемы в коленях, – отвечает она, притрагиваясь к своим ногам.
  - Сейчас я все твои болезни заберу. Смотри на меня, – погружает девушку в гипноз Михаил.
  - Сейчас, когда ты отдашь мне одну болезнь, ты погрузишься в какую-то другую болезнь. Погружайся в следующую. Ещё. Стань этой болезнью и отдавай, – мягко, но твёрдо приказывает Михаил.
  - А сейчас ты услышишь какое-то слово, и я это слово у тебя заберу. Вот, – говорит он, рукой вытягивая из девушки нечто такое, что видят только они – клиент и терапевт.
  - Ты сейчас окажешься где-то. Просто там окажись. Это может быть знакомое или не знакомое место, но там будет кто-то. Тебе важно с этим человеком попрощаться. Проводить его, – просит Филяев.
- Девушка закрывает глаза и погружается в свои воспоминания.
- Почувствуй это своим телом, – просит её гений психосоматики.
  - Теперь я могу дать тебе новое тело, оно будет с теми параметрами, которые ты хочешь. Почувствуй его, – предлагает Михаил.
- Девушка делает глубокий вдох и заметно расслабляется.
- И вот есть ещё нечто, душа или знание. И я сейчас с ней поговорю, – предупреждает он.
  - Что ещё Тане сделать, чтобы выполнить задачу? Как сделать Таню счастливой? – обращается он к девушке.
  - Себя победить, – тихо отвечает она.
  - Что ей надо сделать, чтобы себя победить?
  - Не знаю, – теряется участница.
  - Что самое страшное может произойти? – спрашивает Михаил.
  - Стать инвалидом, – говорит она.
  - Становись, – сурово приказывает её Михаил.

Девушка в черном начинает тихо и, как мне кажется по-детски, хныкать, но затем, видимо выполнив просьбу Михаила, замолкает и её лицо расслабляется.

– Все миссия выполнена, дай пять, – шлёпает по ладони участницу Филяев.

– Теперь следующая задача какая? – строго спрашивает он.

– Быть счастливой, – с надеждой в голосе говорит она.

– Вот так. Это оно, – удовлетворенно кивает головой Михаил.

– Готова? – уточняет он у притихшей девушки.

– Да, – говорит она по-прежнему тихо, но уверенно.

– Что в теле сейчас? Что с ножками? – интересуется гений психосоматики.

– Они горячие, – признается девушка.

– Пару дней будет отек, – довольный результатом, сообщает Михаил.

– Приятное это горячее? – уточняет он.

– Да, – с легкой полуулыбкой говорит она.

– Значит, будешь восстанавливаться, – обещает Филяев.

– Какая эмоция сейчас? – проверяет он.

– Благодарность и счастье, – сияет девушка.

– Вот это твоя эмоция. Это ты, – говорит Михаил.

Девушка в черном возвращается на место, с интересом касаясь своих коленей.

– Есть женщины – жены богатых людей, которые как Водянова, такие, состоящие из облака. Вот ты на них очень похожа, – говорит Филяев девушке, в которой и я вдруг тоже замечаю тончайшие, я бы даже сказала сказочные эльфийские черты.

– Сначала мы принимаем худшее, потом развиваемся. Всё что с костями – это проблема самообесценивания. Ставят какой-то диагноз врачи, и всё начинается у человека самообесценивание, – пророчествует Филяев. – Просто важно пройти эти старые темы из детства, позаниматься телом, психосоматикой. Какая инвалидность? Ты что с ума сошла? Только жить. Почему надо было принять инвалидность? Потому что кости твои будут включаться до тех пор, пока ты боишься, что с ними что-то случится. Они поэтому и воспаляются, – объясняет он, добавляя – всё у тебя будет хорошо».

От этого инсайта на руках появляются мурашки, а в моей голове, как лента новостей в браузере, бегут заметки, факты, истории и цифры. Как часто я читала и писала про людей, которые погружаются в свои болезни, проблемы и мысли о них, без остановки гоня недуг по нескончаемому кругу? Ведь если постоянно думать о болезнях – то они будут возникать вновь и вновь. Впрочем, в числе таких бедолаг и я. Не буду скрывать, я до сих постоянно тревожусь за свои «слабые места» – ЖКТ и горло, тем самым, как выясняется, внушая себе и своему телу, что им угрожает опасность. Что же в итоге происходит? Чем больше я тревожусь, тем больше болею? Думая, что тем самым забочусь о себе, но на самом деле причиняю вред. Друзья, это сенсация:

***«Заикленность на болезни мешает выздоровлению».***

## Михаил Филяев о психосоматике болезней костей и суставов

Для чего нужны кости? Какая биологическая функция костей в организме человека? Конечно, это опора, это основа, это то, что нас держит. Выражаясь социальным, или когнитивным, языком, это наша ценность. **Когда человек перестает ценить себя, у него заболевают кости.** Например, существует конфликт биологического самообесценивания. Спортсмен думает: «Я не могу поднять эту штангу». И у него возникает болезнь костей. Или мужчина думает: «Я не могу увеличить свою зарплату, я никогда не смогу заработать эту сумму, я никто, я никакой, я слабак, я не мужик». Это тоже может тоже «ударить» по костям.

Или часто бывает, если угроза есть костям. Например, врачи сказали, что у вас с костями что-то не то. Или сказали, у вас такой-то вирус, главное, чтобы не ударило в кости. Это самая настоящая угроза, когда вам говорят такие вещи. Когда есть прямая угроза костям, они, естественно на это реагируют. Если кости не справляются с какой-либо нагрузкой, они принимают решение увеличиваться и укрепляться – например, через воспаление или наращивание солей. Так возникают болезни.

– То есть идёт ментальная установка, что у нас это слабое место, давай сделаем их сильнее, – уточняю я.

– Абсолютно верно, кости так и реагируют. Как только есть вероятность, что они не выдержат, потеряют ценность, устойчивость, силу, они будут «усиливаться», – объясняет Михаил.

– У пожилых людей якобы по причине старости начинают копиться такие болезни, – вспоминаю истории пенсионеров.

– Все правильно. Если говорить о психосоматике, то взрослый человек уже не так чувствует своё тело, он не способен решать те физические задачи, которые он решал раньше, и его представление о собственной ценности падает. Заметьте, что у некоторых старичков шейки бедра быстро истончаются, а у некоторых нет, у некоторых до старости кости остаются крепкими. Это потому, что первые воспринимают: все, я не могу двигаться, бегать и прыгать, как раньше, а другие относятся к процессам в своем организме спокойно, – доносит до меня важную мысль Михаил.

– И получается, ситуация ещё больше усугубляется тем, что врачи говорят им: вам надо беречься. Они начинают сидеть дома, и кости ещё сильнее разрушаются, – предполагаю я.

– Однозначно. Очень легко проверить – психосоматика это или не психосоматика. Мы смотрим, как старички моются в ванной под душем. Обычно они отставляют свои костыли, встают и абсолютно спокойно моются. Потому что это безопасное для них место, там они чувствуют свои возможности. Я наблюдал это несколько раз, – в очередной раз удивляет меня размахом своих знаний и опыта Михаил.

\* \* \*

– Давай, рассказывай, – обращается Михаил к самой эмоциональной участнице групповой терапии. Каждый раз, наблюдая за участницами, женщина невысокого роста и коренастого телосложения обливалась слезами, прикрывала лицо руками, сочувствуя очередной женщине и сжимая кулаки от злости на безжалостно-правдивого психолога.

– Я очень верю в силу рода, – вознося глаза к небу, говорит она.

– Бабушка забеременела моей мамой от женатого мужчины. Этого не должно было произойти, но случилось. Бабушка убежала из дома, пыталась избавиться от ребенка

народными средствами, но у нее ничего не получилось. В итоге моя мама родилась, выросла, вышла замуж, забеременела мной. Врачи говорили, что с ребенком будет что-то не так: либо не выживет, либо станет инвалидом. Мама не хотела, чтобы я рождалась. Я всю жизнь пыталась доказать маме что-то, показать что я соответствую её ожиданиям. Но мама всегда замечала, что кто-то другой лучше учится, лучше убирается и так далее, – начала рассказывать свою длинную историю женщина, не замечая того, что Михаил начал широко зевать.

– Не обращайтесь внимания. Когда я что-то интересное слушаю, я засыпаю. Но если вам важно что-то рассказать, то, конечно, говорите, – продолжая зевать, говорит Михаил.

– Да, важно, – не обращая внимания на его поведение, продолжает свой рассказ участница.

Аудитория, уловив, что продолжение истории будет такой же длинной и подробной, начинает поглядывать на часы.

– Ещё папина сестра всегда не принимала мою маму. И это состояние постоянное, что я должна кому-то что-то доказать, чтобы меня приняли родственники и так далее, невыносимо. Я когда родила своего ребенка, я особенно остро это ощутила, – делится женщина.

Михаил тем временем театрально прикрывает глаза и изображает легкое сопение, впрочем, коренастую даму это ничуть не смущает.

– Мамочка, погляди, я такая хорошая, я такая ответственная, – продолжает она.

– Я вам демонстрирую безудержный интерес и включенность, аудитория внимает каждому вашему слову, вы звезда театра, мы ждали вас. Чего ещё хотите? – потирая глаза, уточняет Михаил.

– Мне важно, чтобы меня признали близкие люди, – озвучивает свой запрос женщина.

– Пожалуйста. Ваша мама позвонила мне сейчас и говорит: Михаил Анатольевич, пожалуйста, скажите ей, что я её признаю. Не слышит она меня. Признаю, принимаю, какая она есть. Так что поздравляю, все тебя любят, все тебя боготворят, – говорит Михаил.

– Но это же не правда, – с обидой в голове выкрикивает она.

– Просто ты не хочешь, чтобы она тебя признала. Потому что, если она тебя признает, жопа будет в твоей жизни, закончится твоя жизнь, – вскрывает вторичные выгоды Филяев.

Женщина выглядит озадачено.

– Ну, даже если не признает она тебя, и что? Ты уже свой сороковник потратила на то, чтобы она тебя признала. Ты своей жизнью жила хоть когда-нибудь, что-то делала для себя? Научилась работать с обратной связью или нет? Ты же не мне всё это сейчас рассказывала, а ей. Я уже сплю, они в телефонах сидят, а она всё рассказывает, – разводит руками Михаил.

– Я, как мама и хотела, получила два высших образования, родила ребенка, – продолжает исповедоваться женщина, роняя слезу.

– Так всё доказала уже, что дальше? – спрашивает Михаил.

– Мне хочется отпустить прошлое и пойти своей дорогой, – шепчет она себе под нос.

– Ну, конечно, тогда ни ребенка, ни мамы, ни мужа, никого у тебя не будет, если пойдёшь ты своей дорогой. Но ты боишься идти своей дорогой! Ты не будешь видеть, что тебя уже

признали. Уже достала всех. Ну, всё уже, они тебя признали. Что дальше? – настаивает Михаил.

– Тогда я пошла, – неуверенно предлагает она.

– Куда? Куда ты пойдёшь? Ты умеешь только одно делать – что-то кому-то доказывать, чтобы тебя признавали, ничего ты больше не умеешь. Ну, встретишь другого придурка, и всё повторится. Все тебя признали. Добилась. Молодец. Лучшая. Как ты дальше жить-то будешь? – снова спрашивает Михаил.

– Не знаю, – неуверенно топчется она.

– Признали, поздравляем. Сорок лет мама ждала, чтобы вы получили два высших образования, вышли замуж, родили ребенка, стали хорошим человеком. Всё мама это всё получила и признала, – настаивает Михаил.

– Мне нужно все отпустить и идти дальше своим путем? Мне послать близких? – неуверенно спрашивает у него женщина.

– Хотите, посылайте, хотите, нет, но все мы вас признали. Мы здесь собрались, чтобы сообщить вам пренеприятнейшее известие – вас признали. Что дальше? – не унимается Михаил.

– Значит, мне нужно выключить жертву? – предполагает она.

– Как хотите. Вас признали. Пуповиной вы обвивались, 2 высших образования получили, сколько вы натерпелись. Вы не жили своей жизнью сорок лет, были вынуждены эту миссию выполнять. Вы выполнили её, молодец. Это был тяжелейший путь! 38 лет плюс беременность 9 месяцев. Вы отпахали по чесноку все. Так что делать? Пожалуйста, вы получили свое признание, – повторяет одну и ту же мысль Михаил.

– Перестать доказывать? У меня нет никаких мыслей, в голове, если честно, пустота, – отвечает психологу женщина, глядя на него пустым взглядом.

– Это хорошо. Вы в животе у мамочки и вам там 3 месяца, – начал вводить в гипнотическое состояние участницу Михаил.

– И мне плохо, – всхлипнула женщина.

– Вам 2 месяца, один месяц. Теперь вы – это ваша мама, и вы в животе у бабушки. Вот там по-настоящему плохо. Да, вы там, в животе у бабушки, – проговорил Филяев рыдающей и согнувшейся от душевной боли женщине.

– И вот там вам важно порадовать свою бабушку, маму вашей мамы, – объяснил Михаил.

Женщина послушно кивнула.

– Знаете, что ее порадует? Если вас не станет. Умирайте, – неожиданно произнёс Михаил.

Женщина вновь залилась слезами, не в силах выполнить указание Филяева.

– Умрите. Порадуйте свою бабушку, – настойчиво повторил Михаил.

Участница терапии начала рыдать в голос, ничуть не смущаясь собравшихся людей.

– Зачем ей страдать, рожать детей, чтобы вы потом своих детей родили. Не нужна вы там никому. Умирайте. Вы будете жить и всю жизнь доказывать, чтобы вас признали. Но вы не нужна. Если хочешь порадовать свою бабушку, тебе надо просто умереть, просто не

рождаться и всё, – горькую правду поведал женщине Михаил, от которой она согнулась, как от удара.

– Умрите. Вот так. Ещё раз. Вы там не нужна. Умирайте. Всё не нужен ваш род никому. Давай умирай. Мать твоя тебя не хочет и не любит, так умри, – приказал он ей.

– Ты – это твоя мама, ты в животе у бабушки. Тебе 2 месяца. Умирай там. Всё тебя там нет, – ещё раз повторяет Филяев.

– Я не могу, – с болью в голосе прорыдала каждое сказанное слово женщина.

– Мне пофиг. Все твои дети будет обречены на пожизненное посещение клиентских дней, если не сделаешь этого, – в шуточной манере пригрозил Михаил.

– Маме насрать на два твоих образования, ей нужно чтобы ты сдохла, понимаешь? – попытался снова спровоцировать участницу психолог.

– Ты там, у бабушки в животе, она тебя убить хочет. Убейся, умри. Тебя нет, – просит он в последний раз.

Видно, что женщина, наконец, принимает внутреннее решение, и её плечи мгновенно опускаются, словно с них свалился огромный тяжелый груз.

– Как мама мамы реагирует? – интересуется Михаил.

– Она рада, – громко всхлипывая, говорит женщина.

– Абсолютно. Тебя нет. Ты умерла там. Нет никаких родовых программ. Не родилась ни ты, ни твои дети. Теперь ты свободна. И ты можешь выбрать любую маму, но я прошу, чтобы ты выбрала свою, – просит Михаил.

Женщина делает глубокий вдох, принимая какое-то важное внутреннее решение.

– Я оказываюсь там и говорю. Твоя мама не будет тебя хотеть, она захочет тебя убить. Ты будешь умирать всю свою жизнь. Но я хочу, чтобы ты научила свою маму всего лишь одной маленькой вещи – любить. Она просто не умеет. И когда ты будешь в животике, я попрошу тебя просто передать ей любовь, просто сердечки. Отдай ей свою детскую улыбку и свет, которые Всевышний дал тебе. Скажи: «Мама ты можешь меня не хотеть, можешь меня не желать и не признавать, я просто тебя люблю. У меня есть задание – просто научить тебя любви, и маму там обними. Мне все равно хочешь ты меня или не хочешь, я просто выполняю свою задачу – учу тебя любить и заодно передам эту любовь потом другим поколениям». Как мама реагирует? – спрашивает Михаил.

– Она противится, – спокойным тоном отвечает женщина.

– Да, она не умеет любить. Представляешь, как ей тяжело, – тихо сказал Михаил.

– Теперь ты – твоя бабушка. Что там произошло, что ты разучилась любить? – уточнил психолог.

– Из-за всей этой ситуации. Это было с женатым мужчиной один раз, не пойми как, – поведала семейную тайну женщина.

– Теперь ты – это твоя бабушка, и ты ещё не залетела. И вот здесь, напротив, я, ваша внучка Надежда. И я говорю: «Бабушка, я у тебя рожусь через 40–50 лет. Пожалуйста, залети, у меня дела, я тебя умоляю», – с мольбой в голосе проговорил Михаил.

– Она не хочет, – грустно произнесла женщина.

– Ты бабушка. Не залетай. Всё, не будет у тебя рода, – сказал Михаил.

Женщина слегка расслабилась от его слов.

– Ты бабушка, тебе 20 лет, 10 лет, 5 лет, 3 года, 2, 1 год, 1 день. Ты – это кто-то в прошлом, давнем-давнем прошлом. Тут Бог, который говорит: «Ты нужна со всеми своими горестями и радостями. Ты будешь страдать, будешь рожать детей, ты все это проживешь. Ты очень нужна». Ты можешь сейчас выбрать, в каком роду родиться, можешь вообще не рождаться. Но ты нужна в этой реальности. Зачем тебе эти бабушка и мама? Чтобы чему научиться? – поинтересовался Михаил.

– Силе жить, – твёрдо ответила женщина.

– И вот ты эту миссию выполняешь, – сказал Михаил.

– Ты выполнила эту миссию. Теперь ты можешь жить любой жизнью, какой захочешь. Ты здесь и сейчас. Все хорошо. Как в теле? – уточнил Михаил.

– Хорошо, – мягко проговорила женщина.

– Побудь в этом, – напоследок порекомендовал оттаявшей участнице терапии Михаил Филяев.

Любопытно, а какова моя миссия? Как я должна изменить жизнь вокруг, чтобы выполнить свою родовую программу? «Что ты об этом думаешь?», – обращаюсь я к моей ищейке, идущей на повышение. «Ты же знаешь ответ. Разве не ясно? Эта терапия дала тебе подсказку. Ты должна научиться любить и научить этому других», – сворачиваясь уютным комочком, шепчет мне мудрые банальности интуиция. «Это мне по душе», – соглашаюсь я, и на моих губах, сама по себе, расцветает улыбка.

