

Автор бестселлера «Секреты успешных семей»

**АРТЕМ ТОЛОКОНИН**

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

какие мысли  
и эмоции  
программируют  
болезнь и как  
обрести здоровье

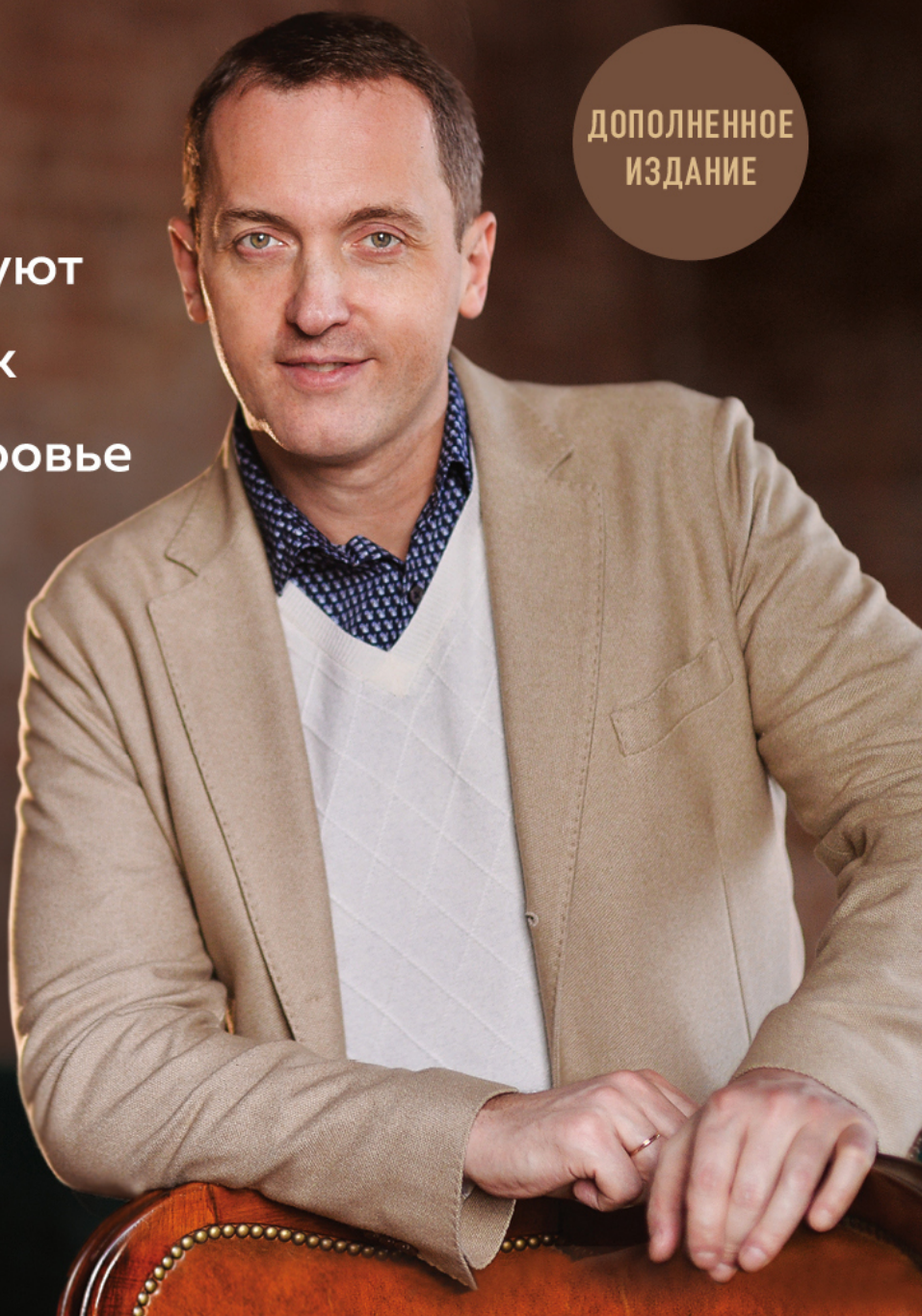
ДОПОЛНЕННОЕ  
ИЗДАНИЕ



1 100 000  
ПОДПИСЧИКОВ



92 000  
ПОДПИСЧИКОВ



Психология. Секреты успешных семей

Артем Толоконин

**Практическая психосоматика.**

**Какие эмоции и мысли  
программируют болезнь  
и как обрести здоровье**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.96  
ББК 88.6

**Толоконин А.**

Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье / А. Толоконин — «Эксмо», 2022 — (Психология. Секреты успешных семей)

ISBN 978-5-04-130200-9

Мы сами создаем себе проблемы со здоровьем. Только посмотрите на эту фразу не с точки зрения обвинения, а как исследователь. Аллергия – это реакция тела на шоковое событие в прошлом, связанное с аллергеном или спроецированное на его образ. Проблемы с желудком возникают, если вы что-то «не перевариваете» – людей, работу или конкретную ситуацию.

Бесплодие – часто следствие страха стать матерью. Хронические ангины – конфликты невысказанности. Любая болезнь возникает не из-за внешних, а из-за внутренних факторов – эмоционального перенапряжения и стресса.

Психотерапевт Артем Толоконин предлагает: не нужно бороться с болезнью – попробуйте ее изучить. Расслабьтесь и таким образом сами управляйте своим состоянием. С помощью кейсов своих пациентов доктор разбирает причины заболеваний всех систем органов и предлагает исцеляющие тексты, которые помогут изменить ваши мысли и направить их на выздоровление. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-130200-9

© Толоконин А., 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

Глава 1	9
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Артем Толоконин**

## **Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье**

© Толоконин А.О., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

### **ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ**

Тема работы с телом, с подсознанием мне всегда была интересна: периодически читала разную литературу, изучала духовные практики (цигун, йога), интересовалась нетрадиционными методами лечения и т. п. Этот интерес возник тогда, когда я поняла, что традиционные методы лечения, различные технологии современной медицины не могут помочь мне реализоваться в материнстве. Это сейчас я понимаю многие причины, по которым не получилось тогда родить моего ребенка (а сейчас уже поздно, мне 53 года). И они не были напрямую связаны с моим физическим здоровьем.

Одним из первых курсов, с которыми я познакомилась, был «Психосоматика родовых связей» (март-апрель 2020). Это был разрыв моего шаблона, который до сих пор приводит к отдельным внутренним трансформациям, разблокировке, к разбору завалов, накопленных ни одним поколением моих предков!

Я поняла, что значит – Любить свой род, своих родителей, предков, любить и принимать себя (насчет комплекса бездетности я переживала многие годы), ценить то, что называется Моя Жизнь! Сейчас написала эти слова и с трудом верится, что когда-то даже допускала мысли о суициде от безысходности. Но это в прошлом!

После этого курса я поняла причину своих проблем с ЖКТ и избавилась от них: это был страх наказания мамой в детстве. Я его проработала методом регресса.

Вы включили у меня какой-то тумблер, секретную кнопку, которая запустила внутреннюю созидательную, творческую, позитивную энергию для движения вперед по жизни! С уважением и глубокой благодарностью, обнимаю Вас Сердцем!

– *Ирина Медведева*

Я не устану благодарить Артема Олеговича за его труд и дар, которым он помогает обрести состояние любви, радости и счастья! Первое знакомство с ним произошло на эфире #исцелимэтотмирвместе. Разобрали мое беспокойство и тревогу за детей, бизнес. На втором эфире разобрали проблему дочки с коленями, мое предназначение. Ощущения после эфиров не передать словами, а результат – жизнь вставала на свои места!

Благодаря медитации прощения я отпустила обиды и обрела отца! Так как были решены не все проблемы со здоровьем, я пошла на курс «Исцеление». И тут одно волшебство за другим! Протрузия у дочки в спине прошла,



свои проблемы разрешились, дети перестали очень часто болеть. Лекции, медитации и чат курса – просто клад!

Работая с медитациями и слушая лекции, поняла, что негативных установок с детства очень много. Проработав, все перевернулось и теперь приятно удивляет.

Уже больше года работаю с медитациями и слушаю лекции, и каждый раз открываю что-то новое для себя! Бесконечно благодарна за то, что делает Артем Олегович!

– *dacha\_ga*

Дорогой Артем Олегович! Хочу поделиться своим опытом с вами и вашими читателями. Мне 44 года. В возрасте 34 лет мне был поставлен диагноз гипотиреоз, врачом без объяснений был выписан рецепт на препарат L-Тирокс 50 mg для начала. Мне сказали, что принимать его нужно будет пожизненно. Приговор! Прочитав в интернете все о работе щитовидной железы, ревела неделю. От раза к разу доза повышалась и дошла до 100 mg. Мое состояние вроде улучшилось, но мысли о приеме лекарства пожизненно не давали мне покоя... И в этот момент я нашла вашу страницу. Я была участницей первого курса «Исцеление» в 2018 году. Во мне отозвалось все, о чем говорил Артем. Это был мой шанс встать на путь духовного развития, помочь себе. По рекомендации Артема перестала принимать тот препарат. С марта 2018 года, регулярно сдавая анализ крови, показатели щитовидной железы находятся в норме! Я забыла, что такое пить таблетки по утрам. Я больше не дружу с усталостью и депрессивным состоянием! Методика Артема Олеговича помогла мне исцелиться, заняться собой, своими мыслями, эмоциональным и физическим состоянием. Я поняла, что все очень просто! Помощь хорошего специалиста нужна и важна! Я получила бесценные знания!

