

**ПСИХОТЕРАПИЯ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ**

МАРАТ ШАФИГУЛЛИН

РАК ПОБЕДИМ

КАК АКТИВИРОВАТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА,
ЧТОБЫ **УВЕЛИЧИТЬ ШАНСЫ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**



МОСКВА
2022

УДК 156.96
ББК 88.6
Ш30

В оформлении обложки использована фотография
Константина Геннадьевича Винс

Шафигуллин, Марат Рифкатович.

Ш30 Рак победим. Как активировать внутренние ресурсы организма, чтобы увеличить шансы на выздоровление / Марат Шафигуллин. – Москва : Эксмо, 2022. – 224 с. – (Психотерапия для выздоровления с доктором Шафигулиным).

ISBN 978-5-04-169369-5

Страшный диагноз может разрушить все планы на жизнь в считанные секунды. Но сдаваться не стоит! С чего же начать свой путь к выздоровлению? Как одержать победу над болезнью? Одной медикаментозной терапии может быть мало.

Работа над собой, физические упражнения, правильное питание и полноценный сон – все это очень важно для физического здоровья, вне всяких сомнений. Но не менее важно проходить также психотерапевтическое лечение. Кандидат медицинских наук Марат Шафигуллин, врач психосоматической медицины и профессиональный психотерапевт утверждает, что самотерапия является ключом к выздоровлению. Гипнотерапия, самоубеждение, техники программирования сознания и позитивные установки, описанные в книге, помогут вашему организму встать на правильный путь и идти по нему до полного исцеления. А главное, что любой может сделать свои первые шаги к здоровью сам.

Позитивный настрой нередко творит самые настоящие чудеса!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 156.96
ББК 88.6

© Шафигуллин М. Р., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-169369-5

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	9
Как я работаю с пациентами?	10
1. ОБ ОНКОЛОГИИ И ВЫЗДОРОВЛЕНИИ	12
Факторы развития заболевания	12
Корни онкологических заболеваний	15
Болезни и типы личности	18
Что такое выздоровление?	19
С чего начать путь выздоровления	19
Несколько советов для выздоравливающих.	24
Улучшение самочувствия при сопутствующих заболеваниях	33
18 золотых правил исцеления	34
2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	43
Движение — это жизнь	43
Физические упражнения для оздоровления.	44
Необходимость здорового сна для выздоровления и продуктивности.	48
Сон и тревога	49
Обеспечиваем себе здоровый сон	50
Питание при борьбе с раком	51
Роль еды в исцелении болезней	52
Психологические проблемы и болезни тела	58
Взаимосвязь эмоций и физического самочувствия	59

3. ОСНОВЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	65
Роль врача в жизни пациента	65
Кто такие плохие и хорошие врачи?	70
Общение с врачами: что еще нужно знать?	72
Гипноз и его воздействие на человека	74
Как гипноз влияет на состояние тела?	77
Недооцененная сила гипноза.	78
Интересные факты про гипноз	80
Гипнотерапия для комплексного лечения.	82
Использование лечебного гипноза в мировой практике.	84
Исследования лечебного гипноза в НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина.	85
Об открытости для гипноза и новых знаний	87
Основные вопросы о гипнозе для постановки целей	90
Роль медитации в выздоровлении человека	93
Расслабляйтесь в течение дня	95
Своевременно «разгружайте» мысли.	95
4. ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	97
Влияние психотерапии на здоровье	97
Еще несколько причин обратиться к психотерапевту	99
Психотерапия и иммунитет.	100
Причины депрессии и методы их выявления.	103
Локализация онкологических процессов и эмоции.	105
Доверие к потенциалу своего тела	106
Рекомендации психолога для выздоравливающих людей.	108

Персональная аптечка первой психологической помощи	113
Что такое мотивация и как ее поддерживать?	115
Роль мотивации в излечении от болезней	117
Влияние намерения	123
Как ставить цели и достигать их?	124
Роль позитивного мышления в борьбе с болезнями	126
Рак и эмоциональные реакции пациента	128
Самостоятельная работа с негативными эмоциями во время лечения рака	130
Управление эмоциональным состоянием	133
Роль негативных эмоций	136
Как восприятие событий влияет на нашу жизнь	140
Как помогает здоровая самооценка	144
Позитивные установки и их роль в исцелении от болезней	144
Запускаем выздоровление на уровне подсознания	146
Механизмы перепрограммирования подсознания	147
Забудьте слово «болезнь» и его производные	158
Роль отдыха в сочетании с аффирмациями	160
Как использовать созидательную силу мысли	162
Вера в Бога и не только	165
Влияние психосоматики на выздоровление	168
Исцеление с помощью психосоматической энергии	169
Энергия выздоровления, которой можно поделиться	175