## Михаил Филяев о психосоматике прощения

Существует множество психологических техник, которые позволяют найти причины заболеваний. Но наша задача заложить те стратегии, те возможные действия, которые сделают человека здоровым и счастливым. Одно из самых важных – умение прощать. Умение прощать – это не просто подойти к человеку и сказать: «Я тебя прощаю», это не просто махнуть рукой: «Ну, да ладно». Это возможность внутри себя позволить этому человеку сделать это снова.

Например, вас обидел молодой человек, предал и бросил. Способность простить за всё и сказать: «**Благодарю тебя за то, что всё это было и прощаю**», и ощутить легкость – это первый механизм. Второй механизм – не испугаться того, что в будущем кто-то будет так же поступать. Наверняка кто-то будет обижать, бросать, игнорировать, пользоваться...

Умение прощать – это внутренний навык. Попробуйте представить человека, который очень сильно вас когда-либо обидел или предал. И вот попробуйте сейчас его простить. Просто скажите: «Прощаю тебя» и ощутите, что у вас сейчас в теле. Вот это чувство обиды, которое вызывает болезни. У вас есть выбор. Или вы его простите, или будете болеть и всю жизнь жить в этой обиде. Попробуйте, осознавая это, ещё раз сказать: «Прощаю тебя». И важно, чтобы было такое облегчение и пустота внутри. Это значит, что вы по-настоящему простили. И тогда это уже легкость и свобода от этого человека.

– Иногда люди спрашивают: если кого-то едва не убили или изнасиловали?

– На самом деле, если говорить бытовым языком, то сложно простить того, кто убил твоих детей. Но тут возникает следующий выбор: либо ты живёшь в этой мести, в этой ненависти и тогда будет много крови, либо ты можешь простить даже насильника и убийцу, и тогда эта история закончится.

– То, чего мы не простили, что не завершили, не приняли, с тем мы снова и снова будем сталкиваться, оно снова войдёт в нашу судьбу. Некоторых женщин насилюют несколько раз за время их жизни. Или кто-то теряет своих близких. У них такая карма. Карма формируется, когда мы не позволяем этому событию вновь произойти. Если это удаётся, то больше в свою судьбу вы это не притянете.

– Вспомните те трагедии, которые часто с вами происходят. Например, кого-то постоянно увольняют, кого-то бросают. И вот важно отнестись к этой ситуации с благодарностью, с некой легкостью и прощением. Тогда эта ситуация больше не повторится.

– Я прочитал в соцсетях как-то у человека, который называет себя психологом, что можно принимать, но нельзя прощать, потому что это обижает твоего внутреннего ребёнка

– Думаю, что этот псевдопсихолог уже умер в муках от болезней. Мне нравится пример Иисуса. Он же простил, а не просто принял, сказав: «Ребята, я принимаю, что вы такие уроды». Не в этом фишка, потому что ты в таком случае все равно продолжаешь бояться. Иисус сделал иначе: «Я вас прощаю. Вы не ведаете, что творите». И тогда он смог простить, и у него прошла боль. Любой человек, творящий зло, дурак, потому что он не понимает, что добром он может получить больше.

## Глава 9

### Супервизия личности

– Слушай, а что такое супервизия личности?

– Мероприятие для будущих специалистов PSY2.0, на котором можно круто прокачаться. Полное обновление. Это просто космический опыт.

От слов попутчика где-то в груди становится жарко. Накануне поездки на очередное мероприятие PSY2.0 моя внутренняя ищейка извертелась от предвкушения. Обещание космического опыта добавило дровишек в костёр моих ожиданий. А как иначе? О супервизиях личности Михаила Филяева ходят легенды. По слухам, кто-то после этого мероприятия избавляется от болячек, кто-то меняет страну проживания, а кто-то рвёт старые отношения и находит свою любовь. Впрочем, несмотря на предвкушение, где-то в уголке моего подсознания притаилось нехорошее предчувствие. Что это: страх перемен или предвестник чего-то нехорошего?

– А как ты стал специалистом PSY2.0? – интересуюсь я у преподавателя и ментора супервизии, который вызвался подвезти меня до места проведения мероприятия.

– Пошел как пациент на консультацию и за два дня работы избавился от кожного заболевания.

– Ого! – изумляюсь я, и в моей голове рождается заголовок:

***«Кожные заболевания можно “вылечить” в кабинете у психолога.***

– И после этого ты решил сам помогать людям?

– Просто тогда я понял, что это реально работает. Понимаешь, я всегда вёл здоровый образ жизни, не пил, не курил, не ел мясо, работал балетным танцором, занимался спортом и... был очень больным. Мучился от конъюнктивита, каждый день капал средства для глаз, которые



плохо помогали, страдал от болей в животе и витилиго, короче, разваливался. А тут поработал с психологом PSY2.0, и проблема, которая беспокоила меня годами, исчезла за пару консультаций.

– Расскажи, а у тебя как у специалиста были подобные случаи?

– Недавно за несколько консультаций мне удалось помочь девушке с рассеянным склерозом. Она уже готовилась к перспективе жить в инвалидном кресле. Но свежие обследования, которые она сделала после наших проработок, показали, что девушка абсолютно здорова.

– Это действительно крутой результат.

Он улыбается мне в ответ и неожиданно предлагает.

– Лана, а давай остановимся на заправке? Пара ребят из автобуса хотят пересесть к нам в машину.

Киваю, ещё не зная, что с этого момента события начнут разворачиваться по непредсказуемому сценарию.

\* \* \*

Мозг получает импульс, и память, словно послушный и беспощадный фокусник, достаёт одно из самых неприятных детских воспоминаний. И вот я вижу, как еду с отцом в трамвае после школы. Мне 8 лет. Он, как всегда, злее тысячи чертей и ищет, к чему придраться.

– Что со школой? Сколько получила за контрольную по математике?

– Четыре.

– А почему не пять?

– Не знаю, но я правда старалась.

– Значит, плохо старалась.

– Нет.

– Споришь со мной?

Лицо отца краснеет от гнева. Его ладонь крепче сжимает мою руку, и я едва не кричу от боли, но знаю, что за сцену в общественном месте могу получить ещё сильнее. По возвращении домой замечаю на своей руке сине-красные следы от отцовского рукопожатия.

– Привет! Это Александр, а я Леонид.

Леонид. Это редкое имя заставляет всё моё тело сжаться и вспомнить того, кто время от времени оставлял на моих руках те самые сине-красные отметины.

Всю дорогу до места проведения супервизии я веду себя непривычно молчаливо, а в воздухе повисает едва заметное напряжение. Кажется, что незнакомец ничего не замечает.

\* \* \*

– Сегодня мы здесь собрались для того, чтобы познакомиться, – приветствует участников супервизии Михаил Филяев.

В его интонации я нахожу подтверждение своим предчувствиям – похоже, прежними мы отсюда не выйдем. Готова ли я к этому?

– Нам с вами предстоит несколько дней познания себя. Эта супервизия направлена на вашу личность, на ваши симптомы, чувства, стратегии и ощущения, – объясняет Михаил. – Многие из вас прошли какой-то сложный жизненный опыт. Раз вы пошли в психологию, то, однозначно, какие-то свои травмы и истории у вас есть. Но для того, чтобы стать хорошим специалистом, важно обладать мудростью, опытом, который когда-нибудь будут проживать ваши клиенты и пациенты, – делает он акцент на последних словах.

А ведь, правда: хороший психолог должен быть счастливым, но не родиться таким, а стать, пройдя множество жизненных испытаний. Не знаю, как вы, но лично я не доверяю врачам, у которых никогда ничего не болело.

– Мне очень важно, чтобы вы были открыты ко всему, что будет здесь происходить эти три дня. И, прежде всего, к себе самим. Каждый из вас обладает каким-то своим волшебным навыком, знанием, ценным опытом – багажом, который вы потом будете привносить в вашу психологическую практику, – рассказывает собравшимся Михаил.

Интересно, а каким волшебным навыком обладаю я? Может быть, способностью чутко чувствовать сенсацию? Умением облекать в слова то, что иногда можно только почувствовать? Есть, над чем подумать.

– Найдите качество, которое в вас невероятно ценно. Почувствуйте его в себе, внутри, и назовите одним словом, – просит Михаил аудиторию и делает небольшую паузу.

Одним словом... поразительная чуйка – вот оно, моё качество. Это открытие наполняет сердце радостью. Лица других участников тоже сияют.

– Вот ЭТО вы. Сейчас вы будете знакомиться друг с другом и представляться этим качеством, – объясняет Михаил.

Кстати, «сенсация» произошла от латинского слова «sensatio» – ощущение. Получается, я всю жизнь работаю с тем же, с чем имеют дело психологи, помогая людям с помощью своей чуйки обнаружить в себе ту суперценность, которую они могут проявить в этом мире. Только ради этого инсайта стоило приехать на проработку к Михаилу. Что же будет дальше?

– А теперь задумайтесь, где реальный человек, а где вымышленный? Как вы можете определить, вы сейчас в реальности или в галлюцинации? – спрашивает у нас Михаил.

**Маленькое пояснение: «галлюцинация по Филяеву» – это субъективное восприятие мира, те самые розовые очки, сквозь которые мы смотрим на жизнь.**

– Как вы понимаете, вы по-настоящему здесь или вам это кажется? Вы же сами выбрали, где вам находиться, выбрали своих жен, мужей, работу? Это реальность или галлюцинация? – повторяет вопрос гений психосоматики.

– Это наша реальность, – откликаются Михаилу участники супервизии.

– Тогда что вы в терапии будете менять? Что в себе будете менять? Хотите, меняйте внутреннее ощущение, а потом ходите и чудакораво улыбайтесь. Или всё-таки будем менять реальность? – настойчиво интересуется Михаил.

Суетливая аудитория замолкает в глубокой задумчивости.

– У меня есть волшебная методика: 20-секундная терапия. Приходит женщина, говорит что у неё в жизни что-то не то. У меня всё просто: смени парня, разведись. Поменяла – и всё отлично. Стопроцентно успешная технология, – смеется Михаил.

Говоря о стопроцентной эффективности своей экспресс-терапии, Михаил делает такое комичное выражение лица, что зал разрывает от смеха, а лично мне становится не до шуток. Масштаб надвигающихся перемен пугает.

– Итак, мы можем поменять внешний мир или можем поменять ваш глюк, другими словами, ваше субъективное восприятие, что отношения должны быть такие, ценности такие, убеждения такие, жизнь такая и так далее. Конечно, это тоже реальность для вас, так как вы в нее верите. Так что будем менять? Выбирайте, – говорит Михаил и внимательно оглядывает зал.

– Отношение к миру, – робко предлагает одна из участниц.

– А как можно поменять отношение к миру? Зачем вам любить мир? Вот вас научили на базовом курсе – всё к счастью, всё к любви. А оно вам надо? Например, пришел ваш муж, подышал на вас перегаром, воспользовался вашим миллионом целлюлитных клеток, и вы в ответ улыбаетесь? – шутит Михаил, и аудитория вновь загибается от смеха.

– Ну, как можно отношение поменять? Вас ничего не смущает? Ты живешь с человеком, на тебя поплевали, а ты такая – меня научили на базовом курсе менять отношение. Оно тебе точно надо? Может, и это галлюцинация? Так что меняем? Что в вас будем менять? – не прекращает задавать одни и те же вопросы Михаил Филяев.

– Самоощущение поменяем, – звучит ещё одно неуверенное предложение.

– Вот, представь, ты живешь с человеком, который тебя не любит, и постоянно самоощущаешься. Посамоощущалась, значит, и все равно не то, – говорит Михаил.

– Можно поменять фокус внимания, – уверенно произносит другая участница.

– Знаете, это как мне коллеги подарили гвозди, на которых стоишь. Супер вещь. Я на них встал, и все проблемы мироздания прекратились на полторы минуты. Идеально. Ты просто встаешь, и тебе хорошо. У нас, кстати, шило с собой. Если кому-то надо поменять фокус внимания, обращайтесь, – иронизирует Михаил.

До участников супервизии начинает доходить смысл слов Михаила, и с лиц людей постепенно сползают улыбки.

– Сейчас вы будете иметь больше пространства для внесения перемен. Куда их вносить? Да, кто его знает! У каждого будет свой механизм, – размышляет Филяев, прохаживаясь то влево, то вправо по залу.

Интересно, а какой механизм подойдет именно мне?

– Кому-то, например, нужно получить самоощущение, так как есть сложности с самоидентификацией, кто-то хочет почувствовать ко всему миру любовь. С чем мы в данном случае работаем? – Михаил оглядывает участников супервизии.

– С отношениями, – тянет руку коротко стриженная женщина.

– Верно, у девушки с таким запросом сложности с взаимоотношениями. Просто никто никогда не давал ей любви. Если она сама не умеет любить, то как она может научиться относиться к миру с любовью? В теории всё просто – бери и люби. В чем вопрос? Чему тебя научить? – на последней фразе Михаил останавливается напротив одной из участниц и, словно что-то почувствовав, отвечает на свой вопрос, глядя прямо ей в глаза.

От волнения и неожиданного внимания к своей персоне девушка покрывается красными пятнами.

– Любви бы тебя научить хоть немного. Котят заведи. Начни с малого. Это такой навык – любить, – не обращая на её замешательство, говорит Михаил.

– Итак, что меняем? – возвращается к теме разговора Филяев.

– Внешний мир, – хором отвечает зал.

– Хорошо. Насколько вы готовы поменять свою работу, окружение, родителей, отношения, жен, мужей и так далее? – произносит Михаил с вызовом.

В зале – глубокая тишина.

– Вот у вас есть ваш партнер, любимый человек. Чему вы учитесь у него? Какому качеству? Что вы получаете благодаря ему? – продолжает он свою мысль.

– Принятию себя? – предполагает одна из участниц.

– У вас так. Каждому своё. Вы должны понять, что вы с этим человеком только до тех пор, пока вы этому учитесь. Как только научитесь, сожалею, не получатся отношения, – разводит руками Михаил.

– Вы же пришли сюда, чтобы качнуть свои качества, верно? И вот то, чему вы учитесь у ваших любимых, вы здесь и сейчас получите. Готовы? Только запомните: после того, как вы получите то, что ищете, старый мир перестанет быть вам интересным. Это обычная история, – Михаил произносит последнее предложение шутливым тоном.

Однако в зале уже больше никто не улыбается.

– А если окружение, если твой партнер тоже параллельно развивается? – с тревогой в голосе уточняет у специалиста по психосоматике женщина.

– Если действительно развивается, то есть шанс, – здесь Михаил делает паузу и возвращается к теме.

– Итак, готовы ли вы сейчас получить здесь всё то, что вы получаете от своих близких? Как вы будете жить, если перестанете получать то, ради чего вы с этими людьми? От мамы – любовь, от папы – признание, от партнера – самостоятельность, – вызов, брошенный Михаилом, погружает участников в молчание.

– Именно так происходят перемены. Меняется не просто отношение, не просто глюк. Смысл меняется, понимаете? Смысл вашего существования в том пространстве, которое есть, меняется. Готовы ли вы к этому? – очень серьезно спрашивает Филяев.

Некоторые участники закрывают глаза – в эту минуту каждый из них принимает для себя самое важное внутреннее решение.

– У нас не стоит задача сделать для вас что-то доброе, поверьте. Тупо правда и обратная связь, – с хитринкой во взгляде предупреждает Михаил.

Девушка, сидящая по соседству со мной, тяжело вздыхает. Вероятно, готовится войти в число тех, чей выбор будет не самым простым.

– Вот на эти 3 дня вы клиенты, а мы психологи. Вы хотите услышать правду или ложь? Кто-то из вас узнает, что он злой, хреновый человек, кто-то, что он занимается не своим делом,

кто-то, что близкие его по-настоящему не любят. Когда мы что-то узнаем о себе, мы дальше не сможем жить по-старому, поймите. Но зато вы сможете жить по-новому, – многообещающе уверяет Михаил.

Последние слова он произносит с видом доброго, но беспощадного волшебника.

– Возможно, вы потеряете всё. Готовы или нет? На самом деле вы все находитесь сейчас на этой границе, иначе вас бы здесь не было, – подытоживает Михаил, словно видя нас насквозь.

Похоже, Михаил прав. И это читается во взгляде многих участников. Впрочем, я сама уже давно хожу на грани жажды перемен и соблазна оставить всё, как прежде. Интересно, как далеко я смогу зайти в своей трансформации?

– Вы заметили, что люди PSY2.0 разные. Но у всех есть что-то общее. Что общего у всех успешных специалистов PSY2.0? Это, прежде всего, умение замечать – ты в симптоме или не в симптоме, в глюке или не в глюке. Это способность любить свои симптомы: болезни, страхи, неприятные ощущения. Я хочу, чтобы вы кайфанули от своих симптомов, от того, что вы их знаете, от того, что вы их чувствуете и находите в них ценность. Это возможно, если вы по-настоящему включились в этот мир.

\* \* \*

Участники делятся на группы. Каждая группа должна занять свой зал и начать работу с одним из супервизоров. Поднимаюсь вместе с остальными на второй этаж. На входе запинаясь и едва не падаю – нас встречает мой попутчик по имени Леонид. Оказывается, что он будет нашим первым супервизором. Борюсь с желанием убежать и все бросить или, как минимум, спрятаться.

– Зачем вы так далеко сели? Располагайтесь поближе, – доброжелательно предлагает он.

Располагаемся. Мне достаётся место рядом с Леонидом. Вжимаюсь в диван, едва дыша. Надеюсь, что останусь им незамеченной. Тем временем супервизор предлагает нам всем познакомиться.

– У меня к вам два вопроса. Кто вы? И зачем здесь? – интересуется супервизор.

Участники начинают представляться.

– Я консультант по грудному вскармливанию. Поняла, что жизнь, которую я создала, это глюк, который мне надоел. Я здесь, чтобы сделать шаг, который я боюсь сделать.

– Юрист. Уже опробовала методы PSY2.0 на себе и своих близких. Поняла, что это работает. Чувствую в себе какие-то способности, хочу их развить.

– Я домохозяйка. Пришла сюда, для того чтобы развиваться.

– А я живу в комфортном «болотце». Хочу из него выбраться, избавиться от иллюзий и глюков в отношении себя.

– Меня зовут Олег. Я бизнесмен. Хочу начать жить своей жизнью, так как сейчас есть вещи, которые мне мешают это делать.

Вскоре очередь доходит и до меня.

– Я Лана, пишу книгу. Хочу избавиться от блоков, которые не дают мне жить в полную силу, и стать счастливее.

– Хорошо, а почему ты спряталась? – спрашивает Леонид, смотря на меня внимательным изучающим взглядом.

– Ничего я не пряталась, – вру я.

– Только села прямо за моей спиной, как человек-невидимка. Рассказывай, – говорит Леонид и фокусирует взгляд только на мне.