– *Алла Вернер*

Артем Олегович, еще одно исцеление в вашу копилку! Моему сыну 8 лет, семь из которых у него БЫЛА аллергия на пыльцу березы, которая проявлялась насморком, слезотечением и приступами астмы. Каждый год мы в обороне ждали май, приготовив целый арсенал лекарств. На ваш аккаунт я подписана уже два года. Я в курсе психосоматики, но у меня не получалось применить ее к своей ситуации. Когда вы анонсировали эфир про аллергию, поняла, что это удача. После него осознание причины поллиноза сына поразило как молния – стрессовая ситуация произошла, когда ему был год. И пришло облегчение, как будто мне просто разрешили «выключить» эту историю. После сдали анализы крови, которые подтвердили ОТСУТСТВИЕ аллергии к пыльце березы. Большое вам спасибо за это чудо!

– *Анастасия Минина*

Артем Олегович, мы не работали с вами лично. Но я использовала ваши прямые эфиры и медитации – это просто волшебство! Специально ждала несколько дней, чтобы удостовериться, что помогло. Дело в том, что у моего ребенка с четырех месяцев начали краснеть щеки, в районе складок на шее тоже появилось покраснение. Сейчас ему восемь месяцев, и у него на шее словно бордовый «ошейник». Похоже на дерматит. Он его очень беспокоил, нельзя было ничего надеть. Я думала, это из-за жары плюс слюни. Параллельно у нас было не все в порядке с мужем – конфликты, скандалы.

Мне казалось, что причина такого состояния моего ребенка во мне. На вашей странице посмотрела несколько эфиров про аллергию. Думала даже, что все это постановка и для эфиров просто пригласили актеров. Потом решила сделать медитацию прощения. Первый раз уснула, не дойдя даже до расслабления рук. Вторая медитация прошла хорошо, слезы были на образе матери и на себе. Третья: плакала на папе и на прощении мужа. И что вы думаете? Утром ребенок проснулся – и красноты на шее нет. Вообще! Только шершавость и сухость. Увидеть такое после бордовой раздраженной шеи – это волшебство, не иначе. Многие ситуации прямых эфиров применила к себе. Благодарю вас за медитации! Буду дальше практиковать и пытаться разобраться в себе! Спасибо вам за ваши опыт и знания!

– *Abusenot*



## Глава 1

### Почему я?

Почему я? С такого вопроса я начинаю свою книгу. Его задают себе все, кто заболел. Особенно те, кто заболел тяжело. Особенно если заболевание начинает влиять на качество жизни. Этот вопрос задавал себе и я, когда у меня начались проблемы со здоровьем.

Моя жизнь показывает, что болезнь – это не наказание, а огромный подарок. Но только если воспринимать ее как отправную точку в долгом путешествии на пути САМОпознания и САМОисцеления. На этом пути мне открылся удивительный мир психосоматики. И в увлекательное путешествие по нему я вас и приглашаю.

В процессе прочтения книги вы получите инсайт, богатый мир психосоматики откроется перед вами. И вы начнете осознавать тайный смысл вашего заболевания.

Мне крупно повезло. Я заболел рано – в 11 лет. Теперь, спустя годы, я считаю свою болезнь подарком, который был уготован мне судьбой, и это предопределило последующие позитивные изменения в моей жизни.

Болезнь – это один из самых лучших способов саморегуляции, возвращения человека к самому себе. Это путь трансформации, гармонизации и развития личности. В природе нет ничего негармоничного, и болезнь тоже один из видов проявления этой гармонии. Она побуждает человека начать разбираться с самим собой. И истинное врачевание, с моей точки зрения, заключается в том, чтобы направить человека по пути личностного и духовного развития. Поверьте, самое интересное, что с вами может произойти, – это ваша болезнь! Казалось бы, парадокс, но так оно и есть на самом деле. Но только в том случае, если вы не застреваете на самобичевании, на поиске ответа на тот самый злосчастный вопрос «Почему я?». Ответов можно себе придумывать самых разных. Найти такие причины своих болезней, которые еще больше будут заикливать и тормозить вас, уводя в сторону от осознания смысла заболевания. Благодаря своим недугам я из школьника превратился в человека, который получил среднее и высшее медицинское образование, стал разбираться в целительстве, восточной медицине. Получил специализацию психотерапевта, психиатра, сексолога, защитил диссертацию. Открыл авторскую клинику «Нео Вита», хотя частную практику начал еще в 16 лет. Именно благодаря болезни я осознал, в чем мое призвание!

И по прошествии множества лет я понимаю, что человеку, который заболел, важно переключиться с вопроса «Почему я?» на вопрос «Для чего?». И расшифровав тайный, поначалу непонятный, смысл заболевания – при помощи специалистов, или этой книги, или книг других авторов – обрести совершенно иное представление об этом мире и о гармонии, которая есть даже в болезни. Вы должны понимать: если есть проблема, значит, есть и ресурс для ее разрешения. С болезнью не надо бороться. Люди часто борются сами с собой. И всегда проигрывают. У кого нет болезни, у того нет и запроса на личностное саморазвитие. Уверен, что эта книга станет для вас ответом на вопрос «Для чего?». И начну я с того, что расскажу, почему и как я пришел к пониманию того, что психосоматика является важным разделом современной медицины, хотя возникла она не вчера.

В свои 11 лет я, конечно, ни о какой психосоматике еще не знал. У меня просто регулярно болел живот. Болел сильно, периодически меня тошнило, возникала изжога. Проблемы были настолько серьезными, что дело дошло до госпитализации. В больнице мне поставили диагноз. И не один – у меня обнаружился целый букет проблем с желудочно-кишечным трактом: эрозивный гастрит, синдром Жильбера, дискинезия желчевыводящих путей и все «радости жизни», с этим связанные. И хотя я находился на жесткой диете (стол № 1), принимал целую кучу медикаментов, через полгода у меня вновь произошло обострение. Районный гастроэн-

теролог поставила меня на учет. А через год пришлось снова лечь в больницу. И вот когда я уже во второй раз оказался на больничной койке, я стал задумываться над вопросом «А почему я снова болею?». Я принимаю таблетки по расписанию, ем только то, что рекомендовал мне врач, а мой организм почему-то продолжает давать сбой. Да-да! Мысль о том, что здесь что-то не так, впервые пришла мне в голову именно лет в 12. И именно она побудила меня искать альтернативные пути для восстановления здоровья. Потому что традиционный путь, который мне предлагали врачи, не давал должного результата.

В больнице я, мало-помалу, невольно начал приобщаться к миру медицины, поначалу в качестве любопытного пациента. Стал интересоваться физиологией и анатомией человека, сутью тех процедур, что мне назначали, составом таблеток, которые был вынужден принимать.

Особенно мне запомнился обход профессора-гастроэнтеролога Филина в Детской городской больнице № 3. Все врачи и дети-пациенты смотрели на него как на бога, ловя каждое слово. И когда профессор на обходе сказал, что мне надо требовать от медсестры не одну, а две ложки альмагеля на ночь, то я начал четко следовать его инструкции! Но даже две ложки не решили проблему. И после выписки, несмотря на то что я сидел на жесткой диете, у меня опять начал болеть живот и появилась изжога!

Это был конец 80-х, и все новое передавалось через книги или статьи в журналах или в перепечатках из них. И как-то мне в руки попался журнал, в котором была статья о системе раздельного питания. К тому времени я разбирался в анатомии и физиологии человека намного лучше, чем многие мои сверстники. Школьный учебник анатомии за 8-й класс я штудировал года на два-три раньше. Это был первый осознанный посыл, к которому меня подтолкнуло мое заболевание.

И вот в этом журнале я читаю, что «природа не производит бутербродов». Нельзя за один прием пищи употреблять белки и углеводы – вместе. Потому что белки перевариваются в желудке при помощи соляной кислоты, а для расщепления углеводов нужны совсем другие ферменты, которые вырабатываются поджелудочной железой. И переваривание углеводов происходит в двенадцатиперстной кишке. Употребление углеводов и белков за один прием пищи приводит к хаосу в пищеварении.

Мне эта система показалась очень логичной. И я стал экспериментировать со своим организмом. Сел на раздельное питание и целый год придерживался этого режима. В течение этого года я перестал употреблять медикаменты, которые мне назначили. И это было хорошо, потому что один вид альмагеля и гастрофарма уже вызывал у меня приступ тошноты. Примерно через год я почувствовал, что мой желудочно-кишечный тракт полностью восстановился. У меня прошли боли, изжога, которые не проходили с помощью медикаментов и лечебного стола № 1. Я почувствовал, что могу хоть гвозди переваривать! И это вдохновило меня так сильно, что я начал пропагандировать раздельное питание среди моих знакомых, соседей, говорить, как это круто – правильно питаться, сидеть на такой сбалансированной диете!