Как эффект плацебо помогает в лечении настоящих заболеваний?	176
Избирательное восприятие	177
Визуализация выздоровления	179
Упражнение «Путешествие во времени»	181
Эффективность метода визуализации	182
Позитивная визуализация для выздоровления	185
Роль семейных взаимоотношений в лечении рака	188
Недрузи и союзники в излечении болезней	191
Установки из детства: как они работают	192
Корни негативных установок	195
Ограничения против свободы: чувства, которые не имеют выхода	196
Манипулируют нами, манипулируем мы	198
Автоматические действия	200
Проработка негативных переживаний и страхов	202
Как справляться с внешним и внутренним давлением	208
Заповеди выздоравливающего человека	210
В болезни и здравии...	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	210
В болезни и здравии	211
Заповеди выздоравливающего человека	212
Список литературы	214
Пример аффирмаций	215
Придумайте свои аффирмации	217
Предметный указатель	219

Вступление

Меня зовут Марат Рифкатович Шафигуллин. Я психотерапевт, кандидат медицинских наук с большим опытом врачебной практики в НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина, где провел множество собственных исследований. В области психоонкологии я работаю с 2005 года, поэтому успел накопить бесценный опыт работы с пациентами. Многим из них я помог вылечиться и вернуться к счастливой жизни.

На данный момент я работаю над диссертацией для получения степени доктора медицинских наук, являюсь создателем онлайн-курса и приложения для смартфонов «Тюнинг души», а также работаю с пациентами в собственной клинике.



Сайт клиники
«Центр доктора
Шафигуллина»

Но самое главное — это мое стремление делиться знаниями, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше.

Как психотерапия способна улучшить физическое здоровье? Следует начать с тесной взаимосвязи эмоционального и физического самочувствия: каждое переживание влечет за собой выработку тех или иных гормонов. Например, чувство страха приводит к выбросу **адреналина**, что провоцирует выработку **кортизола** («гормона стресса») и снижает продукцию **серотонина** («гормона счастья») и **дофамина** («гормона удовольствия»). Как результат — учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, иногда повышенная температура или головокружение.

Таким образом, каждая эмоция имеет вполне ощутимое влияние на наше тело. Длительные и сильные

переживания способны подкосить даже самое крепкое здоровье. Именно поэтому главная задача психотерапевта — помочь справиться со стрессом. Это похоже на борьбу с потоком в квартире: сначала необходимо перекрыть трубу и только потом начинать вычерпывать воду. Именно этим мы с вами и займемся!

Как я работаю с пациентами?

Основа моего подхода — **рациональная психотерапия**, в рамках которой мы с пациентами касаемся нескольких ключевых тем:

- воплощение мыслей и эмоций на физиологическом уровне;
- выявление причин развития стресса или конкретного заболевания;
- избавление от негативных переживаний (в том числе благодаря коллективно-поведенческой терапии);
- самостоятельная борьба с повседневным и ситуативным стрессом в дальнейшем.

Наилучшим дополнением к данной книге станет посещение групповой терапии на онлайн-курсе «Тюнинг души». Она будет длительной, потому присоединиться к ней можно на любом этапе. В ходе занятий участникам



Авторский курс
«Тюнинг души»
от Марата
Шафигуллина

предстоит проанализировать проблемные ситуации из их жизни, связанные с работой, семейными взаимоотношениями, здоровьем и многими другими темами. В числе прочих терапевтических методик мы будем применять одну из самых эффективных и часто используемых в онкологических

клиниках, а именно — **гипноз**. Когда человек находится в трансе, врач получает возможность «достучаться» до его подсознания, что помогает определить истинные причины проблемы и избавить пациента от негативных установок.

Это особенно актуально для тех, кто пережил травмирующие события в раннем детстве. До шести лет психика ребенка особенно чувствительна к потрясениям, и полученный им — в том числе негативный — опыт неизбежно влияет на физическое и психологическое здоровье человека, а также его мировоззрение и отношения с окружающими.