Глубоко вздохнув, делаю чистосердечное признание.

– Моего отца зовут Леонид. Это имя редкое, и ты первый человек, которого зовут так же. Имя для меня трек – рельса, которая снова возвращает меня туда, в детство, где мне страшно, – тихо проговариваю я.

– Хорошо, держи это состояние, – просит Леонид и начинает погружать меня в легкий гипноз.

Мгновение, и я провалилась в ощущения, проживая старые детские воспоминания. Они летят один следом за другим. Сколько проходит минут? Пять, десять?

– Что ещё осталось в теле? Какие воспоминания и связанные с ними ощущения? – интересуется супервизор.

– Руки. Я чувствую свои руки, но они словно не мои! – отвечаю и разглядываю всё такие же свои, но, по ощущениям, совершенно «чужие» ладони.

– А чьи они? – уточняет Леонид.

– Это руки моего отца, ими он совершал то, что совершал, – тревожно осматриваю свои ладони ещё раз, не веря в происходящее.

– А теперь это его же руки, но за год до этих событий. Что тогда? Какие они? – любопытствует супервизор.

– Обычные, мужские, теплые, – отвечаю и чувствую, какими иными они вдруг становятся.

– Хорошо. Теперь тебе нужно сделать выбор, – говорит он.

Леонид, точь-в-точь как в упражнении «Выбор», кладёт на свои ладони два варианта, которые я никак не могу понять. В то же время откуда-то из подсознания тянутся мои собственные варианты и ответы.

– А можно я сама положу сюда варианты выбора? – предлагаю я.

– Да, давай, – слегка удивленно соглашается он.

– Вот здесь на правой руке – мой отец и он тот, кем он был, и он таким же и остаётся. А вот здесь на левой – тот, кем был, но, в то же время, тот, кто смог измениться. И я – это он, и я делаю выбор в пользу последнего варианта, – сказала и миг почувствовала все, что моему отцу пришлось пережить и пережить, чтобы измениться.

Тут же меня накрывает какое-то новое чувство, а в области сердца разливается тепло.

– Что ты чувствуешь сейчас? – спрашивает супервизор.

– Я чувствую уважение. Ведь он всё-таки смог остановиться, смог измениться, а я по себе знаю, как не просто перенаучаться, как говорят в PSY2.0, как сложно взять и поменять

стратегии и начать жить по-новому, – восхищенная собственным открытием, признаюсь я Леониду.

– Побудь в этом, – предлагает супервизор.

Я погружаюсь в собственные ощущения, практически не замечая, что творится вокруг.

– Коллеги, это гениально. Запомните, самые лучшие ответы и решения всегда внутри вас, – подвел итоги нашей первой терапии Леонид.

\* \* \*

Вечером Михаил приглашает всех участников супервизии на подведение итогов дня или, как он шутит, на «тайную вечерю».

– Коллеги, как ваши дела? Что сегодня происходило? – интересуется Михаил.

Оказывается, каждый сегодня испытал самые разные чувства и эмоции:

– Я пришла сюда эволюционировать и сразу же на первой сессии поняла свою точку роста, сразу же переварила, начала меняться.

– Мне было тяжело даже на физическом уровне, я себя собирала.

– А у меня ещё в самом начале для себя родился девиз: я могу!

– Я запуталась, потерялась внутри.

– У меня огромный прогресс, чувствую невероятный скачок вперед к развитию.

– Все-таки мы не смогли остановить ее развитие, – по-доброму иронизирует Михаил.

– А я на себя настоящую посмотрела.

– Мне хорошо, тело расслабилось.

– Мои шаблоны рушатся.

– А я поняла, что лошара.

– Я вообще не поняла, что здесь происходит. Чувствую себя дурой.

Последние два комментария заставляют зал согнуться от смеха. Обстановка становится более доверительной, а впереди нас ждёт ещё много откровений от Михаила Филяева и самих себя. Интуиция меня не подвела.

– На самом деле, единственное, что мы делаем здесь для вас – наблюдаем. Мы наблюдатели, не более того. Мы видим ваши реакции, даем вам обратную связь, не даем вам соврать. Единственное, что мы делаем – не позволяем вам обманывать самих себя. Перестаньте врать. Зачем вам тратить деньги, наши и ваши, чтобы просто научиться не врать? – искренне недоумевая, спрашивает Михаил.

Участники супервизии выглядят так, словно на них вылили ведро холодной воды.

– Давайте. Кто вам мешает быть честными с собой? Скажите сами себе правду. Какие вы? Что с вами было, что с вами будет? Прямо здесь и сейчас, – бросает нам новый вызов Михаил.

Пока аудитория пребывает в задумчивости, Филяев обращается к одной из участниц.

– Чего, на ваш взгляд, им не хватает? – спрашивает он у неё.

– Всего им хватает, – уверенно отвечает она.

– Тогда для чего они сюда приехали? – задаёт ей ещё один вопрос Михаил.

– Чтобы убедиться, что у них все есть, – предполагает участница.

Михаил обводит серьезным взглядом собравшихся.

– Поверьте, что у вас все есть. Вы хотите чему-то научиться, что-то поменять, забыть. Но самое крутое, когда ты просто понимаешь, что у тебя уже все есть, – говорит Михаил.

Аудитория пытается понять ход его мыслей.

– Давайте, поверьте, что у вас все есть. Как только вы поверите, вы удивитесь, что с вами произойдет. Что вы тогда будете делать, если вы поверите, что у вас все есть? – спрашивает Михаил.

– Кайфовать, – отвечает женщина.

– Что-то делать и всё, – предполагает мужчина.

– Вы просто перестанете бегать за своими симптомами. Это самое важное, чему вам надо научиться – просто поверить в себя, что вы все можете, что вы самодостаточные. Хорошая здоровая мания величия должна проснуться. Пожалуйста, поверьте, тогда у вас другой запрос будет. Либо выковыряетесь в какой-то теме и зависли на ней, либо развиваетесь. Понимаете? – обращается к участникам Михаил.

Не копать в своих проблемах, а повернуть голову в другую сторону, к свету, к жизни, к развитию. Мне по душе такой поворот.

– Будет ли Павел развиваться? – теперь Михаил обращается к грузному, серьезному молодому мужчине, напоминающему сервант. – Не будет, пока он не пройдет свою болезную тему, пока завис в ней, пока уверен, что что-то у него не так. Пока он не примет это. Он будет искать ответы, инструменты, учиться, он пойдет по ложному пути. Зачем тебе это? Зачем ты куда-то идешь? Зачем учишься? Зачем тебе кто-то, чтобы узнать себя. Зачем вам кто-то, чтобы узнать СЕБЯ? – спрашивает Михаил у чересчур серьезного мужчины, но натывается на непонимающий взгляд.

– Чтобы увидеть свои блоки, – предполагает одна из участниц, переминаясь с ноги на ногу.

– Зачем вам видеть, что в вас что-то не так? Зачем вам решать свои симптомы? Знаете что, сейчас я все ваши симптомы, которые вы хотите проработать, заберу. Давайте. Все готовы? – Михаил задает участникам провокационный вопрос.

В помещении снова становится тихо. Каждый принимает ещё одно важное для себя решение.

– Только помочь могу лишь одному из вас? Выбирайте, кому, – говорит он.

– Мне! – тянет руку девушка.

– Павлу, – предлагает женщина средних лет.

– Можно мне руку поднять? – спрашивает другая.

– И мне тоже хочется, – признается парень.



– Поднимите руку те, кто отказался в пользу другого? Молодцы, из вас в будущем получатся хорошие психотерапевты. Остальным лечиться. Будем оставшиеся два дня с вами работать. Вопросы?

\* \* \*

Часто ли вы становились свидетелями настоящих чудес? Я – не часто. До знакомства с миром психосоматики и PSY2.0 я ходила по земле уверенной походкой материалиста. До тех пор, пока в моём теле не начались кое-какие неполадки. Сейчас моя коллекция чудес пополняется каждый день. И ночная часть «тайной вечера» у Михаила Филяева совершенно точно войдет в её число.

– Михаил, у нас сложилась неприятная ситуация в группе, – делает неожиданное признание стройная рыжеволосая участница.

– Какая ситуация? – интересуется Михаил.

– У нас есть в группе девушка, Юля, которая не была на базовых курсах. До какого-то момента я ее вообще не замечала, а потом произошло вот что. Мы были на втором занятии, каждый разбирался со своими болезненными темами. Она так на всех долго смотрела, а потом говорит: «Слушайте, вы что, все специалисты? Психологи? Я просто в шоке!» – цитирует участницу рыжеволосая девушка.

Михаил приглашает Юлю к себе.

– Расскажите, что произошло, – спрашивает он у неё.

– Я просто высказала свое мнение и призналась, что я бы ни к кому из них на личную терапию не пошла. Я сидела и слушала их, а они даже не могли сформулировать свой запрос. Как и с чем работать, если человек не понимает даже, чего он конкретно хочет? – как из пулемета, выпалила она.

– Почему они, на ваш взгляд, такие? – задумчиво интересуется у неё Михаил.

– Не знаю. Просто я считаю, что прежде чем помогать кому-то, нужно разобраться с собой, – с надменностью говорит Юля.

– Как вы поняли, что они в себе не разобрались? – взгляд Михаила становится пронзительным.

– Они не могли элементарно сформулировать, с чем они хотят работать, – отвечает девушка, делая акцент на слове «элементарно».

– Хорошо. А чего бы вы хотели получить на этой супервизии? – внимательно глядя на неё, спрашивает Михаил.

– Я... я не могу понять, чего я хочу, – мямлит Юля.

– Наверное, я хочу научиться чувствовать свое тело, выключить свой мозг, – реабилитируется девушка.

Несмотря на дружный смех участников, Михаил ни на секунду не теряет доброжелательно-серьезного выражения лица и тут же берётся помогать.

– Закрой глаза. Услышь своё тело. Попробуй сделать это, – обращается он к Юле.

Девушка послушно прикрывает веки.

– Будет граница маленькая, попробуй ее пройти. Я с тобой. Ещё, ещё. Получается или что-то мешает?

– Получается, – отвечает девушка с легкой улыбкой.

– Хорошо. Когда-то что-то произошло, и ты запретила себе чувствовать, запретила себе слышать свое тело. Вспомни тот момент и позволь себе там, в той ситуации, чувствовать.

Лицо девушки искажается от душевной боли, а по щеке стекает слеза.

– Здесь очень много людей, у которых большая боль внутри. Людей, которые боятся услышать, почувствовать свою боль. Давай, попробуй. Научись. Что ты чувствуешь?

– Как пульсирует внутри.

– Хорошо. Пусть пульсирует. Немного по чуть-чуть это развивай. Ещё чуть-чуть. Что сейчас в твоём теле?

– Энергия пошла.

– Хорошо, поварись в своем гипнозе, в своём состоянии. Вот теперь, да. Побудь в этом.

Юля становится расслабленнее и как будто моложе.

– А теперь давай поможем Павлу. Он тоже принял когда-то решение ничего не чувствовать. Твоя задача вместе со мной этот навык ему передать, научить его чувствовать. Поняла?

Девушка соглашается и берет за руку самого непробиваемого человека в группе. «Посмотри, он же настоящее бревно», – тихо шепчет одна из участниц.

В течение нескольких минут как будто ничего не происходит. Михаил аккуратно погружает Павла в гипноз, подводя его к самому травмирующему событию в его биографии. На лице Павла появляется тень эмоции.

– Что там?

– Мне один год, я плачу. Чтобы я не плакал, мать колет мне героин, – с трудом подбирая слова, отвечает Павел.

На моих глазах моментально наворачиваются слёзы. Так вот какую историю прикрывал своей массивной фигурой, пуленепробиваемой мимикой и отсутствием эмоций Павел.

По лицу мужчины стекает скупая слеза, а Юля начинает корчиться от страданий и боли, эмоционально проживая всё то, что когда-то испытывал Павел.

– Держи это. Теперь тебе полгода, три месяца, две недели, один день. Теперь ты в животе у мамы и тебе полгода, три месяца, две недели, один день. Как там?

– Хорошо. Меня отпустило, – со вздохом проговаривает Павел.

– Скажи, для чего ты выбрал такую мать? – интересуется Михаил.

– Чтобы её бросить, – после небольшой паузы находит ответ Павел.

– Хорошо, бросай её, – приказывает Филяев.

Мужчина начинает рыдать, прикрывая лицо руками.

– Не принимай решение ничего не чувствовать. Не принимай, – просит его Михаил.

В этот момент происходит самое настоящее чудо: все в помещении преображаются – и Павел, и Юля, и все вокруг. Аудиторию наполняют вибрации спокойствия, гармонии.

Когда Павел и девушка открывают глаза, я замечаю, что у обоих поменялся взгляд, изгиб линий губ и даже осанка. За несколько минут они в буквальном смысле слова переродились.

Ищейка подсказывает, что тут был бы уместен следующий заголовок или, скорее, слоган:

**«Супервизия PSY2.0: родим вас заново!»**

## **Глава 10**

### **Новые люди**

Утро второго дня супервизии началось в зале для йоги. Сначала разминка и часовая практика, а затем все укладываются в шавасану, или позу покойника.

Обычно в конце занятия преподаватель йоги включает легкую медитативную музыку, но в этот раз упражнение на расслабление нам предлагают выполнить под звуки гонга.

Ничто не предвещало сенсации, и мои веки безмятежно сомкнулись. Где-то в середине гонг-медитации я погрузилась в приятную дрему.

Музыка известного с древности инструмента мягко покачивала меня на своих волнах. Тихие звуки сменяли громкие, оглушающие, как раскаты грома. В такие моменты я возвращалась в реальность, через несколько секунд засыпала вновь.

Окончательно пробудилась от истошных душераздирающих криков. Всё происходящее напоминало сцену экзорцизма из фильма «Константин». На одном из ковриков в конвульсиях дергалась женщина, а рядом с ней присела ведущая йоги, пытаясь её успокоить.

Моя ищейка тут же поднялась на задние лапки и отчаянно залаяла. «Вижу-слышу, мы обязательно выясним, что это было», – успокаиваю я её. Через пару минут после произошедшего гонг затих, практика йоги завершилась, и мы поспешили на завтрак.

Напротив меня села та самая женщина. Короткая стрижка, мелкие кудри и огромные черные глаза. Она выглядела абсолютно спокойной и как ни в чём не бывало общалась с остальными едоками.

– Как вам практика йоги? – наконец задала я интересовавший меня вопрос.

– Прекрасно. Правда, в конце, когда зазвучал гонг, мне почему-то стало очень страшно, – призналась она.

– Считается, что звуки гонга наиболее близки к самым древним природным звукам и могут будить в памяти события из прошлых жизней, – пояснила одна из девушек.

– Возможно, – в задумчивости проговорила женщина с черными глазами.

Оставшуюся часть завтрака мы провели в молчании. А меня никак не покидало ощущение, что эта тема ещё не исчерпана.

\* \* \*

Сегодня у нас по расписанию работа с тремя супервизорами. Группа собирается в уютном зале, где всех нас ждёт первая проработка.

– То, чему мы хотим вас здесь научить – это ориентация на себя, – объясняет стильно одетая, с необычными татуировками на руках девушка-супервизор.

На вид ей примерно 25 лет, но в глазах читается отпечаток богатого пережитого опыта.

– Есть мир, который диктует нам какие-то правила, выдвигает требования и ставит рамки. Вам надо быть таким, таким или таким. Знаете ли вы, что такое бесшабашность? Это ваше личное умение откинуть это всё и просто сказать себе: «Я такой», – говорит она.

– А какой? – интересуется одна из участниц.

– А какая ты? – вопросом на вопрос отвечает супервизор.

– Добрая. Тревожная. Зажатая, – признаётся женщина.

– А теперь мы маму, папу, работу, мужа, бывшего мужа, всех-всех убираем, – говорит супервизор, отгесняя рукой воображаемый социум.

Каждый из участников тоже выполняет это упражнение, и я чувствую, как легче мне вдруг становится. Мгновенно ощущаю себя чистой, словно стёклышко.

– Теперь какая ты? – спрашивает супервизор.

– Непосредственная, – сияя, отвечает ей женщина.

– Теперь вы видите, что с вами сделал социум, во что он вас превратил. Задумайтесь, кем, на самом деле, придуманы ваши личностные качества? Благодаря кому они у вас появились? – задаёт она вопрос, который повисает в воздухе.

Вероятно, в первую очередь благодаря родителям, ведь они наши первые учителя, размышляю я.

– Я сама лично потратила два года на терапию, разбирая маму и папу по косточкам. Чего я только с ними ни делала: поджигала, расчленила, садилась на поезд и махала им ручкой. И ничего не работало. На время помогало, но потом всё равно какая-то неприятная «штучка» вылезала, – словно прочитав мои мысли, делится своей личной историей супервизор.

Вспоминаю, как сама, находясь в гипнозе, буквально расщепляла своих обидчиков на атомы. Это приносило временное облегчение, но исцелить душевную рану до конца никогда не получалось.

– Увидьте сейчас своих родителей. Представьте, сколько у них к вам любви, а сколько требований, претензий и ожиданий? – предлагает выполнить ещё одно упражнение супервизор.

Спустя несколько мгновений группа делится своими ощущениями:

– 70 на 30, – говорит один участник.

– 60 на 40, – предполагает второй.

– 80 на 20, – тянет руку третий.

– На 100, – улыбаясь, отвечает девушка.

Слушая их ответы, представляю своих родителей и с удивлением обнаруживаю, что всё-таки, несмотря ни на что, процент их безусловной любви больше, чем мне казалось.

– Закройте глаза. Я хочу, чтобы теперь вы почувствовали маму и папу, – просит супервизор.

Перед моими глазами вновь всплывают два образа, по отношению к которым я испытываю смешанные чувства: обиду, недоверие, раздражение, опустошенность, недолюбленность и множество других.

– Почувствовали? Сейчас я их имена забираю. Почувствуйте их теперь, – предлагает она.

Мои родители тут же становятся безымянными, и я вижу их иначе: в виде сгустков энергии, абсолютно чистых и нейтральных.

– Я хочу, чтобы вы отделили теплое от мягкого. Есть мама и папа. Они идеальные. Они вас любят и обожают. А есть вот эти вот, которых можно по именам назвать. Это просто люди, которым вы попадаете на воспитание, чтобы максимально пройти свой путь развития, – говорит супервизор, и где-то глубоко внутри действительно становится теплее.

Не знаю, смогу ли я когда-нибудь окончательно простить тех «людей с именами», но, возможно, супервизор, как фокусник из шляпы-цилиндра, достанет от этой непростой задачи золотой волшебный ключ?