В пятнадцать лет я поступил в медицинское училище. Все было хорошо, но на втором курсе в мою дверь постучалась новая проблема. Я начал замечать, что сначала мои локти, а потом и мое тело стали покрываться какими-то пятнами. Они не чесались, но эстетически выглядели неприятно. И когда на это стали обращать внимание другие, я пошел со своей проблемой к районному дерматологу. Пошел с уверенностью, что мне легко помогут избавиться от этих пятен. Вместо этого доктор сказал, что у меня псориаз, что меня, конечно, поставят на учет, но я должен понимать, что это неизлечимое заболевание. И добавил: «Единственное, что может тебе помочь, – это гормональные мази. Сначала будет лучше, а потом – хуже». Выйдя из кабинета врача, я понял, что здесь мне ловить нечего. Что классический медицинский подход бессилен в моем случае. Высказанное доктором предположение о генетической природе моего заболевания также не нашло подтверждения. Я опросил всех родственников, всех, кто был

жив. И все, кто хоть что-то помнил о моих прабабушках и прадедушках, в один голос сказали, что ничего подобного ни у кого в моем роду не было!

Через некоторое время я все-таки решил попробовать гормональные мази, но никакого эффекта не увидел. И я стал думать, что же еще можно сделать. Опыт решения проблем с желудочно-кишечным трактом внутренне подсказывал мне, что должен быть еще какой-то путь. Псориаз же продолжал распространяться по моему телу, покрыв в итоге до 80 процентов его поверхности. Пятна были везде, кроме лица и шеи.

Однажды мне попалась на глаза заметка в газете с рекламой услуг народного целителя. Он утверждал, что излечивает от псориаза и нейродермита. Я записался к нему на прием. Человек был, что называется, от сохи, без всякого медицинского образования. Он накладывал руки на различные участки тела и при этом читал какие-то молитвы. Мне это, конечно, показалось определенной чудаковатостью, но я решил попробовать.

На первом сеансе он положил руку мне на живот, на область желудка, стал нашептывать какие-то молитвы. И в этот момент я стал чувствовать тепло, которое почему-то растекалось у меня по спине. Я не понимал, с точки зрения нормальной физиологии и анатомии как такое может быть! Но именно эти необычные ощущения, испытанные впервые, меня заинтриговали. Именно то, что мое тело как-то чувствует такие вещи. И именно то, что с точки зрения нормальной физиологии и анатомии я не мог объяснить себе этот эффект.

Я стал ездить к этому целителю. И это продолжалось на протяжении двух лет. И как вы думаете, какого эффекта я достиг? Внешне – никакого! Псориаз как был, так и остался. Но моя сугубо материалистическая концепция взгляда на мир, которую мне внушали со школьных лет, постепенно стала растворяться. Я понял, что есть что-то такое, чего я до конца не знаю. И это «что-то» можно почувствовать и это «что-то» работает.

Вспомните себя, свои ощущения. Когда у вас что-то болит, что вы первым делом делаете? Правильно: кладете руку на больное место. И вам становится легче. Вы делаете это неосознанно. Так же неосознанно действует мать, когда пытается успокоить своего малыша. Она тоже гладит его, делает массаж, берет ребенка на руки. А значит, прикладывание рук может создать эффект обезболивания и успокоения, способствовать выздоровлению.

Но и этим способом я не достиг желаемого эффекта в исцелении, а потому продолжил свои поиски. И вот однажды в газете я увидел рекламу массовых целительских сеансов, которые проводила Мария де Эльфана. Она называла себя Серебряной феей. У всех, кто посещал ее сеансы, появлялись серебряные крупинки на коже. Почему-то меня это заинтересовало, что-то меня побудило прийти посмотреть, что же это за сеансы.

Мария де Эльфана активно продвигала себя в Москве и собрала, ни много ни мало, Малую спортивную арену Лужников, где помещается несколько тысяч человек. Я не был до этого в Лужниках, и первое, что меня поразило на сеансах Эльфаны, – это огромное количество людей.

Она рассказывала о чакрах, энергетике, астральном теле. Несмотря на свой интерес к происходящему, я не мог скрыть скепсиса. Поначалу мне все происходящее казалось каким-то шарлатанством и помешательством. Какая энергетика? Никакой энергетики нет! Все это чушь! Люди, которых я там увидел, тоже меня в этом убеждали. Чудаков и странных персонажей среди публики было предостаточно.

Но во время сеанса была практика с молитвами. И я, несмотря на свой скепсис, вдруг почувствовал, что мое эмоциональное состояние меняется, ощутил беспричинный прилив радости и доброты. А потом увидел, что и мои руки стали поблескивать. И это был не пот. Мои руки блестели с тыльной стороны ладони. Интуитивно я ощутил, что что-то для меня в этом есть. Но несколько массовых сеансов не оказали никакого влияния на псориаз.

И вот в конце последнего сеанса Эльфана сказала, что будет набирать группу по обучению, кому интересно – приходите. Я пошел. Надо сказать, что и на ее курсах публика была

самая разношерстная. В основном это были женщины за сорок, но можно было встретить и молодых людей – таких, как я. Были среди слушателей «продвинутые», те, кто имел свои наработки и практиковал. А также те, кто впервые почувствовал свои способности и пришел, чтобы ими овладеть. Но процентов семьдесят просто хотели решить свои проблемы со здоровьем. На этих курсах базовая работа была связана с методикой Джуны – бесконтактного энергетического массажа.

Занятия проходили в зале одного из столичных ДК. И однажды во время перерыва одна из слушательниц сказала, что хорошо измеряет биополе. И она готова сделать это для всех желающих. Забавы ради я согласился. По ее просьбе встал в центр зала. Она ладонью попыталась поймать край моего поля и стала шаг за шагом удаляться от меня. И когда она уперлась в стену, отойдя метров на двадцать, то была удивлена – мое биополе выходило за пределы стен. Она не могла почувствовать его край. Она сказала, что впервые в жизни видит такое большое поле.

Потом, на одном из занятий, Эльфана под медитативную музыку вводила нас в транс. Я сел, закрыл глаза, начал слушать музыку, которая зазвучала, и текст молитвы... И вдруг у меня стало само по себе учащаться дыхание, потом оно стало все глубже и глубже. И через какое-то время я почувствовал, что моя голова хочет отделиться от моего тела, словно кто-то пытается ее оторвать. В момент кульминации я увидел яркую вспышку света внутри своей головы – такую, как в фильмах, когда показывают, что душа отделяется от тела и наступает биологическая смерть.

Я очень испугался необычности этого переживания. Несколько дней не мог прийти в себя. Но потом меня постепенно отпустило. И если раньше я считал себя толстокожим человеком, гордился, что ничего не чувствовал, – мне пофиг, я мужик и не должен ни о чем переживать, то теперь я стал многое чувствовать: биополе людей, их мысли, состояния. Понял, как входить в такое состояние произвольно, то есть под воздействием собственной воли. А не как это случается у психически больных людей – спонтанно, превращаясь в неконтролируемый процесс. Я понял, что эта способность чувствования, во-первых, у меня есть, а во-вторых, она тренируема. Поскольку я начал практиковать медитации (Эльфана называла их «кавказской йогой»), я стал ощущать, что по моему телу ходят потоки энергии. Мои руки, пятки разогревались, после практик было такое ощущение, что я чем-то наполнен. Появлялся более позитивный настрой на жизнь, чувство радости.

Также Эльфана обучала нас подстройке к другому человеку. Она брала кого-то из слушателей за руку, копировала его позу и, даже не глядя на него, настраивалась с ним на одну волну, как бы примеряла его одежду на себя. И рассказывала, что чувствует этот человек, что у него болит, какой образ он держит в голове в этот момент. Мои зеркальные нейроны очень хорошо усваивали эту информацию. И ее целительский опыт стал передаваться мне.

Эльфана на курсах показывала элементарные биотерапевтические методы воздействия: ты кладешь руки на голову, если она у человека болит, и читаешь молитву «Отче наш» – и головная боль проходит. У меня тоже стало это получаться: снимать головную боль, зубную... И я чувствовал, что мои руки, когда я кладу их на голову другого человека, становятся горячими. Если я концентрировался на другом человеке, то мог снять его боль.

По окончании курсов Эльфана пригласила желающих – тех, кто считал, что у него хорошо получается, на собеседование. Она отбирала их для работы в своем новом центре в Москве. Я пришел на собеседование, вошел к ней в кабинет самым последним. Как только она на меня посмотрела, я ощутил мощную волну, которая меня буквально «просканировала», – от пяток до макушки. И не спрашивая ни о чем, Эльфана стала говорить, что у меня сейчас идет мощная трансформация энергетики. И что я при этом периодически испытываю дискомфорт: выламывание костей рук, неприятные ощущения в голове. И это было правдой! В конце своего монолога она добавила, что у меня открывается ясновидение...

Что такое ясновидение, я вообще тогда не понял. Спросить ее об этом не решился. И на работу меня в итоге не взяли – из-за возраста. Она сказала, что я слишком молод. Но для работы она отобрала двоих, кого я уже хорошо знал. Благодаря им у меня появилась возможность посещать ее новый центр, и таким образом мое обучение продолжалось.

На тот момент псориаз достиг своего пика. Внешне это было незаметно, потому что у меня не было высыпаний на лице. А пятна на ладонях я умело прятал: здоровался с людьми, поворачивая ладонь к полу, чтобы не было видно, что у меня что-то не так с кожей.

Вот так, незаметно для самого себя, я приобщился к миру эзотерики. Но интригующий вопрос, что такое ясновидение, все равно сидел в моей голове. И как вылечить псориаз, мне по-прежнему было непонятно.

Прошло около года. Я пришел на сеанс к целительнице, которую звали Люба, она была подругой Эльфаны и периодически приезжала в Москву на гастроли. Я попал к ней благодаря ее ученикам, которые лечили посредством наложения рук на позвоночник и замаливанием обид, которые были у людей в их жизни и которые они носили в себе.

На втором сеансе в этой школе я оказался на приеме у мужа Любы. Он спросил даты рождения моих родителей и стал выписывать на бумажке, в какие годы какие конфликты были у моих родителей, которые влияют на меня. Когда я подошел после этого сеанса к отцу, он тут же вспомнил, что за обида на мать была у него в шесть лет. Такая сильная, что от злости он даже ударил табуреткой о подоконник. Я был в шоке. Как человек, который не знает в лицо моего отца, не жил с ним никогда, смог найти болезненные точки в его прошлом, такие, о которых не знал даже я?!

Это побудило меня прийти на сеанс к самой Любе. Когда я вошел, то увидел перед собой беременную женщину лет тридцати. Мне было тогда около восемнадцати. Поначалу мы беседовали о моем здоровье, она давала мне какие-то рекомендации. Но в конце приема я решился и спросил у нее о том, что меня давно интересовало. Что такое ясновидение? Она ответила: «Это очень просто, посмотри на меня. Что у меня болит? Какие у меня проблемы?» Я несколько опешил от такого поворота событий. Я пришел к целителю, а она спрашивает, что у нее болит. Но я настроился и сказал, что у нее что-то с придатками матки и какие-то проблемы с головой. «Ты абсолютно прав. У меня только что было воспаление придатков. И я перенесла три сотрясения мозга, последствия которых иногда дают о себе знать». Я был удивлен своим ощущениям, а Люба продолжила: «В момент, когда ты пытаешься понять, что у человека болит, у тебя в голове возникают образы, и умение увидеть, к какой ситуации тянутся эти ниточки, – это и есть ясновидение. И это очень просто». Вдохновленный своим успехом, я вышел с сеанса, поблагодарив Любу за то, что передо мной открылся целый мир.

Вскоре я смог проверить дар ясновидения. Одна знакомая дала мне фотографию своего отца, к которому она собиралась поехать в гости, и сообщила, что он плохо себя чувствует, но его еще не обследовали. Я настроился на фотографию, мне пришел образ его измененной печени, я увидел, что там есть какая-то опухоль. И сказал ей об этом. Через месяц женщина позвонила мне и сказала, что у отца нашли рак печени.

И еще один показательный случай произошел со мной примерно тогда же. Однажды я ехал на поезде к бабушке, и так случилось, что вместе со мной ехали знакомые моих соседей. Папа вез сына домой после очередного этапа лечения в санатории. У мальчика семи лет был диагностирован ревматоидный полиартрит. Его мучали боли в коленях. И кожа на коленях была покрыта псориазом. Поскольку мир эзотерики меня сильно вдохновлял и интересовал на том этапе, мы с моим попутчиком разговорились на эту тему. Я ему рассказал, что эзотерические практики реально помогают в лечении. И он попросил меня о помощи, потому что они с сыном вынуждены кататься по санаториям, а заболевание у мальчика не проходит.

Прямо в купе я начал один из своих первых сеансов. Папа сел напротив меня. Я стал настраиваться на причину, пытаюсь увидеть, почему болеет его сын. В мою голову пришел

образ толстой женщины лет шестидесяти, и я стал описывать ее, совершенно не понимая, что это за женщина. И еще мне пришло в голову, что года три назад у него с этой женщиной был конфликт. И тут у него отвисла челюсть. И он сказал, что это его теща. У них действительно примерно в это время был конфликт. И примерно после этого заболел его сын. Он, конечно, эти два факта не сопоставлял. Я предложил ему поработать по известному мне методу трансформации обиды с помощью молитв<sup>1</sup>. Он согласился.

Я попросил его закрыть глаза и вместо обиды, вспоминая свое состояние во время конфликта с тещей, начать говорить ей, что он ее любит. Прошло буквально пять секунд. Моего попутчика стало просто трясти на месте, он покрылся потом, его колошматило несколько минут. Такого эффекта я и сам не ожидал. Я даже представить себе не мог, что такое может произойти просто от чтения молитвы. Вся работа уложилась буквально в пять минут. Он еле-еле смог подняться, сказал, что хочет выйти подышать воздухом.

Наутро, когда его сын проснулся, и мы почти приехали к пункту назначения, я заметил, что псориаз на коленях у ребенка стал бледнеть. Это увидел и его отец. Прошел год после нашего путешествия, и потом от соседей я узнал, что у парня сняли диагноз и инвалидность. И еще через несколько лет он окончил школу, пошел в армию. И эта проблема ушла из его жизни. Его суставы больше никогда не воспалялись. Всего лишь пять минут работы – и тяжелый диагноз исчез бесследно! Хотя при этом моя кожа еще была покрыта псориазом. Удивительный мир непознанного все больше и больше открывался мне и увлекал меня!

Шло время. После окончания медицинского училища я поступил в Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова в Москве (Сейчас – Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова). И вот однажды на втором курсе (это был 1994 год) у меня случился некий творческий кризис. В медицине тогда была полная разруха. В больницах не было медикаментов, зарплату медработникам задерживали месяцами. И я начал подумывать о том, чтобы бросить эту профессию. И в этом смятении я пребывал пару месяцев.

И как-то днем я стоял напротив деканата лечебного факультета на втором этаже. Я отчетливо помню, как на меня снизошло озарение, инсайт. Я начал понимать, чего по-настоящему хочу. И это было не просто понимание, не просто решение – это понимаешь так, как будто это истина, как будто Бог тебе ее транслирует. И в этот момент я почувствовал, что мое предназначение – помогать людям!!! И я нахожусь в том месте, в котором и должен находиться, – в медицине. Я понял, что тот дар, который во мне проснулся, с помощью которого я уже снимал головную боль, дан мне не просто так.

Я понял, что нетрадиционным, нестандартным подходом можно во многих случаях реально помогать людям. И параллельно я осознал, что от этой мысли, от этого озарения, от понимания своего предназначения болезнь у меня проходит. Это трудно объяснить словами, но это было четкое ощущение и понимание того, что именно так и произойдет. И действительно, на тот момент моя кожа была поражена псориазом процентов на восемьдесят – все, кроме лица и грудной клетки. Спина, руки, живот – все! Моя левая нога была одной сплошной псориатической бляшкой. Она постоянно трескалась, кровила. По утрам я стряхивал чешуйки с простыни, потом их пылесосил, потому что по-другому их было тяжело собрать с ковра. Не буду описывать все подробности жизни с псориазом, но она превратилась в ужасный сюр. И мне он казался бесконечным, ведь профессиональный врач сказал мне, что моя болезнь не лечится. Но я ей не поверил!

И вот когда после моего инсайта прошел буквально месяц, произошло то, что большинство материалистов склонно считать чудом: моя кожа абсолютно очистилась, снова стала белой,

---

<sup>1</sup> Это то, что я сейчас использую как медитацию прощения, которая распространяется мною В ДАР. Вы всегда можете скачать ее вместе с мобильным приложением [tolokonin.com](http://tolokonin.com)

и про бляшки я забыл, они все исчезли! Меня это настолько вдохновило, что я готов был обнять и исцелить весь мир! Когда я вспоминаю эту ситуацию, то у меня каждый раз мороз по коже и внутри рождается чувство огромной радости. Уверен, что, читая эти строки, вы так же это ощущаете!

Надо сказать, что в то время я уже владел специальностью массажиста, в частном порядке изучал мануальную терапию от мастера. И много работал со спинами, делая массажи и снимая блоки, которые были у людей. И вот однажды меня попросили помочь. У жены моего одногруппника Оли были проблемы со спиной, ее беспокоили боли. Они жили недалеко от нашего института, на улице Островитянова. До их дома можно было за десять минут дойти пешком. И я пришел, сделал Оле сеанс, ей стало хорошо. У них дома я познакомился с Олиной сестрой.

И мы стали говорить о нетрадиционной медицине, о мануальной терапии, которая в те времена не была общепризнанной. В ее адрес тогда было много критики. И Олина сестра сказала, что у нее бывают вещие сны. И иногда она видит будущее по рукам. Смотрит на руки, на ладони, и ей приходят какие-то образы, которые потом становятся реальностью. И я ради шутки говорю: ну-ка, посмотри мою руку. Она смотрит на мою ладонь и говорит две фразы: ты будешь очень богат, и у тебя будет своя клиника. Я про себя в этот момент подумал: какая клиника, какое богат?! 1994 год. Только-только Советский Союз развалился. О частной клинике и речи быть не могло. Частные центры, конечно, уже начали открываться. Но я даже не мыслил о том, что эта история имеет ко мне какое-то отношение. И я благополучно забыл об этом. Но через 13 лет я вспомнил это предсказание. Вспомнил, когда в 2007 году открыл в Москве частную клинику. И с тех пор со своими коллегами занимаюсь в ней психосоматической медициной. Вот такой был интересный звоночек в моей жизни.