– Даже если те ребята, которых можно назвать по именам, с вами плохо обходились, то ваши мама и папа все равно существуют. И то, что вы здесь сидите, прямое тому подтверждение, – объясняет супервизор.

Жизнь – то, за что каждый из нас может быть благодарен своим родителям, даже если они умели разговаривать только криком и кулаками, делаю вывод я, и по моему телу разливается приятное чувство.

– То, что вы здесь находитесь, прямое доказательство того, что вам нужно было появиться на свет, что вам здесь были рады. Ведь когда женщина не хочет детей, они не получаются. Если вы здесь, поздравляю. А те, кому в детстве было тяжело, просто становятся экспертами по выживанию. Я тоже один из таких экспертов, – с улыбкой говорит она.

На душе сразу расцветает горделивое чувство, которое превращает меня из жертвы в победительницу: «Вау, а ведь я тоже такой эксперт».

– Теперь снова почувствуйте: вот есть мама и папа, а вот есть те ребята с именами. И вы вручаете им грамоту. Помните, в школе вам выдавали красивую бумажку за участие, даже если вы проявили себя не очень. Вот, выдайте им, пожалуйста, по такой грамоте, похвалите их. Скажите: «Ребята, вы реально делали всё, что могли, вы очень старались, и это было заметно. В следующий раз получится лучше», – с юмором говорит супервизор.

Мысленно вручаю своим родителям по грамоте. Они действительно хорошо «постарались». От торжественности момента глаза наполняются слезами, а сердце чувством, похожим на любовь, похороненную под плитами разочарований и обид.

– Вы замечали, что родители на вас потренировались, а потом, когда появляются внуки, начинают вести себя с ними совсем по-другому. И тогда мы смотрим на родителей и говорим: «Мам или пап, слушай, ты меня бил, обзывал, ругал и так далее, почему же с ним ты это не делаешь?», – говорит супервизор, и участники группы кивают.

Действительно, с возрастом и мои родители изменились в лучшую сторону: мать, наконец, научилась лучше отстаивать свои границы, а отец перестал демонстрировать свои садистские наклонности.

– Психологи говорят нам: прости, отпусти, прими. Мы советуем: посмейся, поблаговари, похвали. Всегда есть выбор – повзрослеть или остаться безвольным участником того, что с тобой происходило или до сих пор происходит, – говорит супервизор.

Готова ли я «повзрослеть» и посмеяться над тем, что было в моём детстве?

– Мы реально можем быть творцами или наблюдателями своей жизни. Наблюдатель формирует реальность, в которой находится. Когда мы наблюдаем – жизнь становится художественным произведением. Ведь если взять все ваши истории и снять серию короткометражек, то можно выиграть главный приз на Каннском фестивале, – с воодушевлением продолжает свою мысль она.

В моей голове тут же прокручивается ролик, который можно было бы снять по мотивам моего детства. Героине фильма 12 лет. За окном стемнело. Обстановку тревоги и напряженности передают детали – обгрызенный колпачок от шариковой ручки, которой девочка делает домашнее задание, одновременно прислушиваясь к шумному лифту. Лифтовая шахта показана крупным планом. Зритель видит, как неожиданно загорается красная кнопка, металлический трос приходит в движение и послушно останавливается на первом этаже. Чья-то темная фигура входит в кабину. Лифт безжалостно продолжает своё движение наверх, шумно останавливаясь в 20 метрах от земли. Кабина с металлическим скрежетом выпускает своего пассажира, и темная фигура подходит к двери на этаже. Маленькая девочка с шариковой ручкой вздрагивает от страха и замирает.

Шаги приближаются. Девочка закрывает уши руками, а в ладонях темного человека позвякивает связка ключей. Черный ключ совершает поворот в ещё одной замочной скважине, и девочка, наконец, делает выдох. Фух, это всего-навсего сосед. Однако буквально через мгновение лифт снова приходит в движение. Стрелка на часах показывает 19.00. Это значит, что отец злой, как черт, возвращается с работы. И предугадать дальнейший сценарий развития событий этим вечером невозможно.

Однако происходит неожиданное. Лифтовой трос рвётся, и кабина на огромной скорости устремляется вниз, вместе с ошалевшим пассажиром. Через мгновение на месте происшествия оказывается служба спасения, констатируя гибель человека в лифте.

Погружённая в свои фантазии девочка вздрагивает от поворота ключа в замочной скважине её квартиры. На пороге появляется отец, целый и невредимый, а малышка с сожалением вспоминает, что лифт – один из самых надёжных видов транспорта и никогда не падает.

– Как снять драматичность? Просто посмотреть на своё прошлое взглядом взрослого человека. Что это не со мной происходило, а для меня. Это реально происходило, чтобы повеселить меня в будущем, потому что когда я взрослая смотрю на это, то просто ржу, – советует супервизор, прерывая процесс киносъёмки в моей голове.

\* \* \*

На следующую сессию участники спешат к самому Михаилу Филяеву.

В белом поло и синих джинсах, он занимает место в центре группы, усаживаясь в необычное кресло. Кресло такой конструкции называется «режиссёрским», и вы можете увидеть его на всех съёмочных площадках мира и здесь, на супервизии PSY2.0, где каждый учится быть режиссёром своей жизни.

– Как ваши успехи? – интересуется он.

– Провалилась опять в детско-родительские отношения. Поняла, что всю жизнь пыталась быть хорошей девочкой, и это меня губило, – делится одна из участниц.

- А зачем вообще родители нужны человеку? – спрашивает Михаил.
- Сказать: «Что бы ни было – ты справишься. Всё у тебя хорошо, всё получится», – уверенно отвечает участница.
- Что бы вы хотели, чтобы у вас получилось? – уточняет он.
- Семья, здоровье, любовь и самореализация. Я очень долго её искала и, наконец, нашла её здесь, – лучась счастливой улыбкой, отвечает она.
- Расскажите, как прошёл ваш день? – обращается он к рыжеволосой участнице.
- Я поняла, что очень многие люди были нежеланными детьми, а я была желанным ребенком. Значит, у меня есть ресурс, который я могу в терапии им передать, – важно заявляет она.
- А как ты узнала, что была желанным ребенком? – уточняет Михаил.
- Ну, меня родители очень ждали, два года мама пыталась забеременеть, прикладывала к этому все усилия, – слегка смешавшись, отвечает она.
- Подожди. Если тебя так желали, то почему тебя 2 года-то не было? – задаёт неожиданный вопрос мужчина, сидящий рядом со мной.
- Опаньки! Хорошим психологом будешь, бьёшь прямо в точку, – смеётся Михаил вместе с группой.
- Просто... моя мама боялась. У них с папой было все плохо, она меня ждала, чтобы я пришла и спасла их брак. Я не спасла, и потом она меня карала 15 лет. Папа все равно ушёл, а я не смогла, – признаётся, глядя в пол, рыжеволосая девушка.
- Теперь вы понимаете, какое счастье быть нежеланным ребенком. Ты не решаешь никакого «головняка» родителей. Ты борешься, развиваешься, какие-то свои вопросы решаешь, а не их, – с ловкостью фокусника Михаил Филяев переворачивает все традиционные представления о том, что хорошо и что плохо.
- Пока аудитория продолжает обдумывать неожиданный инсайт, взгляд Михаила останавливается на женщине с мелкими кудрями и черными глазами, испугавшейся звуков гонга.
- Что вы хотите получить на этом мероприятии? – спрашивает гений психосоматики.
- Хочу поменять состояние, – отвечает женщина.
- С какого на какое? – уточняет Михаил.
- В принципе оно уже начало меняться. Сегодня до завтрака я была на йоге, ведущий погрел в гонг, и меня так поколбасило, – вспоминает утренний инцидент она.
- Что еще вы хотите? – продолжает интересоваться Михаил.
- Изначально я пришла в психосоматику из-за аллергии у детей, у всех троих. Сейчас это всё снялось, и я поняла, что психосоматика работает. Начала помогать людям, – объясняет участница супервизии.
- Кто в вас живет? С какой вы планеты? Кем были в прошлой жизни? – задаёт Михаил ряд странных на первый взгляд вопросов.

– Что-то с магией связанное, – отвечает она, ничуть не удивившись резкому повороту беседы в эзотерическое русло.

Михаил пронзает черноглазую женщину пристальным взглядом, и она начинает глубоко дышать. На глазах у ничего не понимающей группы безмолвный диалог Михаила и участницы продолжается ещё несколько мгновений.

– Давай, давай изгоняй их. Отпускай. Вот сюда, – на последней фразе Михаил сжимает нечто невидимое в своих ладонях и притягивает к груди.

Неужели я присутствую на сеансе изгнания бесов? Ищейка мгновенно подсказывает мне подходящий заголовок:

***«Второй день супервизии PSY2.0, или Изгнание бесов среди бела дня».***

Аудитория замирает и смотрит на всё происходящее широко раскрытыми глазами. Дыхание женщины становится шумным. Её тело начинает выгибаться и трястись в конвульсиях.

– Давай их всех, – приказным тоном говорит ей Михаил.

Из груди женщины вырывается крик, а по щекам бегут слёзы.

– Скажи им: «Я сильнее, а вы все идёте на фиг», – говорит гений психосоматики.

Тело женщины слегка расслабляется.

– Вот так. Я их забираю, – ещё раз нечто невидимое ухватывает и тянет на себя Михаил.

Женщина закрывает глаза, выгибается и плачет ещё сильнее.

– Это не твоё. Идите сюда, – приказывает незримым сущностям Михаил.

Безумие происходящего сменяется почти физическим осознанием того, что в женщине действительно запряталось нечто инородное.

– Что-то идет, пусть идет. Я с тобой, все хорошо, – успокаивает её Михаил.

Тем временем женщина хватается за живот обеими руками и исторгает животный рык. От ужаса по моим рукам пробегают мурашки.

– У меня такое ощущение, что как будто ты кого-то не родила или что-то с этим связанное, – делает предположение Михаил.

Женщина кивает головой и что-то пытается сказать ему взглядом.

– Что там? Там что-то или кто-то? Это твое или из прошлой жизни? – уточняет Михаил.

– Из прошлой жизни, – чуть слышно отвечает она.

– Пусть оно произойдет, то, что там должно было произойти. Проживи этот опыт, – просит он её.

Женщина едва сдерживает рыдания.

– Я не принимаю ребенка. Я чувствую вину, – объясняет она.

– Прими. Проживи этот опыт, – чуть настойчивее говорит Михаил.

Проходит несколько мгновений, и тело женщины обмякает. Её лицо становится расслабленным, взгляд мягким, а напряжение в комнате спадает.



– Я всегда знала, что была связана с магией в прошлой жизни, – признаётся она.

– Как вы это в ней увидели? – изумленно спрашивает одна из участниц, переводя взгляд с женщины на Михаила.

– По глазам. Посмотрите, какие у неё необычные глаза. Обычно такие люди обладают какими-то неординарными судьбами и способностями, – объясняет он, и я ещё раз поражаюсь его феноменальной способности считывать людей.

## Психосоматика галлюциногенных расстройств

Когда-то, несколько лет назад, до того как я узнал о «Германской новой медицине», я, как гипнотерапевт, очень любил экзорцизм, гонять бесов, изгонять духов, джиннов и так далее. В каждой религии это называется по-своему. Я замечал, что иногда люди приходят потерянные, в сильной фрустрации, ощущение, что человек как будто в секту попал, или включилась какая-то травма, и он в таком глубинном трансе.

Когда я стал изучать Германскую новую медицину, узнал такое понятие, как конstellляция<sup>[13]</sup>. Это когда несколько конфликтов наложилось сразу, несколько травм сложилось одновременно, и тогда у человека настолько перекрываются все механизмы принятия решения, что он будто проваливается в бездну.

И благодаря этому знанию я стал понимать, что с этими людьми не стоит искать быстрого решения какой-то одной травмы, там их много. И очень важно, чтобы человек сначала включил осознание, вышел из этого состояния. И поэтому здесь помогают и дыхательные практики, и глубокое погружение в гипноз, где мы можем отключить какой-то конфликт или выйти из какого-то конфликта.

Например, в глубоком гипнозе мы можем прислушаться к себе и всё-таки услышать те причины, которые запустили это состояние. Либо, если говорить уже о подходе PSY2.0, то есть такая **техника «Забираю у тебя это состояние»**.

Это упражнение может сделать каждый. Просто подойдите к человеку, у которого есть какие-то постоянные неприятные состояния, может быть, депрессивные, может быть, невротические, может быть, тревога, какой-то постоянный страх, и попросите его почувствовать это состояние, ощутить этот страх, эту боль, эту тревогу.

В терапии людей с конstellляцией мы просто просим: «Обрати внимание, где ты? Что внутри тебя? Как ты это чувствуешь? И потом притягиваем руку и как будто из его тела забираем это ощущение, говоря: «Отдай мне это». И медленно-медленно из него вытягиваем это. На самом деле мы не вытягиваем ничего. Просто он через своё воображение представляет, что он это отдаёт.

И попробуйте медленно-медленно как бы это забрать. Можно даже говорить человеку: «Дай мне это на одну минуту, дай я попробую забрать, откажись от этого состояния». Это, кстати, хорошо работает с сектантами. И если вам удалось забрать, у человека будет такое просветление в голове, он проснется, и тогда с ним можно уже дальше легко проводить психосоматическую терапию.

Кто-то верит в чертей, но я в них не верю, потому что это всего лишь образ, который нарисовала психика, чтобы объяснить тяжелое состояние человека, его страхи.

\* \* \*

В конце дня мы собираемся на очередном вечернем собрании. Михаил обводит всех взглядом и по традиции интересуется:

– Как прошёл ваш день? Какие впечатления?

– Пришел инсайт, что, когда мы готовим суп, мы стараемся положить в него что-то вкусное, лучшие ингредиенты. А вот о том, что мы складываем в свою голову, мы почему-то не думаем. Не задумываемся, вкусно будет или нет, приятно нам будет или нет, – делится участница.

– Хорошо, такая метафора для домохозяек, – улыбается Михаил.

Метафора действительно простая, но в моей душе она находит отклик. Как было бы здорово остановить мыслемешалку и думать только самые приятные мысли. Возможно ли это?

– У людей много мыслей. Я тоже был в числе таких людей. Но однажды мне мой учитель передал состояние безмыслия, и у меня отрубилась мыслемешалка в голове. Опа, тишина. Я подумал: «Не может быть, где вы, мои мысли?», – поделился Михаил и сделал небольшую паузу.

Я так прониклась сказанным, что на мгновение физически ощутила это состояние безмыслия, настолько приятное, что не захотелось с ним расставаться.

– И когда у меня снова включается мыслемешалка, я понимаю, что попал в какую-то засаду. Попал в ситуацию, где куча мыслей. Тогда я решаю это через методики PSY2.0. Либо иду в баню, сауну, принимаю контрастный душ, – объясняет Михаил.

Многие слушатели сразу же достали записные книжки в телефонах, чтобы зафиксировать рецепт от деструктивных мыслей.

– Кто ещё сегодня продолжал бегать за своими симптомами? – с хитрой улыбкой интересуется Михаил.

Многие собравшиеся заулыбались и покраснели. Михаил поймал нас, что называется, на горячем.

– Так как нам, супервизорам, уже скучно работать с симптомами, мы даем вам работу со стратегиями. От кого какое ощущение, кто как мыслит. Мы выходим на такой интересный уровень, чтобы вам не просто стало легче, а чтобы вы поменялись, – объясняет Михаил.

– Что из себя представляет духовно развитая личность? Это человек, который осознает себя и окружающий мир, он адекватен и честен. У духовно развитых людей болезни возникают редко. Говорят, как мне не болеть? Представьте, человек начинает жить своей жизнью, понимать и принимать себя. Какой смысл ему болеть? – разводит руки гуру психосоматики.

Ловлю себя на мысли, что когда делаю только то, что хочу, редко сталкиваюсь с недомоганиями.

– Оказалось, что как только человек находит себя, свое увлечение, свой мир, начинает доверять себе и людям, влюбляется в кого-то уже по-настоящему, смысл в заболеваниях исчезает, – поясняет Михаил.

«Отныне я делаю только то, что хочу», – записываю я в блокнот смелую аффирмацию.

– Когда вы говорите: «У меня сложности в отношениях» и носитесь с этим, я не понимаю, в чем прикол. Ну, решайте. Мы все люди, всякое бывает. Но раз что-то случилось, решайте, не залипайте в этом. Как только вы становитесь более осознанными, вы просто не позволяете себе в этом дерьме вариться, – говорит Михаил.

Неприятное сравнение, но правдивое, мысленно отмечаю я.

– Приходит человек с какой-либо болезнью, сразу хочется спросить его, зачем ты себя так не любишь? Почему тебе больно, а ты продолжаешь в этом жить? В тех условиях и в том окружении, которые ты себе создал. Наша задача, чтобы человек узнал себя. Не прятался, а узнал и все решил, – подводит итог Михаил.

– Ну, кто ещё носится со своими проблемами? – интересуется он.

– Я ношусь. Хочу понять, как стать настоящим мужчиной, – сдаёт свои карты один из участников.

Фраза заставляет участников рассмеяться, а Михаил, напротив, становится серьезным.

– Хорошо, давай я тебе просто расскажу, как я встал на свой путь, – отвечает он. – Очень важно, чтобы человек почувствовал, что за какашка в нём. Когда я это смог делать, я просто понимал, что во мне вот такая фигня, и мне важно ею заниматься. И я занимался, а со временем стал любить в себе эту способность – воссоздавать кайфушку, быть классным. Я помню этот момент – хочу быть классным. Ко мне сразу потянулись женщины. Почему это произошло? Не потому, что я стал хорошим, а потому, что я перестал решать свои проблемы за счёт них. Оказалось, что женщинами не надо манипулировать, не надо убеждать меня полюбить. Даже рассказывать о себе не надо, женщины все чувствуют, – объясняет Михаил.

Участницы кивают, и я тоже вспоминаю всех мужчин, с которыми когда-либо беседовала, и убеждаюсь в истинности этого высказывания.

– Много лет назад я делал **технику с зеркалом**. Это когда ты, глядя на отражение в зеркале, говоришь себе: «Я люблю тебя». Делаешь комплименты, подмечаешь, что в себе нравится. Помню, смотрю на себя в зеркало, а там – небритый больной человек. И понимаю, что мне ничего в себе не нравится. Проблема в том, что люди часто ничего хорошего не могут в себе найти, – признаётся Михаил.

– Вот говорят, что нужно полюбить себя. Но проблема не в этом. Дело не в том, что нужно полюбить себя. Лучше задаться вопросом, что ты транслируешь во внешний мир. То, что ты видишь в зеркале – то ты и транслируешь. Задача не полюбить себя, а найти в себе то, что полюбит весь мир. Это важно просто увидеть, – говорит Михаил.