И сестра Оли, надо сказать, не гадалка. Она просто иногда видела пророческие сны. И ей приходили какие-то видения относительно людей. Таких людей, у которых спонтанно бывает интуитивное видение, я в жизни встречал не раз. Они не являлись профессиональными предсказателями, экстрасенсами или колдуньями. У них просто был такой дар. И они им успешно пользовались для своих нужд, не придавая этому особого значения. Как говорится, некая пифия сидит на кухне, что-то готовит и делает прогнозы относительно вселенских процессов.

После инсайта, после чудесного излечения от псориаза я начал заниматься эзотерической практикой более осознанно. Потом были еще курсы и еще. И таким образом я стал изучать медицину, как с точки зрения традиционного западного подхода, который преподают в медицинских вузах, так и нетрадиционного, который я познавал на разных частных курсах. И параллельно мне стала интересна восточная медицина – акупунктура, акупрессура. Я начал читать книги, пробовать нажимать на точки. Частным образом изучил су-джок и понял, что это также очень интересный корейский метод лечения человека – тоже по акупунктурным точкам, но только на ладонях и подошвах ног. И снова чудо! Давишь точку на руке, а у человека проходит головная боль. С точки зрения нормальной физиологии и анатомии человека это необъяснимо. Необъяснимо, но работает!

И постепенно понятие «психосоматика» стало формироваться в моем жизненном пространстве, она открылась мне как область науки. Хотя официальная наука ее активно не изучает. Мне стало понятно, что надо соединять в своей практике традиционные и нетрадиционные методы лечения. В двадцать три года я уже возглавлял центр народной медицины. И не потому, что хотел делать карьеру, а потому что у меня отлично получалось помогать людям. Словно кто-то вел меня по жизни, открывая непознанное и чудеса. Ко мне стекались люди со сложными случаями, с которыми не удавалось работать другим.

В это время отец рассказал мне про мою бабушку, свою маму. Она умерла за десять лет до моего рождения. И я ее совсем не знал. Но оказывается, она обладала даром интуиции. Она гадала на картах и могла сказать, кто вернется с фронта, а кто нет. До того как этот дар открылся во мне, отец не сопоставлял эти два факта. А теперь нам обоим стало понятно, что



желание помогать и дар интуиции были мне переданы по наследству. Но это была лишь малая часть информации обо мне.

Впоследствии, через много лет, в 2017 году, я получил генеалогическое исследование своего рода. И выяснил, что мой предок в десятом колене, Михаил Григорьевич Толоконин, 1716 года рождения, был священником Знаменской церкви села Хрусловка Веневского уезда Тульской губернии. Его отец, Григорий, был первым, кто носил фамилию Толоконин, и жил он при Петре I. Сын Михаила Григорьевича, Петр Михайлович, и внук Григорий Петрович также были священниками Николаевской церкви города Венева. То есть первые Толоконины всю свою жизнь помогали людям найти дорогу к своей Душе. Сейчас я пишу эти строки и четко понимаю, что благодаря их жизни и деятельности вы читаете эту книгу! Я обязательно напишу более подробно в одной из будущих книг о том, как информация моего рода помогла мне в жизни. А сейчас вернемся к психосоматике.

Мы все разные, но кое-что нас объединяет на самом деле. И это не национальность, не язык, не религиозная принадлежность или гражданство. Мы можем ходить в одну и ту же церковь, говорить на одном и том же языке, жить в одной деревне, но не знать своего соседа. А вот что нас действительно объединяет как вид, как популяцию – так это стремление к развитию и осознанности. Кто быстрее к этому приходит, кто-то медленнее, но по этому пути идут все! Совершенству нет предела, с годами начинаешь это понимать.

Я врач более чем с двадцатилетним стажем, но я всегда учусь. В 1998 году я сделал одну ошибку: окончил медицинский институт и решил, что все знаю. Решил не идти в ординатуру для получения той или иной медицинской специальности. Мне казалось, что я могу обнять мир, делать что угодно, у меня все получается, нет никаких пределов, и учиться мне больше ничему не нужно! Пациенты исцеляются, обращаются новые, сарафанное радио работает.

Много позже я понял, что большинство начинающих грешат этим. Человек постоянно развивается и должен развиваться всегда. Надо креативить и жить вместе со Вселенной, быть настоящим, вбирать в себя новые знания, более тонкую энергию и делиться ею с миром, будучи ее ретранслятором. Вот сейчас я это понимаю. Но более двадцати лет назад, поставив себя «на паузу», я был далек от этого понимания.

В течение года «на паузе» у меня возникла субдепрессия. На меня напала меланхолия. С одной стороны, я все могу, с другой – мне все неохота. Плюс появились первые неудачи: тяжелые пациенты, с которыми почему-то не очень получалось работать. И это привело к тому, что я понял, что я чего-то не знаю. Честно, пришло вот это ощущение: я чего-то не понимаю, в чем-то остановился.

В такой момент очень важно задать себе вопрос, чего ты на самом деле хочешь. Что ты хочешь узнать? Я себе такой вопрос задал и честно на него ответил: я не знаю, что такое психика человека. Я знаю, что такое энергетика, что такое физическое тело, я знаю его анатомию, физиологию, я знаю гистологию, но я не знаю, что такое ПСИХИКА. В медицинском институте за шесть лет у нас было всего два занятия по психологии. И естественно, этого крайне мало, чтобы разобраться в этом глобальном вопросе. И тогда я решил начать изучать психику человека с самой непростой области – с психиатрии. Я решил, что если разберусь, что такое патология в этом вопросе, то быстрее пойму, и что такое норма. И что находится посередине.

Начался новый этап и интересная дорога. И просто показательный случай! Как говорится, типичный «знак судьбы». Я вместе с моим товарищем решил поступать в платную ординатуру на базе Института им. В. П. Сербского. (Тогда он назывался Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского.) Мы подали документы, успешно сдали экзамены. Последним этапом было собеседование, сразу после экзамена, с комиссией под председательством тогдашнего директора института академика РАМН Татьяны Борисовны Дмитриевой. В составе комиссии был также и ее заместитель, нынешний директор центра, Зураб Ильич Кекелидзе.

Накануне доцент, который готовил нас к собеседованию, среди прочего, сказал, чтобы мы не говорили лишнего. Поэтому на вопрос «А что же ты делал год?» я ответил в не очень корректной форме, что не хотел бы распространяться об этом. Возникла пауза, члены комиссии были в легком недоумении. Хорошо помню покрасневшее от возмущения лицо Дмитриевой. Конечно, меня не взяли. Я пришел выяснять, как так, я готов оплачивать свое обучение, я успешно сдал экзамены, но Кекелидзе, которого я поймал в коридоре, когда узнал результат собеседования, меня отшил: нет – значит, нет.

Расстроенный, я вышел в коридор. И там стояла девушка, которая вместе со мной сдавала тесты и проходила собеседование. Увидев мое растерянное лицо, она спросила, москвич ли я. Я ответил, что да. И она мне сказала, что я зря расстраиваюсь, потому что Московский департамент здравоохранения набирает в бесплатную городскую интернатуру и у них недобор. Я поехал туда. И там меня легко взяли. Меня распределили в острое отделение № 19 Московской психиатрической больницы № 1 им. Н. А. Алексеева, которую в народе называют «Кашенко», или Канатчикова дача. Так что первая запись в моей трудовой книжке именно оттуда. Сначала я вел в остром мужском отделении пациентов под руководством заведующим Нелли Зиновьевны Файнштейн. До сих пор с теплотой вспоминаю эту замечательную женщину с боевым характером, которая с легкостью управляла пациентами в психозе. Некоторые были выше ее на голову, но слушались!

Мне сразу дали в курацию двух пациентов с тяжелыми расстройствами психики. Одним словом, в «Кашенко» я мгновенно окунулся в практическую работу. Именно это мне тогда и было нужно! Всего за год получить профессию психиатра, за которую мне еще и платили! Моя трудовая книжка начинается именно с этой записи: врач-интерн в больнице им. Н. А. Алексеева № 1. Из этого следует очень простая мысль: все, что ни делается, – все к лучшему! Не стоит обижаться на обстоятельства, стоит не упускать шанс, который дает тебе жизнь. Пусть даже этот шанс приходит к тебе в образе девушки в коридоре. Закрывается одна дверь – открывается другая!

Теперь у меня уже три медицинских сертификата: психиатр, психотерапевт, сексолог. Но тогда я год изучал специальность «психиатр» и понял, что быть просто врачом, который при помощи таблеток корректирует психическое состояние человека, мне абсолютно неинтересно. Потому что увидел, что с некоторыми пациентами нужно было работать совершенно по-другому. Иногда им было достаточно объяснить какие-то вещи, где-то успокоить – и клиническая картина начинала меняться.

Я на практике осознал, что даже в психозе человек все равно управляем, если ты знаешь, как себя с ним поставить. И таким образом я понял, что все-таки инструменты воздействия одного человека на другого – более колоссальные, чем это принято думать.

После окончания интернатуры и получения специальности «врач-психиатр» я пошел учиться дальше – на кафедру Российской медицинской академии последипломного образования, чтобы разобраться с тем, что такое психотерапия. И о чудо! Выяснилось, что большинство методов и подходов в психотерапии – это давно уже известные мне эзотерические методы, только «упакованные» в научные термины и подходы.

Мне было интересно, что, допустим, традиция классического гипноза (внушение пациенту в положении лежа) переключалась в западную психиатрию из йоги. Это та же самая шавасана (или поза трупа), которую йоги тысячи лет назад разработали и теперь активно практикуют. Сначала шавасана модифицировалась в аутогенные тренировки, а потом трансформировалась в приемы гипноза уже в том виде, в котором мы его знаем и применяем сегодня. В гипнозе, безусловно, есть разные техники и стили, но суть не в этом. Важно, что все это рождается не на пустом месте, что все взаимосвязано.

Очень интересно было понять, что те же системные расстановки пришли в психотерапию из шаманизма, о котором мы с вами поговорим позже (в главе «История психосоматики») и

которому тоже не одна тысяча лет. А когда я беседовал с одним шаманом в Непале, он сказал, что шаманизм существовал до религии. Это более древние знания, поэтому их надо почитать, уважать и изучать. Он был абсолютно прав, потому что именно связь с пространством вокруг, со Вселенной, ощущение ее в настоящем моменте, ощущение своей природы и открывает реальную картину мира. Ты начинаешь чувствовать, что человеческая жизнь буквально пронизана событиями, пронизана энергетикой. Все очень тесно взаимосвязано, но не на уровне отдельных материальных объектов, а на уровне чувств, на уровне ощущений и на уровне энергии.

Мысли приходят в голову, они не живут в голове. Вы ловите какие-то импульсы. Например, явление синхронистичности описано давно. Зафиксировано, что одни и те же идеи возникают на разных континентах, и научные открытия делаются незнакомыми друг с другом людьми чуть ли не в один день. Вот откуда это? Оттуда! Вселенная открывает пространства и дает информацию, а кто-то начинает ее воспринимать.

Наша голова, в которой возникают мысли, похожа на антенну, способную улавливать сигналы разных радиостанций. Поэтому если вы держите ее в чистоте и свободной от негативных мыслей, то можете настроиться на любую информацию. Вы можете воспринимать все, что вам нужно. И очень важно открыться новому опыту! Не тому, который вы уже знаете, который находится внутри вашего интеллекта. А тому, который лежит за пределами вашего Я. Тогда и будут происходить трансформации, будут приходить гениальные идеи, на которые надо просто настроиться.

В старом нет ничего нового, поэтому самый эффективный способ, который с помощью медитаций вы осваиваете, – это опустошение ума, освобождение от привычных штампов и реакций. Когда они уходят, разум очищается и вы открыты новому. И новое приходит к вам тогда, когда вы делаете запрос: хочу вот это!

Все моделирования реальности осуществляются за счет этой простой техники. Для того чтобы смоделировать ту реальность, которую вы хотите, чтобы достичь цели, надо опустошить тот багаж негатива, который вы накопили. Стать чистым, неискаженным зеркалом, в сознании которого будет отображаться та информация, которая вам необходима, чтобы достичь желаемого. Новый опыт находится за пределами вашей личности, и чтобы туда зайти, надо просто на это настроиться, а не пытаться думать логически.

В психиатрии такие состояния, как телепатия, интуиция, дежавю, считаются отклонением от нормы. А я себя то и дело ловил на том, что в моем сознании возникает дежавю. Я стал расспрашивать других людей. Выяснилось, что подобное состояние встречается чуть ли не у каждого второго, если не первого. А значит, это норма. Также считается, что человек не знает своего будущего, но на самом деле он может его узнать, если войдет в определенное состояние. Те же явления телепатии, во время которых мысли передаются на расстоянии, интуиция, при помощи которой можно предугадывать какие-то события, – все это есть, и это нужно использовать.

И у меня размылись рамки сугубо материалистического подхода, я перестал мыслить шаблонами. И таким образом психосоматика обрела для меня несколько основополагающих моментов. Во-первых, это знания по классической западной медицине. Во-вторых, знания по эзотерике и энергетике. И третий кирпичик в фундаменте моего подхода к лечению человека – это психотерапия. Используя такой трехсторонний подход, в котором в моем сознании одно не противоречит другому, я начал комбинировать в своей работе самые разные целительские и оздоровительные методы.

Почему я считаю, что все они работают? Потому что они интегративны. Это просто разный почерк, разная ипостась, разные способы воздействия на организм и психику человека. Если вы доверяете какой-то из этих методик – она будет работать. Очень часто люди ко мне на прием приходят со скепсисом. Их опасения вполне оправданны, потому что у них нет этого

опыта. Они просто доверились и хотят попробовать. И когда человек доверяет процессу, тогда будет и результат. Фанатично верить в это не нужно. Не слепая вера нужна для оздоровления, а именно доверие процессу. Вам это поможет в том числе и потому, что вы доверяете – себе, врачу, своему телу, своим ощущениям, миру вокруг вас.

Психосоматика работает за счет открытия ресурсов организма и мотивации человека. В подсознании человека, который когда-либо испытывал стресс, или в случае если стресс был передан ему по наследству, есть блок. Блок на движение энергетики как следствие этого стресса. И в результате ресурсы человека ограничены. Они просто закрыты внутри него самого. И когда врач с помощью оздоровительных техник или психотехник разблокирует эту энергию, то человек начинает это своим сознанием воспринимать за норму, убирая все ментальные блоки, ограничивавшие его.

Оглянитесь вокруг. Многие вещи, которые вас окружают, сделаны с любовью: ремонт в вашей квартире, ручка на вашем столе, ваш компьютер или ваш телефон. Сотни людей на протяжении многих веков вкладывали в этот процесс свои усилия любви. Но вы этого не замечаете. А вот если вы начинаете на это смотреть с иной точки зрения, чувствовать связь с той реальностью, в которой вы оказались, ощущать, что она на самом деле совершенна, либо стремитесь к этому, и вокруг вас полно энергии, тогда вы становитесь тем, что вы видите. Потому что с вами всегда происходит то, что вы видите, то, что вы воспринимаете. И если вы видите энергию любви, которую вам несет мир, то и ваше состояние будет меняться.

На каждого нового пациента я смотрю как на новую книгу, как на чистый лист, освободив себя от шаблонов и общепринятых в современной отечественной медицине «стандартов лечения». Просто используя в работе принципы, о которых мы поговорим подробнее в других главах этой книги. И тогда в мое сознание начинают приходить идеи. Я начинаю чувствовать, что находится за кадром каждой истории. Если у тебя нет регламентирующих шаблонов, в работу включается интуиция. А если доктор руководствуется только жестким протоколом, он не реагирует на свою интуицию и не видит всего спектра возможных алгоритмов решения задачи. И на этом творчество заканчивается. И возникает ограниченность. Профессиональный рост происходит тогда, когда есть опыт, но есть и доверие чему-то новому, есть понимание, что в жизни врача возможны открытия. Тогда врач расширяет свои горизонты. И к его умениям и навыкам добавляются все время какие-то новые.

Мне каждый раз интересно понять, а что с этим человеком происходит на самом деле. И такой настрой позволяет видеть уникальность каждого организма, рассмотреть то, что ты не видел до этого момента. Старый опыт, конечно, важен. Он формирует личность, ее восприятие и готовность решать более глобальные задачи. Но! Нужно всегда быть открытым новому, и тогда придет совершенствование.

Например, когда вы входите в легкий транс, при котором контакт с окружающим не теряется, когда вы понимаете, кто вы и что тут делается, но при этом погружены в мир собственных чувств – такое состояние тоже автоматически запускает процесс восстановления тела. Потому что на уровне подсознания вы и ваше тело знаете, как исцелиться.

Многие говорят, что все ответы внутри. Задача психотерапевта, целителя, врача – сделать так, чтобы человек вошел в состояние, когда эти ответы начинают возникать у него в голове.

Иногда для того чтобы человек начал прогрессировать и информация о его норме вышла бы в сознание и реализовалась в жизнь, нужно его поставить во временной коридор. Поэтому важно работать не только с психологическими феноменами, но и с образом жизни, интересоваться, что человек вообще думает о своем будущем, потому что однобокая работа дает однобокий результат.

Когда доктор выискивает в вас симптом болезни и работает только с этим симптомом, меняя физико-химические свойства вашего физического тела за счет фармпрепаратов, он, к сожалению, не понимает до конца причин происходящего. Поэтому и эффективность такого

воздействия крайне ограничена. Состояние здоровья – это состояние душевного, физического и социального здоровья. Коучингом в поликлиниках не занимаются, а жаль. Если бы доктор вникал в то, о чем вы думаете, что вы хотите в своей жизни, и вы давали бы ему право на это, тогда прием должен был бы длиться не пятнадцать минут, а хотя бы пару часов. И тогда бы доктор сказал: «Да, ты сможешь, все будет классно». И вы вышли бы из поликлиники окрыленным. И результат, и состояние здоровья были бы лучше – и скорее всего, без таблеток.