А я разглядываю своё отражение в телефоне. Ты умная, добрая, творческая, шепчу я себе.

– Полюбить себя – это значит увидеть в себе что-то классное. И ты на это классное обязательно что-то или кого-то привлечешь. Например, у тебя классное от себя ощущение, но есть то, что не классное. Что это? – обращается Михаил к участнику.

– Моя унылость, – признается мужчина.

– Что в этой унылости классного? Можно просто убрать этот симптом, но я хочу, чтобы ты просто полюбил эту свою унылость. Получи удовольствие от этого, тогда и окружающие будут кайфовать от твоей унылости. Вот в чем фишка. Мы всегда демонстрируем людям, как им относиться к нам. Мы сами себе не позволяем, чтобы окружающие нас обожали, – дарит нам ещё один инсайт Михаил.

\* \* \*

Последний день супервизии посвящён прокачке профессиональных навыков собравшихся. Вероятно, не каждый сможет стать психологом PSY2.0, но абсолютно каждый получит возможность попробовать.

– Когда я сам прихожу на личную терапию, я спрашиваю специалиста: как тебе со мной? Так как я не всегда это сам понимаю. **Ключевой вопрос: как тебе со мной?** Представьте, муж приходит домой, он злой и сразу у всех в семье мурашки не на том месте, – говорит Михаил.

Аудитория соглашается. Никто не спорит, что настроение близких людей мы способны считывать сразу.

– Посмотрите каждый на соседа и скажите, какое у вас ощущение друг от друга, – предлагает Михаил.

Смотрю на девушку справа, и в моей голове появляется слово «Простая». Её взгляд устремляется на меня, и она выдаёт: «Любопытная».

– Если вы с ней будете жить в одной комнате, каким вы будете? – Михаил показывает на одну из женщин, обращая свой вопрос к мужчинам.

– Уйду из дома, – откровенно говорит один из них.

– Вот это будет для вас обратная связь. Ощущение от человека – тот результат, который мы для себя оцениваем после терапии, – объясняет Михаил.

Вспоминаю лица участников после терапий с супервизорами: мягкие, расслабленные, счастливые – такими люди становились даже после самых болезненных проработок.

– Итак, что мы ещё оцениваем? Перемены, которые произошли в реальности. Потому что человек, который поменялся, он физически не может жить по-старому. Мы совершаем перемены, не глядя ни на что. Потому что, если человек что-то поменял, он сам начал меняться, – подчёркивает Михаил.

А какие реальные перемены готова привнести в свою жизнь я? Первое, с чего начну, – поменяю всю мебель, так как больше не хочу жить старым, а каждый стул, шкаф и комод напоминают мне о чём-то изжившем.

– Давайте сделаем **ещё одно упражнение**. Скажите себе: «Я не знаю, какой я. Никакой самоидентификации нет». Вам вокруг все говорят: «Ты такой, ты сякой». А вы им отвечаете: «Я вас не понимаю», – предлагает Михаил.

Я мысленно превращаюсь в белый холст, а где-то далеко на краю моей Вселенной слышу выкрики, оценки, ярлыки, которые никак не могут проникнуть в моё личное пространство. Свобода, я ощущаю свободу!

– Каждую минуту своей жизни вы будете становиться собой, каждый день видеть себя иначе, поэтому менторы каждый день заново начинают работать над собой. Сегодня ты один человек, завтра другой. И на клиентов мы каждый раз смотрим свежим взглядом, – объясняет Михаил.

Так хорошо каждый раз ощущать себя новой, попробовать самые разные реакции, стратегии и, в конце концов, судьбы, не так ли?

– Ещё одно **упражнение**. Произнесите своё имя вслух. Услышите свой голос. Как вы себя слышите? – говорит Михаил.

«Лана, Лана», – произношу я мысленно. Нежное, мягкое, но немного требовательное звучание заставляет меня задуматься, а не слишком ли много критики я обычно обрушиваю в свой адрес.

– Вот это сейчас ваше состояние. Произносите иногда свое имя и слушайте, как вы к себе относитесь. А теперь назовите имя своего партнера и послушайте, как оно для вас сейчас звучит, – предлагает Михаил.

«Коля, Николай» – повторяю я имя супруга и понимаю, что хочу больше им восхищаться и меньше его контролировать.

\* \* \*

– Михаил, у меня вопрос, – тянет руку женщина с ослепшим после травмы левым глазом.

– Слушаю, – говорит Михаил.

– Когда супервизоры говорят: «Поржи над смертью», я этого не понимаю. Как смерть можно обесценивать? Я понимаю, тут все прокачанные уже, но я тоже пришла прокачаться, – с лёгкой претензией в голосе говорит она.

– Как ей объяснить, что мир не страшен? – обращается к аудитории Михаил.

Каждый из нас погружается в задумчивость, договариваясь с собственным страхом смерти.

– Не зря же у неё левый глаз не видит. Она боится на мир смотреть. Что делать человеку, которому нельзя на мир смотреть? Вы сами себе или, допустим, кто-то другой запретил вам смотреть. Открыли глаза – всё, все близкие отправляются в концлагерь, – продолжает спрашивать участников Михаил.

– Не смотреть, – предлагает одна из участниц.

– Она так и делает. Один глаз уже не видит. Что ещё? – снова спрашивает он.

– Открыть глаза, и будь что будет, – предлагает другую версию участник.

– Она не откроет. Она боится смерти. Что делать? – озадачивает группу Михаил.

Аудитория молчит, не находя ответа.

– Я хочу, чтобы ты поняла, что можно обесценивать всё, – говорит женщине Михаил.

Её взгляд становится тревожным.

– Обесценивай, – говорит Михаил.

Женщина пытается сделать то, о чём её попросил Михаил, но сдаётся и начинает плакать.

– Дыши. Где ты сейчас? Что там произошло? – интересуется Филяев.

– Я руководила всем миром, а мама меня затащила домой, зажала между ног и прошлась ремнем, – рыдая, делится она.

– Ты там. Что ты там не хочешь увидеть? Увидь! – приказывает Михаил.

– Мама. Я боюсь, что если буду сопротивляться, то умру, и мама расстроится, – рассказывает свою историю женщина.

– Умирай и смотри, как мама реагирует, – говорит Михаил.

– Она огорчается, – сообщает женщина.

– Скажи маме: «Я сделала все, что ты хотела», – просит Михаил.

Одно мгновение и тело женщины расслабляется.

– Хорошо. Один конфликт мы сняли. Теперь тебя бьет мама, и ты говоришь: родители вы офигенские. И я хочу видеть этот мир красивым, классным, чудесным, даже если вы будете демонстрировать мне говно, я всё равно буду просто жить, – даёт ей гипнотическое внушение Михаил.

Лицо женщины становится спокойным.

– Начинай там жить своей жизнью, – мягким голосом завершает терапию Михаил.

Женщина открывает глаза и дарит гению психосоматики благодарную улыбку.

– Люди живут и не представляют, как может быть хорошо. Как только вы им это показываете – они ваши, – объясняет Михаил Филяев.

## **Михаил Филяев о психосоматике глазных болезней**

Глаза нужны для того, чтобы что-либо видеть либо что-то не видеть – для этого мы их можем специально зажмурить. Вы скажете, что это очевидно, но именно это и даёт нам ключ к пониманию причин глазных болезней.

Работая с людьми, у которых дальность зрения, близорукость или катаракта, мы однозначно находим события, в которых человек либо очень хочет что-то увидеть, либо не видеть.

Например, близкий человек нашего клиента уходит и теряется из виду. Если наш клиент воспримет эту потерю драматично, то у него может испортиться зрение.

Или, как я уже сказал, болезнь может возникнуть из-за того, что клиент очень не хочет что-то видеть.

Дети в школе не хотят видеть эти уроки или учительницу, например, и у них падает зрение, возникает близорукость.

У наших с вами бабушек и дедушек дальность зрения для чего? Чтобы вдалеке увидеть своих детей. Пожилые лучше видят вдалеке, но хуже вблизи.

– А почему глаз дергается, спросите вы. Если люди часто моргают, они боятся что-то проглядеть. Для чего животное смачивает глаза, моргая часто? Чтобы было более пристальное, более четкое зрение. Это страх что-то не заметить, проглядеть. Чаще всего такой страх бывает у деток; если ребенок часто моргает, то это значит, например: «Боюсь что-то проглядеть». Напугали его родители барабашкой, и он теперь везде выглядывает это чудовище. У взрослых людей это чаще всего связано со страхом проглядеть какое-то важное событие, важную встречу, к примеру.

\* \* \*

– Вставайте и распределяйтесь по парам. Будем делать **упражнение по возвращению вас в социум**, – с лёгкой улыбкой говорит Михаил участникам супервизии личности.

Вспоминаю, что три дня почти не общалась с мужем. Интересно, узнает ли он меня после всех произошедших трансформаций. Ведь, по сути, я стала другим человеком.

– Сейчас вы будете становиться «новыми людьми» и говорить об этом своим близким людям: «Мама, папа, теперь я такая. Прими меня». Второй человек говорит: «Я принимаю тебя». Важно, чтобы вы увидели обратную связь, что вас принимают, – объясняет участникам Михаил.

Выполняю упражнение в паре с одним из супервизоров, произношу свою фразу с лёгкостью и осознанием того, что, наконец, освободилась от гнёта родительского мнения. Однако всё равно услышать принятие со стороны семьи оказалось приятно.

– Теперь представьте, что напротив вас вы сами, и вам нужно сообщить себе о своих изменениях. Второй человек отвечает: «Я принимаю тебя любым. Я восхищаюсь тобой таким, какой ты есть». И у вас будет внутри ответ «Да» или «Нет». Я хочу, чтобы вы сказали своим переменам «Да». Я хочу, чтобы вы стали собой. У вас будет вопрос: «Верю или не верю?». Поверьте, – предлагает Михаил.

**Второе упражнение даёт мне сложнее. Тело делает небольшую паузу, буксует, как старый запорожец, тормозит, страхась нового. Но моё внутреннее желание перемен побеждает, и я падаю в объятия партнёра по упражнению, полностью принимая себя.**

– Сейчас я проведу для вас завершающую медитацию. Ложитесь на коврики, сделайте глубокий вдох, выдох, расслабьтесь и слушайте мой голос.

Все участники распределяются по коврикам, в зале начинает звучать приятная негромкая музыка, а спокойный голос Михаила Филяева увлекает за собой.

«Я хочу, чтобы вы прислушались к Вселенной и почувствовали, как она, как весь окружающий мир воспринимает вас.

Это ваша Вселенная, которая воспринимает только вас, таких, какие вы есть сейчас.

Попробуйте занять свое место в этом мире и посмотрите, как Вселенная к вам относится.

Понаблюдайте и окажитесь внутри вашего сознания. Окажитесь внутри тех знаний, которые вы получили за эти дни.

Создайте целую Вселенную из этих знаний и опыта. Окажитесь внутри этого опыта. Растворитесь в этом».

В моей голове начинают всплывать воспоминания и инсайты прошедших дней. Сначала я вижу свои руки, точно это руки моего отца, и чувствую, как во мне зарождается уважение к этому человеку.

Ловлю себя на мысли, что благодарна родителям за жизнь и тот опыт, который я сейчас проживаю. Понимаю, что не всё, что мы видим, существует, и не всё, чего мы не видим, не существует.

Осознаю, что работа над внутренним состоянием – самая важная для меня задача. Ведь можно переехать в самый экологически чистый район и построить там самый красивый дом, но какой это имеет смысл, если в твоей душе радиоактивная зона?

А ещё я чувствую себя обновленной и где-то на горизонте вижу себя такой, какой хочу быть, – счастливой, уверенной и свободной.

«Представьте, если опыт и знания каждого из вас смешаются. Представьте, как ваши знания и опыт дополняют друг друга.

Сейчас я стану частичкой вашего внутреннего момента, впустите меня.

Вы – самое чудесное создание. Я внутри вас буду мотивировать вас на что-то хорошее.

Ваше тело все знает. Позвольте ему все чувствовать. Позвольте своему телу синхронизироваться с вашим сознанием. Ощутите, что вы все знаете. Это и есть чудо».

На последних словах я проваливаюсь в глубокий безмятежный сон. Закрыв глаза, вижу Вселенную в образе сотканного из звёзд младенца. И где-то в глубине его сердца замечаю яркую планету, а на её поверхности себя. Я машу рукой гигантскому младенцу, тот улыбается мне в ответ и кладёт свои светящиеся руки мне на грудь.

Из моего сердца тут же вырывается искрящийся перламутровый поток, заполняя всё моё тело, тело младенца и весь мир вокруг. Открыв глаза, я чувствую себя большим звёздным младенцем – огромной Вселенной, вобравшей в себя самые яркие из планет.

«Моя жизнь. Это и есть чудо», – просыпаюсь я с космическим инсайтом в душе.

## **Глава 11**

### **Особые дети**



– Привет, я тебя узнала. Мы вместе были на клиентском дне, помнишь?

Молодая женщина – участница благотворительного мероприятия PSY2.0 окликает меня возле кулера. Я с улыбкой вглядываюсь в её черты, узнавая восточный разрез глаз.

– Привет! Рада встрече. Как ваши дела? – задаю вопрос во множественном числе, потому что вспоминаю, что к Михаилу Филяеву девушку привела редкая генетическая болезнь ребёнка. В момент нашей последней с ней встречи врачи разводили руками, говоря, что её малышу поможет только очень дорогостоящая операция за границей с вероятностью на выживание всего 40%.

– Представляешь, после терапии с Михаилом Филяевым ребёнок целых три месяца был в ремиссии. Но после того, как мы вернулись домой из отпуска, всё началось по новой. Хочу выяснить почему. Специально приехала для этого из Уфы.

Просьба организаторов занять места прервала нашу беседу, и мы, обменявшись приветливыми взглядами, присоединились к другим слушателям.

Сегодня школа психосоматики PSY2.0 собрала несколько десятков женщин на благотворительном мероприятии, посвященном «особым» детям.

– Здравствуйте, дорогие мамы. Расскажите, пожалуйста, каждая о себе, – обращается к собравшимся один из специалистов PSY2.0.

– Меня зовут Лиана. Я мама двух детей, один из которых, как это принято говорить, с особенностями. У него очень редкий синдром, он называется синдром Ангельмана. Я совершенно случайно узнала про эту лекцию. Знакомая из детского сада рассказала, что можно будет приехать и, может быть, найти какие-то ответы на мои многочисленные вопросы. Хочу узнать что-то новое, хочу понять, как мне реагировать на ситуацию с ребёнком, потому что я в ней недавно, и ещё я хочу разобраться в себе.

– Разобраться в себе – это отличный мотив, – улыбается ведущая мероприятия и слушает истории других участниц.

Большинство озвучивает непростые диагнозы, такие как ДЦП, синдром Дауна, СДВГ и другие.

– Я правильно понимаю, что все присутствующие здесь – родители? У кого детки с особенностями? Поднимите руку, – просит специалист PSY2.0, и весь зал поднимает руки.

– Прекрасно, – говорит ведущая.

– Ничего прекрасного, – тут же реагирует на её слова слушательница.

– Вот и будем разбираться – прекрасно это или нет. Как раз в сегодняшнем своем выступлении я хочу немного переключить фокус вашего внимания, чтобы вы задумались, что для вас особые детки? Наказание или, наоборот, особый дар? – задаёт непростой вопрос специалист PSY2.0, который повисает в воздухе под всеобщее молчание.

Записываю мысль, которая, наверняка, в этот момент крутится в голове у всех собравшихся мам:

**«Можно ли диагноз назвать даром?»**

– А сейчас давайте обсудим, как состояние ребенка зависит от состояния его мамы и, в том числе, от её отношения к диагнозу, – продолжает ведущая. – На всех наших встречах и открытых лекциях мы говорим о том, что состояние ребенка очень плотно связано с

состоянием мамы, о том, что детки чувствуют своих родителей до 3 лет буквально на 100%. Чуть позже они начинают подражать. Как в дикой природе – волчица начинает охотиться, а волчата следят и повторяют. У людей также – детки смотрят, как мама реагирует на ту или иную ситуацию, и берут это как свою стратегию, учатся этому.

– А про влияние отца расскажете? – интересуется одна из женщин, удивлённо приподняв бровь.

– Почему я говорю «мама»? Потому, что связь с мамой все-таки больше. Папино влияние подключается чуть позже, когда ребенок становится старше, а на первых этапах почти 100% – мамино влияние. Дети связаны с мамой внутриутробно, через пуповину, а когда рождаются, эта связь сохраняется еще длительное время. Помните, есть такой кризис трехлетия? Это когда детки начинают вести себя иначе. Именно тогда ребенок осознает, что он – отдельное существо, что есть я, и есть мама, а до этого возраста они сильно связаны с мамой. Именно на этой связи строится наша психологическая терапия, наша работа, – объясняет специалист PSY2.0.

– Как вы знаете, у нас сегодня лекция по психосоматике. Что для вас психосоматика? – интересуется ведущая.

– Связь тела и головы, – звучит ответ в первом ряду.

– Хорошо, правильно, – соглашается специалист PSY2.0.

– Это про эмоции и чувства, – добавляет другая женщина.

– Да, прекрасно. Вижу, что вы люди подготовленные. «Психо» переводится, как душа, «сомо» – тело, т.е. «психосоматика» – связь души и тела, психики и тела. Она про то, как наши эмоции влияют на внутренние, телесные ощущения и наоборот. Это связь всегда двухсторонняя, это важно помнить. Если у нас в теле что-то происходит, то и в психике начинает тоже что-то происходить, – объясняет она и объявляет короткий перерыв.

\* \* \*

Во время кофе-брейка моя знакомая из Уфы ловит Михаила Филяева.

– Как состояние сына? – интересуется он у молодой мамы.

– Улучшилось. Вернее, было улучшение. После клиентского дня три месяца ребёнок был в ремиссии. Сейчас вот опять... проблемы, – с тревогой в голосе отвечает она.

– А ты вышла на работу, как мы договаривались? – уточняет Михаил.

– Не вышла, – потупив глаза в пол и слегка покраснев, признается она.

– Так. А почему? – спрашивает у неё Филяев.

– У меня нет столько денег на няню, – пытается оправдаться женщина.

– Ты выйдешь на работу, и эти деньги у тебя появятся, правильно? – пробует найти логику в её словах Михаил.

– Правильно. Но я боюсь..., – признается она.

– Чего боишься? – уточняет Михаил.