Уже много лет я занимаюсь психосоматикой – направлением в медицине, общепринятое определение которого вы найдете во многих источниках. Считается, что психосоматика (психосоматическая медицина) изучает влияние психики человека на возникновение и течение болезней его тела (соматических заболеваний). Иными словами, «психо» влияет на «сомо» – отсюда и название. То есть, с одной стороны, психосоматика – это одно из направлений медицины, но с другой стороны – она гораздо шире, чем медицина. Парадокс? Парадокс. Но сами посудите. Терапевт в поликлинике работает в рамках своих ограничений, психиатр работает в своей концепции. Для них существует только мир белковых молекул, составляющих тело человека, и все, что называется «энергетика», – для них чушь. Никакой энергетики нет!

Но если вы придете к китайцам, они скажут вам, что все – ЦИ (энергия). И надо воздействовать на точки, чтобы энергия проходила.

Но и тот, и другой подход ограничен и поэтому не всегда приводит к нужному результату.

Уникальность психосоматического направления заключается в том, что оно ничего не отрицает, а все объединяет. Мало того, именно занимаясь психосоматикой, я понял, что ее научное определение не учитывает еще одного фактора: **ТЕЛО ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ!** Эти две вещи **ВЗАИМОСВЯЗАНЫ**. Поэтому психосоматика, с моей точки зрения, – это все-таки **ВЗАИМОСВЯЗЬ** тела и души, и их **ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ** друг на друга.

Многие читают эту книгу с целью научиться помогать не только себе, но и другим. Но пока вы не владеете собой, вам помогать другим незачем и нечем. Помогите себе сам, рядом с тобой спасутся тысячи. Научились вы водить автомобиль, вы и другому можете этот опыт передать. С владением собой, с психикой, с психосоматикой – все то же самое. Если у вас практического опыта нет, то передавать будет нечего. Только умозрительные конструкции.

Только когда вы сами стали универсальным инструментом, которым вы пользуетесь, когда вы умеете концентрировать мысли, умеете концентрировать чувства, умеете разрешать конфликты – только тогда вы сможете научить этому других. Потому что практика и жизнь взаимосвязаны. Если вы сами что-то не практикуете, не исповедуете, говорите людям, что водку пить плохо, а сами это делаете, то ни к чему хорошему это не приведет. Если вы кому-то говорите о пользе позитивных эмоций, а потом приходите домой и матом всех кроете, то, конечно, это не работает, потому что вы врете сами себе. Потому что чтобы помогать другим, надо помочь себе. В этом ощущении надо жить и получать удовольствие. Когда вы это поймете и научитесь ощущать, помочь другим будет не сложно.

Когда нет глубины, тогда не будет результата. Вы сможете что-то объяснять людям только тогда, когда вы сами перешли на другую частотность и что-то наработали. Со многими специалистами произошло так, что они имели физические проблемы, преодолели себя и стали этим опытом преодоления делиться. Райк Хамер<sup>2</sup> понял, что такое грань между жизнью и смертью, только пережив смерть сына. На основе личного опыта он научился помогать людям выявлять конфликты и осознавать их. А без этого невозможно запустить процесс оздоровления. Только выявив и осознав конфликт, тело начинает САМОисцеляться.

В психотерапии считается, что личный опыт нельзя переносить на пациента. Это правда и неправда. Правда в том, что ваш опыт – это не опыт пациента. Если вы помогаете наркоману

---

<sup>2</sup> Подробнее о докторе Хамере и его теории читайте в главе «История психосоматики».

– это не значит, что вы должны сами пройти этот путь. Но если вы занимаетесь семейными проблемами, то отсутствие семьи – это существенный минус для того, чтобы помочь.

Сегодня многие девушки занимаются детской психологией. При этом у самих детей нет. Чему они могут научить, я не знаю. Возможно, у кого-то из них были младшая сестра или брат, которых они воспитывали. Но когда появляется свой ребенок, там внутри что-то происходит. Только тогда, когда опыт становится материализованным, он становится живым. И только тогда его можно передавать. Потому что только в этом случае появляется ощущение состоятельности в этом вопросе. Если такой состоятельности нет, то это будет сухая теория. Интересная классная картинка, но вы к ней не будете иметь никакого отношения. И люди это почувствуют. Потому что работа с людьми – это всегда энергообмен.

В некоторых школах психологии вам будут говорить: не надо включаться в пациента, надо дистанцироваться, не надо принимать на свой счет, и так далее. Я считаю, что в пациента надо включаться, что без включения в процесс человека ничего не произойдет. Безусловно, речь идет не о негативном включении. Вам должно быть в каком-то смысле наплевать на то, что с пациентом произошло, рак у него последней степени или стресс на работе. Вам, по большому счету, должно быть все равно, что было до визита к вам! Важно, что будет происходить в процессе вашей работы и какой заряд и направление движения получит человек. Вы не должны себя грузить и разрушать ситуацией пациента. Это же проблема пациента, а не ваша. Но вы должны искренне сострадать человеку, то есть передавать любовь, чтобы, опираясь на это ощущение, он начинал выходить из своего кризиса. Иногда можно даже немного подколоть его, чтобы человек посмеялся над ситуацией вместе с вами. Чтобы перестал негативно фиксироваться на своем диагнозе, подпитывая его. Но нужно очень чутко чувствовать контекст. Главная задача – помочь человеку сойти с пути самобичевания.

Ваш ум формирует картину мира, заставляет вас страдать и переживать. Иными словами, напрягаться. А базовый навык психосоматики – расслабление. Когда вы расслабитесь и начнете просто так кайфовать, отключив материалистические штампы, вы начнете чувствовать глубину этого мира.

Этот навык дан от природы. И он тренируемый, если вы его потеряли. Ребенок играет, и у него все хорошо. Он не беспокоится о цене на нефть, о том, что у него будет на завтрак, – ему по барабану. Он просто не сомневается, потому что находится в настоящем моменте. Взрослый человек начинает обуславливать свою жизнь. Вот это надо и то надо, надо пятое-десятое... И если вдруг не складывается так, как он себе планирует, стрессов не избежать.

Однажды сижу в терминале Е аэропорта Шереметьево, жду багаж. Сообщают, что багаж будет через десять минут, через двадцать, через сорок. Народ начинает дергаться. А мне по кайфу. Початиться можно. Найти какие-то занятия, для которых до этого не было времени. Значит, мне это время дано для другого. Возможно, какой-то коллапс у них там произошел. Какая разница? У меня-то все прекрасно.

И вот это умение сохранять баланс при форс-мажорных обстоятельствах – очень полезный навык. Научитесь кайфовать в измененных обстоятельствах, даже если ваш мозг уже все построил. А жизнь, как назло, оказалась настолько непредсказуема! Она и правда непредсказуема. Но не назло, а во благо. В ней в самый неожиданный момент могут произойти чудеса. Или может произойти то, на что вы даже и не рассчитывали. Но это происходит. И это прекрасно.

За счет обусловленности человек не только вгоняет себя в тревогу, но и в его жизни не возникает что-то совершенно новое, потому что он этому активно сопротивляется, забывая о том, что важно, – умение быть расслабленным человеком.

В расслабленном состоянии у вас ничего не болит, вы не чувствуете свое тело. Вы растворяетесь. У вас нет никаких мыслей.

Умение останавливать мысли, находиться в состоянии, когда не думаешь ни о чем, но при этом чувствовать этот момент, – это базовый навык для того, чтобы двигаться дальше. Это умение почувствовать себя совершенно расслабленным, счастливым, самодостаточным, почувствовать, когда нет мыслей вообще. Вы есть, а мыслей нет.

Если вы начнете практиковать недумание, нечувствование той индивидуальной модели мира, которую ваш мозг бесконечно создает из старого опыта, то вы поймете глубину своей личности и сможете себя переформатировать.

Навык расслабления, навык погружения себя в медитативное состояние, когда нет чувств, мыслей, а есть ощущение любви, комфорта, счастья и радости – очень важный навык для того, чтобы у вас появилась другая точка сборки, точка фокуса на себя. И эта точка позволит вам переформатировать то, что уже накопилось. То есть посмотреть на себя как бы со стороны.

Расслаблению нужно учиться, потому что, научившись взаимодействовать с собой, вы научитесь взаимодействовать с другим человеком, то есть с той внешней Вселенной, которая есть. Потому что внешняя Вселенная – это и есть проекция внутренних процессов. Если не осознать, что происходит у вас внутри, не научиться этим пользоваться, то во внешнем мире вы ограничены. И дальше своих ограничений вы не пойдете. Поэтому главное на базовом курсе практической психосоматики – это не работа с другими, это работа с собой. И вот научившись реально расслабляться, уйдя в эту практику, вы будете иметь колоссальный результат.

Во время медитаций не надо избавляться от мыслей, они сами уходят. Если в медитации прощения вы прорабатываете образы родителей, то в шавасане вы прорабатываете образ взаимодействия с собой, со своей энергетикой.

Рост человека, освобождение его от страхов происходят сами. Ваша задача – создать условия. Задача психотерапевта, который работает на основе психосоматического подхода, – создать условия для трансформации личности. Какие-то проблемы можно решить щелчком пальцев, другие – требуют времени, чтобы человек перешел из точки А в точку Б, где у него этих проблем нет.

Поэтому крайне важно быть расслабленным и искать новые решения той задачи, которую вы традиционными способами не можете решить. У меня ответы на вопросы, как самому быть здоровым и как исцелять других, возникли только тогда, когда стало меняться мировоззрение.

Эта книга поможет вам изменить мировоззрение, вы из материалиста превратитесь в человека, который способен управлять своим миром иначе. Чувствовать его иначе. И мир обретет для вас реальные очертания. И с помощью нового взгляда на окружающее вы сможете воздействовать на материю, на физический мир, жить осознанно. И тренируя этот навык, вы будете входить в осознанность. Так у вас появится инструмент, реальный гаджет, произойдет перепрошивка вашего мозга, который будет способен решать новые задачи.

Но еще раз хочу подчеркнуть: для того чтобы помочь другим, помогите себе сами. Научитесь решать свои задачи, научитесь входить в то состояние, которым вы сможете поделиться. Помните, как в детском мультике? «Поделись улыбкою своей, и она не раз к тебе еще вернется»<sup>3</sup>. Но она должна сначала быть. Если ее нет, чем делиться? С точки зрения формирования положительных эмоций вы должны стать миллиардером любви – тогда психосоматика пойдет на ура. Тогда вы сможете давать результаты там, где, казалось бы, их невозможно дать. Вам нужна энергия, а для этого нужно научиться ее воспроизводить.

Энергии полно вокруг и в космосе! Условно говоря, кругом работают ядерные реакторы. Ваша задача: включиться и научиться владеть этими навыками.

Если кто-то занимается коучингом, первое, что нужно сделать, – это правильно поставить цель. Причем такую, которая кажется нереальной. Тогда ваши ресурсы начнут всплывать. Если

---

<sup>3</sup> Слова из песни «Улыбка», написанной Владимиром Шаинским на слова Михаила Пляцковского.



вы себе поставите цель – через год пробежать марафон, то через год вы ее достигнете. Не поставите – не пробежите.

Моя задача – чтобы вы научились этому. И дальше этот базовый навык практиковали. С годами он будет все сильнее и сильнее развит. Вы просто не бросайте это дело. Учитесь осознанности. Требуется всего десять минут в день, чтобы этот навык развивать – формировать, усиливать, интегрировать в свою жизнь, на основе него принимать решения. Бывают такие нелогичные решения, когда ты как будто не доверяешь себе, а делаешь то, что как бы складывается, – и все получается.

Поэтому всегда помните: все, что происходит, все к лучшему. Все отлично. Важно записать это в свой мозг, чтобы это автоматически начало редактироваться.

Ваша личность – это то, что в момент зачатия и где-то до шести лет архивно заложили ваши родители и люди, которые вас окружали. После шести лет просто наступает ваша редакция. Важно достучаться до эмоционального уровня, важно найти ощущение расслабленности и кайфануть от этого дела.

Будьте реалистами, ставьте конкретные цели – обрести состояние счастья, гармонии и наслаждения жизнью. Поверьте мне, это основная цель. Не поддаваться искушению, вот я сейчас найду у себя комплекс и с ним разберусь, я сейчас буду уничтожать свою болезнь. Это путь в никуда. Вы таким образом даете еще большую энергию своим проблемам. Вы их раздуваете.

Путь к исцелению – только любовь, гармония, счастье. Если вы в эту цель входите, все остальное является следствием, и все становится на свои места. И все сразу становится гораздо проще.

Самопрограммирование, то, как человек сам себя заряжает на успех, на здоровье, на счастливые личные отношения, интересует многих. Многие догадываются, что как-то себя программируют, как-то своими мыслями влияют на то, что с ними происходит. И если вы научитесь искусству самопрограммирования, поймете, что такое гипнотическое состояние, в котором человек себя программирует, ваша жизнь изменится.

Гипноз бывает разный. Например, императивный. Когда вашу волю кто-то забирает и вы не можете ничего сделать. А бывает так называемый гипноз без гипноза. Еще один из самых известных психотерапевтов XX века американец Милтон Эриксон стал об этом писать. Мягкие техники являются более щадящими. Для них не нужно подчинять волю человека, а нужно просто создать ситуацию, при которой у него происходят положительные изменения.

Моя книга, по сути, тоже является такой техникой мягкого гипноза. Я вас ввожу в состояние, когда вы все понимаете, все контролируете и у вас возникает эффект исцеления. Моя многолетняя практика меня в этом убеждает. Я что-то говорю, и людям становится легче, и они начинают понимать что-то такое, чего они не понимали раньше. Мне даже не надо для этого напрягаться.

Когда я занимался эзотерикой, эффект этот возникал постоянно. Когда я начал заниматься психотерапией, я как-то поначалу отставил это в сторону. Но сейчас смотрю: эффект снова начинает нарастать. Люди сами мне пишут, что зашли на мою страничку в Instagram или на сайт, что-то прочитали и нашли ответ на вопрос, на который вроде ответа не искали. Но им стало легче. Либо у кого-то что-то перестало болеть. Либо человек что-то важное для себя понял. Ведь у каждого своя правда, своя жизнь, своя стрессовая ситуация и свои инсайты! И это норма. Ваше подсознание знает, как быть здоровым, как быть счастливым. Я не открываю Америку, я открываю только те знания, которые внутри вас.

Самогипноз – это база для понимания самого себя и управления своей жизнью. Это как азбука, без нее вы не сможете ни читать, ни писать.

И если вам кто-то когда-то сказал, что ваше заболевание неизлечимо, не стоит ставить на себе крест. Время не стоит на месте! Что вчера было невозможно, сегодня или завтра станет реальностью! У человека больше возможностей, если он будет думать позитивно. Неизлечи-

мых заболеваний нет, есть неизлечимые люди! И то, до той поры, пока они так думают. И если вы отнесете себя к числу излечимых людей, тогда вы начнете активно работать над собой. Начнете действовать. Искать, искать, искать. И надо помнить, что подход должен быть комплексным. Сам по себе один целитель может быть хорош, но без команды часто вопрос не решить. Поэтому с телесными недугами я работаю вместе с коллегами в клинике «Нео Вита».

Читая эту книгу, читая истории других людей, вы тоже, сами того не осознавая, будете приближаться к исцелению. У людей очень часто бывают одни и те же проблемы с физическим телом. Просто истории, стоящие за ними, разные. Но когда вы читаете конкретные кейсы конкретных пациентов (имена которых по этическим соображениям изменены), вы получаете положительный целительский эффект – в обход вашей логики. И от этого наш мир становится лучше.

Я очень заинтересован в том, чтобы во всем мире были мир, здоровье, радость, счастье, осознанность и было бы больше любви. Тогда все хорошее будет происходить в нашем мире гораздо проще. А если все-таки плохое случается, то оно гораздо проще будет разрешаться. Главное, чтобы человек был настроен на позитивную волну.

Плохое – это просто результат отхода от гармонии, ничего более. Когда человек возвращает себе гармонию, вместе с ним возвращают себе гармонию люди, которые его окружают. Тогда мир становится абсолютно другим.

И прямо здесь и сейчас, читая эту книгу, вы вместе со мной эту задачу и решаете. Поверьте, это очень приятные ощущения! И как бы вы ни относились к информации в этой книге, многое в ней содержится между строк. Это здесь и сейчас вас исцеляет! Верите вы в это или нет, это уже происходит! Ваше тело восстанавливает свою норму, и гармония Души становится естественным состоянием! Ну что же, начнем наше увлекательное путешествие с истории психосоматики.

## **Глава 2**

### **История психосоматики**

Еще до нашей эры Платон писал: «Величайшая ошибка при лечении болезней та, что есть врачи для тела и врачи для души, но одно не отделимо от другого. Там, где целое чувствует себя плохо, часть его не может быть здоровой». Столько веков прошло, а проблема в медицине осталась до сих пор: колени мы лечим у ревматолога, сердце – у кардиолога, психикой занимаются психиатры.

Если вы кому-то скажете, что все болезни от нервов, с вами охотно согласятся, а если предложите прорабатывать конкретные эмоциональные конфликты, то люди начнут сопротивляться в силу инертности мышления и нежелания осознать правду об истинных причинах своих заболеваний. Потому что сознание человека по большей части материалистично. Этому обучают с самого рождения в семье, это сознание формируют у человека в школе. И дальше он его закрепляет опытом. Поэтому разбираться в тонкостях души человек не торопится.

Желание понять, как же связаны тело и душа, возникло у человека не вчера. Это не модное течение. Психосоматика – дама более чем почтенная. В том или ином виде эта область медицинского знания существовала и до Платона, с давних времен. Даже несведущие в психосоматике люди знают, что еще до возникновения религий многие племена практиковали шаманизм – древнюю традицию оздоровления, проникновения в мир духов, природы, взаимосвязи с ними, изучения тех природных ритмов, которые дают оздоровительный эффект. Древние люди с помощью шаманов решали свои проблемы не только с удачной охотой и богатым урожаем, но и со здоровьем, рождением детей, уходом близких в иной мир.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.