– Что няня будет обижать моего ребёнка, что не будет добра к нему. Он ведь... необычный, – дрожа от волнения, делится своими сомнениями молодая мама.

– Поставь видеоняню. В чем проблема? – не сдаётся Михаил.

Этот аргумент загоняет женщину в угол, и она, не зная, что ещё сказать, тяжело вздыхает.

– Давай, выбирай. Либо ты сидишь с ним, и он болеет, либо ты выходишь на работу, отдаёшь часть или весь заработок на няню, но твой ребёнок снова хорошо себя чувствует. Что ты выбираешь? – ставит её перед выбором Михаил.

– Как же сложно сделать этот выбор, – закрывает лицо руками она.

– Решайся. Потому что мне скоро выходить к людям. Считаю до десяти, – строго говорит Филяев.

– Я согласна. Я выйду на работу, – соглашается, наконец, она и выдыхает, – Спасибо вам! Как камень с души упал. Я знала, что нужно это сделать, что я давлю на ребёнка своими страхами, но почему-то не могла решиться.

\* \* \*

– Сейчас я постараюсь разложить для вас всё, что касается психосоматики особых деток, по полочкам – обращается к аудитории Михаил Филяев.

– Тут есть ряд критиков, как мне показалось. У вас было какое-то сомнение? – интересуется он у полной женщины во втором ряду.

– Нет, не было, – откликается она.

– Точно? А мне показалось, что вы засомневались. Смотрите, все ваши сомнения имеют право на существование. Большая часть нашего общества живёт в одной парадигме, но сегодня мы всё-таки попробуем отказаться от понятий «диагноз» и «болезнь». Это не для того, чтобы отрицать что-то, а чтобы смотреть на вещи шире, – объясняет он.

На лицах некоторых слушательниц читается удивление – вероятно, к более широкому взгляду на свои проблемы готовы не все.

– Например, когда ребенок рождается или ещё находится в утробе, вам говорят, что с ним что-то не так. Вы сначала пугаетесь, волнуетесь, начинаете что-то делать, ищите лечение, ходите по врачам, вам прописывают все, что только можно, но вы понимаете, что ничего не работает. У кого-то, может, и работает, но не так хорошо, как бы хотелось. Далее вы, конечно же, начинаете искать какие-то дополнительные способы: топовых врачей, профессоров, кататься за ними по миру, думая, что чем умнее и статуснее человек, тем больше шанс, что он поможет. Он вам что-то рекомендует, но его советы тоже не работают, к сожалению, – обрисовывает путь матери особого ребенка Михаил Филяев.

Ответом ему становится грустное молчаливое согласие всех собравшихся женщин.

– Третий этап – это церковь и всякие бабушки-прикладыватели рук. У этих методов тоже есть своя результативность, но у церкви, например, всего около 2%, в пределах статистической возможности. Кому-то религиозные организации помогают, кому-то – нет, – разводит руками он.

Замечаю, что на глаза сидящей рядом слушательницы накатывают слёзы и делаю вывод, что Михаил попал в точку.

– Да, я немножко циничен и хочу вам сказать ещё одну не очень приятную вещь – детки с вашими диагнозами не выздоровеют. Другими словами, стать, как все, они никогда не смогут. Почему это важно понимать? Дело в том, что ребенок, который рождается с такими

диагнозами, он уже на уровне биологии поврежден. Хотя вы можете откорректировать его состояние, что-то убрать, поправить, изменить, запустить, начать восстанавливать, – доносит до слушательниц свою мысль Филяев.

А сидящая рядом со мной женщина, тихо всхлипывая, достаёт второй носовой платок.

– Я просто хочу, чтобы мы с вами говорили на одном языке. Это очень важно, потому что большинство из присутствующих бегает за диагнозом, за словом, написанным в медицинской карте. 90% из вас. Те, кто уже по-своему прошел эту тему или, например, стал изучать психосоматику и психологию, вы уже понимаете, что надо идти не за словом, а за состоянием вашего ребенка, за его адаптацией, за его комфортом, за самочувствием, за его возможностью социализации. Я просто хочу, чтобы вы приняли сейчас то, что излечения, как такового, не будет. Это очень важно. Когда вы это поймёте, тогда мы с вами начнем говорить на одном языке, – объясняет Михаил.

Некоторые женщины начинают кивать, внимательно слушая его слова.

– Ещё момент. Ребенок, каким бы он ни был, рождается у вас как у женщины, у вас, как у мужчины. И он рождается таким или иным не просто так. На него оказывает влияние множество факторов. В вашей жизни происходят какие-то события, иногда очень драматичные, эмоциональные, сложные. Вы попадаете в какие-то истории. Вы вышли замуж именно за этого человека, вы зачали именно такого ребенка, в такое время, в таком месте и при таких условиях. Все это все сделали вы. Понимаете?

– А как узнать точную причину? – интересуется слушательница.

– Я дам вам пару техник, и мы её найдем, не беспокойтесь. Сейчас просто очень важно понять, что в вашей жизни было или есть что-то, что привело к такой ситуации. Первое, это ваши взгляды на жизнь, ваше мышление. Второе – однозначно было событие, которое запустило перемены в вашем ребенке. Например, вы его зачали, счастье и любовь-морковь, но в 5 месяцев вы идёте на УЗИ, и вдруг вам сообщают, что с вашим ребенком что-то не так. Самая убийственная фраза, наверно, которая угробила многих деток, – это фраза «Держитесь». Специалисты УЗИ смотрят и говорят: «Держитесь!» Всё. Вы это слышите и думаете, что «попали», хотя на УЗИ часто делают ошибки и говорят ложные диагнозы. Мы сейчас разберем парочку ваших историй, чтобы вы убедились, что всегда есть какое-то эмоциональное событие, – говорит специалист по психосоматике.

Делаю в своём блокноте новую запись:

***«Тяжелые детские болезни – результат родительской психотравмы?».***

– Ещё момент. У многих из вас есть некий страх за ребенка или за диагноз ребенка. А теперь представьте, что рядом с вами будет находиться человек и все время за вас бояться, – просит Михаил и обращается к девушке в левом углу зала.

– Ой, ты так странно держишь телефон. Здесь на этом месте в прошлый раз сидела девушка, она умерла. А у тебя дети есть, кстати? А у нее тоже были, – смеется он, заставляя девушку хохотать и смущаться.

– А у тебя с дыханием что-то не так. Ты покраснела, кстати. Это очень подозрительно, надо тебя врачу показать, – находит ещё одну «жертву» Филяев.

– Теперь представьте, что малыш чувствует, когда его мама постоянно за него боится. Вам от одной фразы стало неуютно, правда? А ведь в семьях это происходит круглосуточно. Представьте, что вы все время боитесь за то существо, которое рядом с вами. Вы это

невербально транслируете, вы это говорите, вы так звучите, а ребёнок всё считывает, – объясняет Михаил.

– Ещё один важный момент – это, безусловно, социализация особых деток. Если бы меня спросили: «Что для тебя самое главное?», я бы ответил: «Чтобы мой ребенок не чувствовал боли и был социализирован». Пусть он будет хоть с тремя ногами или еще каким-то диагнозом, лишь бы ему не больно было, чтобы он мог чувствовать себя счастливым. И ещё я хотел бы, чтобы он был социализирован и мог жить полной жизнью. Это моя картина. Поэтому очень важно понять ту социальную среду, в которой вы находитесь, в которой ребенок находится, и инструменты, которые помогут ему коммуницировать. Я назову это словом «социализация». Здесь полезны логопеды, дефектологи, разные упражнения, техники, – даёт подсказку Михаил.

– Теперь давайте **сделаем пару упражнений**. Положите сейчас болезнь своего ребёнка себе на руку и почувствуйте ее вес. Есть вес или нет? Просто подержите и прочувствуйте. И вот рядом с вами сейчас оказывается ваш мужчина или партнер, с которым вы живете. Вы держите вес, а рядом с вами этот мужчина. Что с весом происходит? Просто отметьте про себя. У кого-то рука стала тяжелее, значит, больше проблем с этим человеком, чем радостей, у кого-то легче, потому что от него есть помощь. Продолжайте держать вес, это важно, – инструктирует Михаил несколько десятков женщин, дружно держащих воображаемый вес в своих руках.

– Теперь вы работаете. Держите вес, не отвлекайтесь и представьте, что вы реализуетесь в карьере. Работа, учеба, развитие, свой проект какой-то. Почувствуйте вес. Хорошо. И теперь вы находитесь дома, рядом с ребенком, почувствуйте вес. Как вам? Это для вас ответы, подсказки от вашего бессознательного, – резюмирует он, вглядываясь в лица озадаченных женщин.

– Когда-то в детстве или в каком-то юном возрасте вы впервые узнали о том, что такой диагноз возможен, о том, что такой ребенок вам нужен, о том, что это является частью вашей будущей миссии. Сейчас придет воспоминание любое – детское, подростковое или взрослое. Пусть оно придет. Побудьте в этом воспоминании, – просит слушательниц Михаил.

Журналистская ищейка невежливо толкнула меня лапой, вырывая из омута гипноза, в который я незаметно провалилась вместе со слушательницами. Очнувшись, набросала ещё один заголовок:

### ***«Детские болезни – неосознанный родительский заказ».***

– Я хочу, чтобы вы понимали, что особые детки появляются, потому что вы такие, потому что это решает какую-то вашу задачу, потому что в этом есть некий смысл и решение, определенная коммуникация для вас. Получилось сейчас найти это событие? У кого получилось? – интересуется Михаил, прерывая объяснения.

– Я увидела в детстве, – признается одна из участниц, с небесно-голубыми глазами и очень осознанным чистым взглядом.

– Почему я спрашиваю? Дело в том, что в терапии мы часто находим то, что детки болеют теми болезнями, о которых знает мама. Это некий смысл ребенка, некое программирование, которое мы закладываем, как возможный вариант.

– Вы сказали, что ещё мышление влияет. Как это? – интересуется пожилая дама.

– Когда маленький ребёнок находится внутри вас, у него есть две вещи – ваш внешний мир и ваша реакция. То есть у вас происходит какое-то событие, возможно, финансовые проблемы, обиды, расставания, умер кто-то и так далее. Вы как-то на это реагируете, ребенок

перенимает эту стратегию и потом реагирует так, как мама. У каждого будет свой механизм реагирования. Кто-то будет испытывать вину, кто-то стыд, кто-то сожмется весь. Поэтому и у ребенка могут быть разные диагнозы – ДЦП – через мышцы, а значит, напряжение, аутизм – отрешенность, зрение – стратегия не видеть, что угодно может быть.

– И всё-таки я не совсем понимаю. Я же не хотела, чтобы ребенок родился с этим, – робко тянет руку женщина с последних рядов.

– Я вам показываю, что детки рождаются с определенными болячками, потому что они у вас научились, что таким образом можно выжить, что так нужно реагировать на внешний мир. Эмоция превращается в стратегию. Конечно, вы не хотели ребёнку этой болезни. Это понятно. Но дети крайне чувствительны. Ваша эмоция – это и есть та стратегия, которую ваш ребенок подхватил. Ведь малыши связаны с мамой на 100%.

В глазах собравшихся женщин я начинаю замечать понимание. В поле моего зрения попадает молодая мама из Уфы, внимательно вслушивающаяся в слова Михаила Филяева.

– Вот подходит ко мне в перерыве девушка и говорит: «Я боюсь няню нанимать». А у неё ребенок-дошкольник не адаптированный. Почему обязательно нужна няня? Потому, что он из вас уже веревки вьет, – говорит Михаил, глядя на мою знакомую по клиентскому дню. – Няня даст ему новые механизмы адаптации, и они будут другими, не такими, как у вас.

– Да, я уже решила на няню, – сообщает девушка из Уфы.

– С кем ещё мне поработать? Мамы детей с ДЦП тут есть? – интересуется Михаил.

– Да, – тянет руку брюнетка из среднего ряда.

– А можно вас на минутку сюда позвать? Я за вами наблюдаю. Как ребенка зовут? – обращается Филяев к женщине.

– Мирослава, – отвечает она.

– Хорошо. Сейчас вы Мирослава. Что чувствуете: тонус или слабость? – интересуется он.

– Неприятные ощущения, как будто что-то в ногах связало, тяжело, – с натугой проговаривает она.

– Ты Мирослава. Ты в животе у мамочки на восьмом месяце. Там есть тяжесть? – спрашивает он.

– Немного легче, – выдыхает брюнетка.

– И вот схватки. Ты Мирослава. Показывается головка, – возвращает женщину в день родов Михаил, описывая процесс деторождения.

– Только Мирослава родилась не совсем обычным способом. Был разрыв матки, но врачи нас спасли, – делится женщина.

– Ты Мирослава. Матка разрывается. Почему? Что мама решила, чтобы матка разорвалась? Что мама решила? Правильно, правильно. Можешь не озвучивать. Это ты решила или мама? Ты Мирослава. Что с тонусом? – вопрос за вопросом задаёт Михаил, вглядываясь в лицо брюнетки и считывая её телесные ответы.

– Ощущения стали другие, – с небольшим напряжением в голосе, но уже с гораздо более расслабленным выражением лица отвечает она.

- Что произошло? Почему матка разорвалась? – с настойчивостью следователя спрашивает Михаил.
- Отрицание и непринятие, – ежась и обхватывая себя руками, отзывается женщина.
- Ты Мирослава. На маму пофиг. Не делай этого. Что сейчас в теле? – спрашивает Михаил.
- Все равно тяжело, – отвечает брюнетка.
- Ты Мирослава. Это твое ощущение или мамино? Твое? Хорошо, тебе 3 месяца, и ты в животе у мамочки, 2 месяца, один месяц. Там оказываюсь я и говорю: «Мирослава, у мамы будут сложности, а ты можешь просто принимать это и становиться только сильнее. Рождайся». Я твоя мама, Мирослава, и ты мне нужна. – ведёт гипнотический диалог гений психосоматики.
- Ты это ты, ты – мама. Хочешь, у тебя будет ребенок? – спрашивает он у женщины.
- Да, – твердо отвечает она.
- Тогда скажи, что Мирослава тебе нужна, – приказывает Михаил.
- Она мне нужна, – с улыбкой повторяет фразу женщина.
- Ты в прошлом. Матка разрывается, и Мирославу не спасают. Ее не спасают, прости. Нет врачей. Ее не спасли. Сожалею, – вдруг говорит Филяев.
- Есть они, – не соглашается она.
- Нет, я с ними договорился. Прими. Что делать? Врачей нет, что делать? – спрашивает Михаил.
- Не знаю, – растерявшись и едва не рыдая, бормочет брюнетка.
- Я тоже. Что делать? Не спасут. Что делать? Какого бы ребенка ты родила, если бы не спасали? Если бы ты знала, что спасать некому? Родила бы ты его или нет? Ты рождаешь без врачей. Родила бы ты Мирославу или нет? Почему ты там решила вот так? – снова обрушивает на женщину град провокационных вопросов гений психосоматики.
- Потому что я была настроена, что умру, – вдруг выдыхает правду она.
- Так умри там. И ребенок пусть погибнет. Что ты тянешь? Ребенок мучается. Прими решение. Умри, в конце концов, – требует Михаил.
- Почему? – удивляется женщина.
- Важно это завершить. Всевышний пообещал, тебе придется умереть, но тогда ребенок поправится. Умрешь? – повторяет свой вопрос фронтмен PSY2.0.
- Все, умерла, – сдается брюнетка.
- Это неспроста произошло, понимаешь? ДЦП – это двигательный конфликт. Я же изучаю психосоматику, и это в данном случае выбор мамы себя, а не ребенка. Грубо говоря, это так: «Я всех угрожаю, но сделаю все, чтобы самой выжить». Пока мама не пройдет эти темы, ребенок что будет делать? Выживать. И она тоже. Ну, это так, подсказка для публики. А теперь снова вопрос к тебе: твоя жизнь или ребенка? – снова обращает своё внимание к женщине Михаил.
- Ребенка, – без тени сомнения отвечает она.

– Вот теперь ты Мирослава, а я твоя мама. Как вас зовут? – уточняет Филяев.

– Вика, – называет своё имя брюнетка.

– Ты Мирослава, а я Вика. Я Вика – твоя мама. Что мне сделать, чтобы тебя отпустило окончательно? Что сделать? Можешь не озвучивать. Сделаешь? – задаёт вопрос гений психосоматики, после которого женщина задумывается на несколько секунд.

– Да, – наконец, выдыхает она.

Для этой истории мне тут же хочется подобрать провокационный заголовок:

**«Выбирая между своей жизнью и жизнью своего ребенка, что выберете вы?»**

\* \* \*

– Давайте сделаем **ещё одно упражнение**, – предлагает мамам «особых» детей Михаил.

Женщины подаются вперед, чтобы как можно лучше расслышать то, что им сейчас скажет гений психосоматики.

– Почувствуйте внутри себя болезнь своего ребенка. Диагноз, болезнь или его состояние – как хотите. Почувствуйте болезнь своего ребенка. Что хорошего она вам дает в жизни? К чему она вас движет? На что она вас мотивирует? Как она вас меняет? Как она на вас воздействует? Какую задачу она для вас решает? – задает непростые вопросы Михаил Филяев.

Кто-то сразу включается в работу, а кто-то саботирует выполнение упражнения, уткнувшись в телефон. Видимо, ответы на эти вопросы для многих откликаются тщательно спрятанной болью.

– А теперь я попрошу вас решить эту задачу без болезни. Решите ее. Развивайтесь просто так, разойдитесь с мужем, найдите себе другого, выйдите на работу, пошлите на хрен свекровь. Что вам ещё необходимо? Сейчас внутри себя попробуйте это решить без болезни ребенка, – просит собравшихся Михаил.

Женщина, сидящая недалеко от меня краснеет, как помидор, от напряжения, силой воли заставляя принять себя какое-то, по всей видимости, непростое решение.

– Итак, готовы ли вы это сейчас решить без болезни ребенка? Для себя на этот вопрос ответьте. Сможете? Ни хрена вы не сможете. Большинство не сможет. Получилось у кого-то? – любопытствует Михаил.

Кто-то кивает в ответ, но часть аудитории молчит, не решаясь сознаться в том, что, по разным причинам, им это не удалось.

– Помехи, которые вы ощутили, это вторичные выводы, это смысл болезни ребенка. Поймите, вы со своими детьми – одна команда. Ребенок всегда решает задачи мамы, потому что он вас очень любит, безумно любит. Для вас он болеет, для вас он погибает, для вас он получает химиотерапию и так далее, – делает неутешительный вывод гений психосоматики.

В глазах раскрасневшейся от напряжения женщины я вижу слёзы огорчения, а затем ещё одну попытку что-то для себя решить.

– Что же вам такого сделать для себя, чтобы ребенку стало хорошо? Сейчас для себя просто решите, что вам важно для себя сделать? Самое-самое важное для себя. Самое-самое нужное. А теперь поднимайте руку и скажите: «Клянусь здоровьем своего ребенка, что я это сделаю.



Мне нужно это сделать для себя ради ребенка». Вам тяжело, я знаю. Но вы большие умницы. У кого не получилось? – спрашивает Михаил.

Женщина, до красных пятен на лице пытавшаяся что-то для себя решить, тянет руку.

– Михаил, я поняла, что я не могу решить и почему у моей четырнадцатилетней дочери сосудистое заболевание. Ей угрожает ампутация ноги. И теперь я знаю причину.

– Слушаю вас, – отвечает ей Михаил.

– Я знаю, что для меня её болезнь это способ удержаться за опеку её отца. Чтобы он позволял мне жить в той квартире, в которой я сейчас живу. Я это чувствую, но никак не могу решиться и отказаться от поддержки бывшего мужа и жилья. Сейчас дочери 14 лет, и недавно я начала находить у нее записки о том, что она хочет покончить с собой. Неделю назад мы с ней поговорили, и она сказала: «Я вижу, что я мешаю тебе и папе жить счастливо», – исповедалась гению психосоматики слушательница.

– Ну, выгонит он вас на улицу, и что в этом такого страшного? Вы в Москве живете? – уточняет Михаил.

– Да, – отвечает она.

– Как с квартиры в Москве съехать? Это же невозможно, да? Вас можно понять. Тут половина людей на органы сдадут себя за московскую квартиру. Ни в коем случае не съезжайте. А дочку все, на помойку, – с сарказмом говорит Михаил.

– Я всё понимаю, но, – начала оправдываться дама, покрасневшись ещё сильнее.

– Чем вам помочь? Вы же все знаете. Так, на всякий случай для всех мам повторю: вы все знаете. Смотри, ты знаешь, что у твоего ребенка отпилят ногу, потому что у девушки сложности с сосудами, из-за того что ты хочешь продолжать жить в этой квартире и чтобы содержал бывший муж. Я тебя понимаю, квартира в Москве! Что делать? Как быть? Что делать, ребята? Давайте спасать человека? Я пока не вижу выхода, – театрально разводит руками Михаил.

Вся аудитория тем временем изумленно смотрит на женщину, которая по-прежнему ждёт от специалиста чудо-рекомендации.

– Для этого и необходимо изучение психосоматики. Когда вы ее изучаете, когда ходите на психотерапию, вы просто понимаете, как ваши решения, ваш образ жизни, ваше мышление приводят к тому, что у вас есть. Эта женщина, она же вроде бы хочет помочь дочери. Нужно всего лишь съехать с квартиры и послать бывшего мужа на хрен. Дело в 30 тысяч рублей, а на кону жизнь ребенка. Аренда квартиры в Москве стоит примерно полсотни. Поверьте, я очень хорошо разбираюсь в расценках, сам 20 лет на съемных квартирах прожил, – делится Михаил.

– Это так сложно, – робко отвечает она.

– Сейчас ты говоришь: «Клянусь, что больше меня муж опекать не будет. Либо умру и дочка умрет», – строго обращается к ней Филяев.

Путаясь в словах, женщина пытается повторить слова клятвы, но краснеет и замолкает.

– Не верю тебе, не верю, прости, – сдаётся он.

Женщина продолжает что-то мысленно решать, но, бросив попытки, громко сморкается в платок и пустым взглядом смотрит в окно.

– Давайте подводить логическое завершение. Психосоматика изучает связь внешнего мира и ваших физических на него реакций. Как только вы их меняете, они становятся, условно, более здоровыми, позитивными, открытыми, добрыми, безопасными. Что ещё происходит? Ваш ребенок вас чувствует, считывает. Он учится у вас вашим новым позитивным реакциям. В зависимости от диагноза, у него, например, может уменьшиться тонус, уменьшиться гиперактивность, он может перестать заикаться, потому что эта стратегия будет уже не нужна, он может начать произносить звуки или начать понимать какие-то вещи.

– Как бы вы ответили на вопрос: для чего нам дана болезнь? – интересуется одна из слушательниц.

– Смотрите, например, вы где-то трудитесь, ходите за свои десятки тысяч рублей на работу, но не любите ее, живете с нелюбимым мужем, который требует от вас детей, потому что его свекровь хочет внуков, а вы не хотите. У многих так? Получается, для того, чтобы что-то в жизни поменять, в ней должно произойти что-то более важное, чем риск быть плохой, остаться без мужа, без привычного окружения и так далее. Многие из вас так и не смогли решение принять, не так ли? Поэтому болезнь, конечно, имеет для нашего развития некий смысл. – резюмирует гений психосоматики.

\* \* \*

На следующий день я вновь отправляюсь в школу PSY2.0, чтобы посмотреть, как проходят благотворительные сеансы психотерапии для мам «особых» детей, и снова вижу ту женщину с голубыми глазами, которая запомнилась мне накануне. Что её отличает от всех остальных и почему моя чуйка, которую я всегда представляю в образе собаки-ищейки, с таким интересом её изучает? Возможно, дело во взгляде? Осанке? Или силе характера?

– Дорогие участники, давайте начинать, – обращается к нам организатор.

На сегодняшнюю терапию пришли двадцать пять женщин, многих из которых я уже видела на вчерашней лекции.

– Давайте поговорим о теме нужности и ненужности. Поднимите руки те, кому откликается эта тема? – просит специалист PSY2.0.

Вверх взлетают руки почти всех присутствующих.

– У вас у всех есть эта тема, но я хочу, чтобы вы позволили себе на 1 минутку стать ненужной. Никому во всем мире. Что в теле? – спрашивает специалист PSY2.0.

– Дискомфортно, – признается одна из мам.

– А мне от этой мысли, наоборот, легко и свободно. Никто от тебя не зависит, делай что хочешь. Сейчас я не могу никуда отойти, никуда уехать, словно жизнь на паузе, остались одни больнички, – сетует украшенная татуировками молодая мама в одежде в стиле милитари.

– Почему тогда это произошло? Зачем ты себе создала эту ситуацию? – интересуется женщина-специалист.

– У нас с папой ребенка были проблемы, он не хотел принимать участие в его воспитании. И возможно где-то подсознательно я подумала, что если что-то серьезное случится, то он одумается. Случилось, но стало ещё хуже. Отец исчез из жизни ребенка, – делится своей историей девушка.

– Хорошо, кто ещё хочет высказаться? – спрашивает организатор.

Руку тянет женщина с голубыми глазами, и внутри что-то подсказывает мне, что сейчас я узнаю кое-то интересное.

– К теме нужности. Вчера Михаил погружал нас в гипноз и задал такой вопрос: «Вспомни тот первый раз, когда ты узнала об особенных детях». И я вспомнила, что в нашем дворе были такие ребята, но никто с ними не общался, кроме меня–героини. Где-то внутри я прямо чувствую, что у меня есть такое стремление – взять что-то не такое и сделать из этого красивую картинку, сказать: «Смотрите вот он какой был, и что в итоге получилось». Эта героическая штука у меня с детства: «Вот вы называете их такими-сякими, а на самом деле они могут быть лучше всех», – делится она, заливаясь слезами.

– Какой диагноз у вашего ребенка? – уточняет специалист PSY2.0.

– ДЦП, ребенок в коляске, – отвечает она, на долю секунды опустив голову, но затем гордо выпрямляется, как кремлёвский курсант.

– Давайте начнём с темы нужности и героизма. Кто хочет со мной поработать? Покажу, как это будет происходить, – предлагает специалист.

– Я хочу, – подбегает к ней женщина в длинной юбке-колокольчике. – Думаю, я всю жизнь стремлюсь доказать маме, показать ей, что я не такая мама, как она, что я лучше. И я чувствую, как нужна своему ребёнку, я с самого рождения её оберегаю.

– Ты никому не нужна. Ни ребёнку, никому в этом мире. Как ты это чувствуешь? – начинает процесс терапии специалист.

– Чувствую себя каким-то калачиком, – шепчет она.

– Сейчас я буду называть твой возраст в обратном порядке, а ты следи за этим калачиком. Тебе 30 лет, 20, 15, 10, 5, 3 года, – считает специалист.

– В 3 года этого ощущения уже нет, но есть какая-то растерянность, – делится женщина.

– Тебе 2 года.

– Хорошо, свободно, – улыбается молодая мама.

– Три года, – называет возраст специалист.

– Я там какая-то потерянная, – вновь сжимается женщина.

– Что там случилось?

– Лето представляется, у бабушки, но события я там не вижу. Я просто чувствую, что мне хочется, чтобы мама была рядом, – начинает плакать она.

– Мы идём назад, и там оказываюсь я и говорю, что все это к тому, чтобы ты знала какая ты классная. И вот бабушка твоя рядом и поддерживает, успокаивает тебя. Что ты чувствуешь?

– Состояние нормальное.

– Тебе 5, 10, 20, 30 лет, ты здесь и сейчас, и ты не нужна. Как тебе? – с улыбкой спрашивает специалист.

Молодая мама улыбается ей в ответ и смеется легко и задорно, словно колокольчик.

\* \* \*

Каждая из участниц выбирает специалиста, с которым хочет поработать. Кому-то важно узнать точную причину ситуации с ребенком, кто-то ищет решение, а кто-то просто хочет перестать корить себя за произошедшее. Я занимаю место подальше от эпицентра терапии, чтобы сделать несколько заметок, одна из которых настолько же правдива, насколько банальна:

*«Здоровье ребенка – в руках матери».*

Отрываюсь от записей и на соседнем стуле замечаю её. Голубые глаза, выдающие силу характера и духа, открытая жизнерадостная улыбка, сильная энергетика и яркая внешность, тщательно спрятанная под oversize одеждой. Если не приглядываться, пройдешь и не заметишь, если заметишь, мимо не пройдешь:

– Привет, как терапия? – интересуюсь я у неё.

– Очень хорошо, – утирая глаза, отвечает она.

– Надеюсь, это слёзы счастья? – спрашиваю её, замечая смятение во взгляде.

– У меня смешанные чувства. Вроде бы я теперь поняла, из-за чего всё это случилось, и от этого мне стало значительно легче. Но я пока не поняла, что мне теперь делать. После того, как родился сын с ДЦП... многое изменилось, – вдруг, задумавшись на минуту, призналась она.

– А что ты раньше делала? Как жила до рождения ребёнка? – заинтересовалась я.

– Была летчицей-испытательницей, – огорошила она меня, а вокруг её глаз разбежались лукавые морщинки.

– Хочешь вернуться в небо? – спросила я с любопытством.

– Я пыталась, – вздыхает она и снова улыбается. – Пришла, села в кабину и вдруг вспомнила, какие бывали ситуации. Однажды даже отказали двигатели. Вспомнила тот случай и поняла, что теперь я другая, я мама, и больше не должна так собой рисковать, – поделилась со мной голубоглазая женщина с военным прошлым.

– Жалеешь о том, что больше не летаешь? – спрашиваю я.

– Не жалею. Я организовала авиаклуб для детей с ДЦП, – продолжает меня удивлять она.

– А что ты делаешь для себя? Какое занятие, хобби могло бы заменить тебе небо? Тот экстрим и драйв, которые были там? – то ли беру интервью, то ли провожу психотерапию я.

– Я уже 8 лет мама двоих парней, домохозяйка и даже не знаю, чего бы мне такого хотелось, – глядя куда-то вверх начинает размышлять она.

Я смотрю на нее, продолжая ощущать волны энергии, которые исходят от нее и озвучиваю то, что так назойливо уже несколько минут подсказывает мне интуиция.

– Скажи, а ты когда-нибудь ходила на танцы? – спрашиваю томным голосом, выделяя последнее слово.

– Да, было дело, посещала такие занятия в фитнес-клубе, – смеется она, улавливая мой намёк. – Мне нравилось, но драйв не тот. С авиацией не сравнится.

– А если бы их можно было танцевать не на занятии с преподавателем и другими девчонками, а показать себя, например, на сцене какого-нибудь престижного ночного клуба? – я иду ва-банк, транслируя то, что мне диктует чуйка.

– Кстати, это могло бы быть интересно, – кокетливо и слегка удивленно отвечает она.

– Закрой глаза и представь, что ты там, в этом ночном клубе. Сегодня твое первое выступление на публике. Ты прекрасна, и зрители в полном восторге. Ты бы позвала сына на свой дебют? – интересуюсь я.

– Да, конечно, с радостью, – отвечает она.

– И вот теперь ты там, ты танцуешь и одновременно чувствуешь своего сына. Как он? Что у него с ногами? – задаю главный вопрос я.

– Они здоровые, они расслаблены, – улыбается она.

– Вот видишь, когда ты счастлива, счастлив и здоров твой сын, – подвожу итог я.

Моя голубоглазая собеседница выходит из легкого гипноза, и в её глазах я снова вижу слёзы, только на этот раз уже, вне всяких сомнений, слёзы счастья.

\* \* \*

В завершение сделаем с вами одно **упражнение**, – говорит специалист PSY2.0 и предлагает мамам удобно разместиться в креслах.

– Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Ощутите свое тело. Почувствуйте, как вы сидите на своих стульях, как одежда прикасается к коже. И сейчас я хочу, чтобы вы увидели своего ребёнка счастливым, увидели его будущее, самый наилучший вариант развития событий. Представьте эту картинку. И в то время, когда вы смотрите на своего ребёнка, увидите несколько цветов, которые ассоциируются с его счастьем. Когда вы отмечаете цвета, позвольте себе услышать звуки. Звуки, которые есть тогда, когда ваш ребёнок чувствует себя абсолютно счастливым. И по мере того, как вы прислушиваетесь к звукам, вы можете уловить запахи. И в то время, когда вы чувствуете запахи, вы ощущаете какой-то особенный вкус, который есть там, в том времени и в том месте, где ваш ребенок абсолютно счастлив.

Лица женщин начинают лучиться от счастья.

– По мере того, как вы ощущаете этот вкус, вы можете позволить себе почувствовать кожу. Что за ощущения возникают на коже там и тогда, когда ваш ребенок абсолютно счастлив? Это может быть тепло костра или прикосновение – все, что угодно. Еще там есть какое-то особое положение вашего тела. Вы можете сидеть, стоять, двигаться, позвольте себе сейчас ощутить это. И по мере того, как вы ощущаете особое положение тела, вы возвращаетесь к цвету, и из тех трех цветов сейчас выберите один, который будет у вас связан с тем временем и с тем местом, где ваш ребенок абсолютно счастлив. Этот цвет вы можете сохранить для себя любым способом. Как картинку, фотографию – все, что угодно. Забирайте ее с собой, складывайте в кармашек.

Некоторые участницы бесплатной терапии, кажется, действительно прячут в карманах что-то невидимое глазу, тихо радуясь чему-то своему и улыбаясь краешками губ.

– А теперь позвольте себе узнать дату, точный день, месяц и год, когда это случится. Сейчас вы оказываетесь там, именно в том дне, когда ваш ребенок абсолютно счастлив. Оттуда вы можете посмотреть назад и увидеть весь свой путь, найти дорожку, которая привела вас из дня сегодняшнего к тому самому дню. Отметьте людей, события, все, что вас сопровождало и все, что вам помогало. Там вы уже точно знаете, что это произошло и точно знаете, как это произошло. И сейчас просто позвольте себе это увидеть, отметить, принять. Вы можете

побыть в этом состоянии столько, сколько потребуется. Когда будете готовы, ваше тело сделает глубокий вдох, вы сможете открыть глаза, а я благодарю всех участников и коллег-специалистов, которые нам помогали.

## Глава 12

### Психосоматика предназначения

– Ну что, друзья мои, сейчас я вам буду рассказывать какие-то интересные вещи, но я хотел бы, чтобы вы сами определили, от чьего лица я буду это делать: от лица Бога, от вашего собственного лица, от лица вашего предназначения, раз уж у нас такая сегодня интересная тема, или я могу вам рассказывать от лица Михаила Филяева. Выбирайте.

Сегодня Михаил Филяев выступает на фестивале, посвященном поиску своего предназначения, и читает лекцию под провокационным названием «Зачем мы нужны Богу? Развивайся или умри». Перед началом организаторы предупреждают – мероприятие не для слабонервных. После всего, что увидела в течение последних нескольких месяцев, я в этом уже не сомневаюсь.

– Давайте так, зачем вы здесь собрались? Вы ищете предназначение? Вы хотите подтвердить то, что вы знаете о своем предназначении? Верное оно или нет? Или вы хотите узнать его? Может быть, вы хотите узнать, нужно ли оно вообще? С чем работаем?

– С верой.

– С верой во что? В себя или в предназначение? Поясните.

— В себя.

– В предназначение.

– Мнения разделились. Итак, еще раз. Вот сейчас у вас есть знание о каком-то предназначении, давайте, внутри себя его озвучьте. Допустим, кто-то верит в то, что его предназначение спасти людей, быть хорошим, служить Всевышнему. Это может быть все, что угодно. Давайте, внутри себя его сформулируйте. Лично для меня это тупой вопрос шизофреника. Вот вы ребенку говорите: «У тебя какое предназначение?». Он тебе отвечает: «Ты ничего не путаешь со своими тренингами по психологии?».

Похоже, вопрос был с подвохом. Например, я подумала о том, что моё предназначение – информировать людей, открывать им что-то новое с помощью слов и букв, а потом решила, что всё это не так уж и важно. Тогда что важно?

– Сейчас вы будете потихоньку осознавать те механизмы, мысли, чувства, тот набор смыслов, который у вас есть в голове. А затем будем уже разбираться, что же такое предназначение. Еще разочек погрузитесь в себя и найдите там то, что вы знаете о своем предназначении. Почувствуйте, нащупайте. Вот оно у вас есть, и к вам спускается Бог и говорит: «Абсолютно верно. Это твое предназначение. Это твоё».

На мгновение аудитория замирает. Кто-то сидит с блаженной улыбкой, а кто-то скривился, как после «дегустации» лимонов.

– Да или нет? Что внутри? Теперь принимайте своё предназначение. Половина из вас не захочет этого делать, потому что ваше предназначение – кашка. Реально, вы его придумали, оно не ваше. Кто-то принял? Пожалуйста, тогда оно ваше, для вас семинар закончился.

Зал хохочет вместе с Михаилом. Удалось ли проглотить своё предназначение мне? Удалось, но без той эмоции, которую обычно испытывает гурман, наслаждаясь всеми оттенками вкуса своего любимого блюда. Значит ли это, что я не на том пути?

– Скажите, пожалуйста, друзья, а на фига вам знать свое предназначение? Объясните мне? Признайтесь, на самом деле вам просто надоело заниматься тем, что вы делаете сейчас. Вы живете не своей жизнью. Человек, который знает свое предназначение, его не ищет.

Как интересно. Оказывается, поиск предназначения – очередная «заплатка», которой мы стараемся прикрыть свои душевные пустоты. Ищу ли я своё предназначение, задумываюсь ли о нём, сомневаюсь ли? Пожалуй, иногда да – и именно в те моменты, когда мне не сладко, а на душе появляется та самая голодная до смысла жизни зияющая дыра.

– Кто бы из вас хотел изменить свою жизнь? Что-то в ней поменять? Большинство. Значит, вы не знаете своего предназначения. И никогда не узнаете. Без шансов. Сожалею. И я объясню почему. Потому, что у вас есть непринятие того, что уже есть в вашей жизни. Вы даже его не примете, не заметите это предназначение. **Тот, кто принимает жизнь, идёт по пути своего предназначения.**

Получается, что поиск предназначения – всего лишь один из видов неприятия жизни, способ побега от реальности, которым мы все занимаемся с таким ненасытным упоением. Мне часто что-то не нравится в том, что есть или в том, что было, и я почти не нахожусь в моменте – здесь и сейчас. Как же попасть в настоящее путешественнику во времени со стажем?

– Сейчас у вас есть определенные профессии, занятия. Давайте так. Вот этим заниматься нельзя! Что делать?

Зал реагирует недоумением:

– Ничего не делать.

– Нельзя ничего не делать. Что делать?

– Делать то же самое, но назвать это по-другому.

– Так тоже нельзя. Что делать?

– Созерцать.

– Нельзя это делать, что делать? Сейчас часть из вас подвиснет. Поймите эту пустоту. Знакомьтесь! Вот это вы.

– Ну, так это ничто.

– Абсолютно верно, друзья. Та пустота, в которой вы, – это вы. Это просто вы. Без смыслов, без знаний, без действий, без всего. Это вы. Мне очень важно, чтобы вы себя понимали и осознавали, потому что любой поиск предназначения – это всего лишь галлюцинация, которая у вас есть.

От слов Михаила мне стало неожиданно легко, как камень с души упал. Я словно очистилась и обнулилась. Оказывается, задача поиска предназначения и смысла жизни, как вампир-невидимка, незаметно тянула из меня «киловатты» энергии.

– Я буду говорить вам слова, а вы произносите ассоциации, которые эти слова у вас вызывают:

– Любовь?

- Семья.
- Деньги?
- Влияние.
- Мужчина?
- Союзник.
- Предназначение?
- Служить.

– Услышьте, что у вас внутри. Почувствуйте. Вот это ваш датчик поиска предназначения. Вы его получили. Когда тебе тепло – это твое. Когда там расслабление – это твое. Предназначение меняется, так как меняетесь вы, выполняя миссию души. Сначала выполнили одно предназначение, второе, третье, пятое. Теперь перейдем к вопросам.

Микрофон берет женщина средних лет с исписанным блокнотом в руках:

– Можно резюмировать то, что вы сказали? Предназначения нет, а мы – ничто. Правильно ли я вас поняла?

– У вас есть сомнения в этом?

– У меня когнитивный диссонанс. Я пришла на конференцию, которая называется «Как найти предназначение», попала к вам и поняла, что предназначения нет, и я никто. Я немножко в тупике.

***«На конференции по поиску предназначения Михаил Филяев заявил, что поиск предназначения – нездоровый симптом. Слушатели в шоке».***

– Для меня предназначение – это следование за собой, это гармоничность с самим собой. Чтобы найти себя и свое предназначение, вам придется полностью поменять свою жизнь. Есть цена и очень высокая. Вам придется отказаться от всего, что у вас есть: близкие, профессия, даже имя. Вот сейчас вы все напишете расписку о том, что вы от всего этого отказываетесь, и капельку крови мне ещё нужно, – зал хохочет. – Шучу. Так, да или нет?

Внутри поднимается волна сопротивления. Так много нажито и прожито, куплено и приобретено – неужели от всего этого нужно отказаться?

– А как иначе? Вы идете не по своему пути, это не ваше. Больше всех повезло тем, у кого ничего нет. Самое сложное – найти свое предназначение, когда у вас все есть. Не потому, что это плохо, а потому что сложно отказаться. Готовы ли вы отказаться от всего?

Кстати, надо признать, что самые успешные люди пережили самые крупные потери – смертельно болели, их предавали, бросали. Если изучать список Forbes, то можно заметить, что среднее количество банкротств у крупных бизнесменов – больше четырех. То есть каждый миллиардер разорялся и поднимался вновь минимум 4 раза.

– Даже если вы не нашли своего предназначения, вы туда идете в любом случае. Запомните, вы мимо не пройдете. Можете плутать 10 жизней, но мимо не пройдете никогда. **Как только мы сомневаемся – мы тратим время. Не сомневайтесь!** Вы все делаете правильно. Ощутите это внутри. Кайфайте от этого. Когда люди ищут предназначение – это глупость. Его невозможно искать. Вы в нем живете.



Думаю, Михаил прав: самое сложное для человека – быть самим собой. Узнавать о себе, чувствовать себя, доверять себе, принимать себя действительно не просто. Может быть, в этом как раз и заключается наше истинное предназначение?

– Когда к нам, психологам, приходят люди, наша основная задача – повысить уровень осознанности человека. Тогда он может творить чудеса сам. Он сам создаст свой мир.

Как говорит Михаил, главный ваш вопрос, который может возникать при поиске предназначения, – это цена. Кому-то необходимо что-то терять, другим совершенствоваться, отказаться от чего-то, какой-то навык получить, кому-то простить, кому-то принять.

– Ещё раз спрошу. Вы готовы к переменам? Ощутите смелость. Услышьте свое предназначение. Услышьте его. Примите внутри себя решение следовать за ним. Посмотрите, как поменяется ваша жизнь, кто будет вокруг вас, какие люди, какие эмоции, какая профессия. Увидьте там свое здоровье, свои болезни. Есть они там или нет? У человека, который следует за своим предназначением, не может быть никаких болезней. Это невозможно. Болезнь или боль – это всегда подсказка, которая к чему-то подталкивает.

Кажется, я, наконец, поняла своё истинное предназначение, услышала настойчивые сигналы своего тела и почти готова заплатить за себя новую ту цену, о которой говорит Михаил. Высокую цену...

– Почувствуйте сейчас все, любую свою болезнь. Когда вы поправитесь, какими вы будете? Становитесь такими прямо сейчас. Кто сможет, у тех болезни не будет. Принимайте.

Мысленно принимаю новую себя, и в моем теле начинают происходить невидимые изменения. Я этого не знаю, я это чувствую.

– А теперь выбирайте любую другую проблему, которая у вас есть. Зачем вы это сделали? Услышьте это и примите. Да, это вы. Это ваш механизм. Примите, что у вас это так. Это все **вы** совершаете. Я хочу, чтобы вы поняли **то, что происходит вокруг вас – это делаете вы**. Спросите себя: зачем я выбрал такую жизнь? Чему мне важно научиться в этой жизни? Зачем я выбрал этих родителей, эти отношения, эти проблемы и эти болезни? Услышьте ответ в своей голове. Сейчас это вопрос к вашей душе. Готовы ли вы сейчас этому научиться? Это и есть ваше предназначение – этому научиться. Кто-то будет следовать зову сердца, кто-то нет. Это ваш выбор и ваш путь!

### **Упражнение от Михаила Филяева «Отражение»**

Самое важное, чему я могу научиться, – это умению чувствовать и понимать самого себя. Только тогда, когда человек хорошо знаком с собой, он может принимать верные решения, делать то, что действительно хочет и, главное, идти своим путём. Упражнение «Твоё отражение» как раз поможет вам ощутить себя, заглянув вглубь своей души.

Выберите спокойное комфортное место, где вас никто не побеспокоит. Встаньте перед зеркалом, сделайте несколько вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и взгляните на своё отражение.

Обратите внимание на свою внешность. Внимательно рассмотрите каждую свою черту. Обратите внимание на свои глаза, брови, губы, скулы, шею, плечи и осанку. Затем попробуйте себя прочувствовать. Посмотрите на своё отражение внутренним взором. Увидьте себя как набор ощущений.

Что превалирует в этом наборе? Расслабленность или зажатость, бодрость или усталость? Что вы транслируете во внешний мир? Уверенность или неуверенность, спокойствие или тревожность? Запишите или запомните те ответы, которые к вам придут.

А теперь примите себя таким, какой вы есть – со всеми достоинствами и недостатками. Сделайте это с любовью и благодарностью, даже если понимаете, что вам ещё есть над чем работать. Поверьте, каждому из нас будет над чем поработать, и это нормально. Все мы постоянно развиваемся, и вы не исключение.

Секрет упражнения в том, что, только приняв себя такого, какой вы есть, можно начать двигаться дальше. В противном случае, вы потратите энергию и время не на развитие и достижение целей, а на нелюбовь к себе, критику и самобичевание.

## Заключение

– Привет, как дела? Хочешь на меня поработать? – задаю я, слегка волнуясь, вопрос своему бывшему врагу.

– А что нужно делать? – интересуется она, как ни в чем не бывало.

– Мне нужен человек, который усилит мою пиар-команду. Работа как раз по твоей части, – объясняю я.

– Давай обсудим условия. В принципе я не против.

Я перечитываю переписку, удивляясь нашему спокойному деловому тону и осознавая, насколько неактуальными и бессмысленными стали наши разногласия. «А стоило ли тогда так мотать себе нервы», – задаю сама себе риторический вопрос.

Прикасаюсь к своему животу, анализирую своё самочувствие. Поразительно, но после терапии с Михаилом дискомфортные ощущения практически исчезли, а в моём рационе, наконец, появились продукты, которые на протяжении долгого времени были под запретом.

Я перестала пить таблетки и постоянно сдавать анализы, что совершенно на меня не похоже, так как долгое время я входила в число фанатов гипердиагностики.

Кроме того, я, наконец, поняла, чего хочу от жизни и исполнила свою давнюю мечту – переехала в экорайон Подмосковья. Пусть пока не в дом, а в новую квартиру, но это только начало.

Но даже это не самое главное. Благодаря знакомству с психосоматикой, ГНМ и методикой PSY2.0 я перестала ощущать себя жертвой своего детства, своего тела и своих симптомов, а, наоборот, ощутила себя полноправной хозяйкой, творцом своей собственной жизни, здоровья и настроения. Раньше я любила попенять на судьбу, обстоятельства и политическую обстановку, сейчас мой взгляд на мир кардинально поменялся.

Я подружилась со своим телом, обнаружив, что все это время оно было мне не врагом, досаждающим по поводу и без повода, а лучшим другом. Я стала яснее видеть, ярче чувствовать и доверять обострившейся интуиции. словно раньше жила в доме с немытыми окнами или ходила в заляпанных очках, ориентируясь лишь на осязание.

И если бы вы попросили меня суммировать всё произошедшее со мной в виде скандального заголовка, то я написала бы следующее:

***«Последствия одного журналистского расследования: после репортажа о школе психосоматики PSY2.0 известная журналистка вылечила старые заболевания — переехала из столицы в эко-поселок и поменяла профессию».***

Вы не ослышались, изменения коснулись и моей деятельности. И хотя от писательства я отказываться не планирую, но кое-что новое в моей профессиональной жизни всё же появилось. А началось всё с консультации по пиару и продвижению в СМИ, которую я должна была провести очередной клиентке – девушке-блогеру.

– Знаешь, что-то мне сегодня не до пиара, – едва не плача вдруг разоткровенничалась она на нашей встрече.

– А что случилось? – удивляюсь я.

– Неполладки в личной жизни, – грустно усмехается она.

– А поконкретнее?

– Познакомилась с интересным парнем, но, похоже, всё снова обломается. Понимаешь, мне уже почти 30 лет, а у меня до сих пор не было по-настоящему серьезных отношений.

– А в чем причина?

– Наверное, я просто этого не достойна. И даже бизнес-успехи не утешают, – признаётся девушка-блогер.

Предлагаю своей клиентке довериться и погружаю её в легкий гипноз.

– Что случилось в 17 лет? Почему тебе стало так плохо, когда я назвала этот возраст? – пытаюсь я привести в чувства внезапно разрыдавшуюся девушку.

– Меня изнасиловали, – тихо шепчет она.

– За сутки до этого события я оказываюсь рядом и говорю тебе... – начинаю я процесс терапии.

Спустя несколько дней получаю смс: «Лана, я кайфую, летаю, пою. Счастье!!! Такого никогда не было. Позволила себе проявиться из самого сердца. И всё получается. Я так тебе благодарна. Чувствую, что благодаря исцелению от обесценивания я раскрылась, моя истинная природа запела! Если бы не ты, то я бы опять рухнула и никакой семьи в ближайший год не случилось бы».

Ещё никогда я не получала таких результатов, работая журналистом, а тут раз – и чья-то судьба поменялась, как по мановению волшебной палочки. От проделанной работы и осознания своих собственных возможностей по телу разливается тепло удовольствия.

\* \* \*

Моё журналистское расследование завершилось, а жажда сенсации удовлетворена на все сто процентов.

Мне удалось раскрыть тайны возникновения болезней и их взаимосвязи с психическим состоянием.

Я узнала, как на самом деле работает психосоматика и чем она может быть полезна обычному человеку.

Научилась договариваться со своим телом, став ему не врагом, а другом.

В моём материалистичном сознании произошла революция и эволюция одновременно, и это коснулось, пожалуй, всего моего окружения.

А ещё я решила написать обо всём произошедшем книгу – живо и искренне, чтобы разделить с читателями радость от невероятных открытий, которые я совершила, проучившись полгода в школе PSY2.0.

И если моя рукопись, написанная совместно с Михаилом Филяевым, попала в ваши руки и смогла вам помочь, оставьте свой отзыв в наших соцсетях. Авторы лучших историй получают от нас с фронтменом PSY2.0 особенный подарок.

## Послесловие от Михаила Филяева

Вы прочитали эту книгу, которая появилась в процессе реальных перемен в жизни сотен человек. Как поменяется их судьба в будущем, никто не знает, но все эти перемены теперь станут результатом их честного личного выбора.

Только представьте, сколько прожитых судеб внутри каждого психолога, который вместе с вами переживает чувства, эмоции, истории и опыт прошлого. Вместе с вами он постоянно учится быть счастливым в тех страшных ситуациях, которые вы сами не смогли прожить с улыбкой, чтобы оставить боль и страдания в прошлом и начать новую жизнь.

Вся наша жизнь – это научение счастью, легкости и радости, но одновременно с этим у каждого из нас есть своя миссия и смысл существования. Ищите этот смысл, следуйте за интуицией, отпускайте старые стратегии и прощайте всех людей из вашего прошлого.

Ищите себя и учитесь у людей, которые умеют легко влюбляться, прощать, отпускать уходящих и умерших, благодарить за опыт своих обидчиков, терять и рождаться заново. Такими счастливыми учителями несколько лет назад решили стать мы, команда PSY2.0. И мы начали делиться своей мудростью, улыбками, философией со всеми вокруг, и оказалось это и есть наш смысл.

Что такое современная психосоматика? Это направление, основанное на достижениях биологии, медицины, психологии. Эти научные дисциплины учат нас общаться со своим телом и психикой, но вот опыт и мудрость человека счастливого – та самая любимая мною ЭВОЛЮЦИЯ, которая существует только внутри каждого из нас.

Что необходимо счастливому человеку? Доверие к себе и смелость. Именно эти качества рождаются в процессе психотерапии. Сначала страшно, а потом это становится привычным механизмом. Давайте вместе делиться этим опытом!

## Примечания

### 1

*Психосоматический запрос* – обращение пациента (клиента) к психологу для решения проблемы со здоровьем, которая не решается только стандартным медицинским воздействием, либо напрямую относится к группе психосоматических заболеваний (ВОЗ / Чикагская семерка заболеваний). В парадигме современной психосоматики PSY2.0 в любом заболевании присутствует психосоматический компонент и в обязательном порядке требует решения.

### 2

*Симптом* – это запрос клиента, в котором присутствует негативная установка, неприятное ощущение или ограничение. Симптомом может называться болезнь, страх, ощущение, эмоция и др.

### 3

*Гуманистический гипноз* – это форма гипноза в сознании. Его особенность в обратном функционировании, он вызывает гипноз не через потерю сознания, а через еще большее осознание себя, других и мира (*Прим. ред.*).

### 4

*Германская новая медицина* (ГНМ) – направление, которое рассматривает болезнь человека как естественную реакцию на конфликтную ситуацию, то есть стресс. ГНМ основана на медицинских открытиях, сделанных доктором медицины, немецким онкологом Райком Гердом Хамером.

### 5

*Психосоматика* – взаимосвязь всего, что мы воспринимаем через сознание и биологические механизмы тела.

### 6

*Трек* – это объект (предмет, цвет, человек, запах, вкус и т.д.), который вызывает ассоциированное воспоминание и активизирует ощущения и эмоции, связанные с этим воспоминанием.

### 7

*Ресурсное место* – техника, применяемая в гипнотерапии, во время которой человек погружается в легкое или глубокое состояние гипнотического транса и происходит его сопровождение психологом для образного проживания приятных эмоций.

### 8

*Ресурсное состояние* – это психоэмоциональное состояние человека, достигаемое в гипнотическом трансе, в котором значительно улучшается эмоциональный фон человека и уменьшается стрессогенный компонент.

### 9

*Закреть геиштальт* – закончить незавершенное дело, которое не дает покоя, завершить начатое.

## 10

*Эволюция* – это новое реагирование (изменение поведения или эмоций) на часто возникающие ситуации в жизни человека. При терапевтическом воздействии (психотерапия) терапевт учит своего клиента новым реакциям, причем это может происходить как в реальных ситуациях в прошлом, так и в воображаемых.

## 11

*Вторичная выгода* – это значимая для человека и/или его психики и/или его биологического организма потребность, которую он косвенно удовлетворяет данным поведением, состоянием или болезнью. Проще говоря, это преимущества или полезные бонусы, которые человек получает из своей проблемы.

## 12

*Синдром Райка Хамера (СДХ)* – это лично окрашенное травмирующее событие, обусловленное нашим прошлым опытом, нашими уязвимостями, индивидуальными особенностями восприятия, ценностями и убеждениями. СДХ – это одновременно психологический и биологический конфликт, запускающий изменения в человеческом организме.

## 13

*Конstellляция (Прим. ред.)* – сильная эмоциональная реакция, образуемая каждый раз в ответ на определенную ситуацию, которая имеет активированный комплекс.