Даже с учетом осознания проблемы во взрослом возрасте для пациента бывает чрезвычайно сложно совладать с привычными психологическими реакциями: гневом, обидой, страхом. Гипноз помогает «перепрограммировать» подсознание и решить проблему, навсегда заменив негативные сценарии позитивными установками.

Эффективность гипнотерапии в лечении онкологии и других заболеваний доказана врачебной практикой. Я лично принимал участие в исследованиях, проходивших в 2016 году в рамках программы Минздрава.

Революционный подход был применен в лечении 60 пациентов стационара НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина в Москве, и после первых же сеансов гипноза врачи отметили у них улучшение настроения и снижение депрессивных симптомов, характерных для любой тяжелой болезни.

1

ОБ ОНКОЛОГИИ И ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

Факторы развития заболевания

Для борьбы с болезнью важно использовать все доступные средства. Качественное медицинское обслуживание, прием лекарств, операции и процедуры имеют большое значение для выздоровления, но большинство людей не принимают в расчет внутренние ресурсы организма, зачастую позволяющие навсегда освободиться от множества недугов. Моя задача состоит в том, чтобы показать вам, как сформировать ускоряющий выздоровление позитивный настрой и проработать удерживающие вас в состоянии болезни негативные психологические установки.

Углубившись в психоонкологию, я изучил и продолжаю изучать множество публикаций на эту тему. Практически все исследователи сходятся во мнении, что тип личности четко ассоциируется с предрасположенностью к онкологическим заболеваниям, бронхиальной астме, гипертонической болезни, а также бесчисленному множеству других недугов. Да, толчком к развитию патологи-

ческого процесса могут стать неполноценное питание, постоянный стресс, злоупотребление табаком и алкоголем и прочие факторы. Однако важно отметить, что человек приходит к такому образу жизни благодаря своему характеру и мировоззрению. Если кто-то выбирает сложную профессию с высоким уровнем ответственности и конкуренции, то первопричиной его болезни будет не хронический стресс, а определенная комбинация личностных черт.

Свой вклад вносит и привычка подавлять эмоции: влечение, страх, обиды. Именно поэтому для онкологических пациентов характерен пессимистичный взгляд на жизнь, невозможность получать удовольствие, чувство эмоциональной опустошенности, подавленная агрессия, подсознательные установки на смерть и восприятие себя как человека, недостойного чего-либо (в том числе жизни). Важно отметить, что эти психологические проблемы возникают задолго до постановки диагноза «рак».

Иными словами, черты характера и эмоциональные трудности обязательно находят выход на уровне физического здоровья. По этой причине в основе моего подхода лежит формирование позитивного мышления, практики высвобождения подавленных чувств и замещения вредных привычек полезными. Не будет преувеличением сказать, что человек полностью состоит из психологических установок.

НА УРОВНЕ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАЖДОГО ИЗ НАС МОЖНО СРАВНИТЬ С ГРАНАТОМ: ТОНКАЯ НАРУЖНАЯ ОБОЛОЧКА СФОРМИРОВАНА СОЗНАНИЕМ, А ВНУТРИ — МНОЖЕСТВО МЕЛКИХ ЗЕРНЫШЕК-УСТАНОВОК. ЭТА СЕРДЦЕВИНА КАСАЕТСЯ ВСЕХ СФЕР ЖИЗНИ.

Типичные примеры установок: «старших нужно уважать», «младших нельзя обижать», «мальчики не плачут». Большинство из них нам внушают извне. Это основополагающие мысли, призванные облегчить интеграцию в социум и приспособиться к условиям жизни в конкретной среде. Но существует целый ряд установок, которые полезны лишь на определенном этапе, становясь проблемой в дальнейшем.

Например, девочке повторяют, что опасно ездить в лифте с незнакомыми мужчинами, потому что это чревато ограблением или изнасилованием. Соблюдение правила долгое время защищает ребенка, но, став взрослой, девушка может перенести свой страх на мужчин в целом или на закрытые пространства. Установка превращается в психологическую проблему. Девушка начинает бояться лифтов и страдать от клаустрофобии.

Подобные установки определяют структуру нашей личности, отношение к телу и жизни. У ребенка, обиженного на родителей, может появиться мысль: «Вот умру я, тогда вы поплачете», «Вот уйду из дома, тогда вы пожалеете, что так обошлись со мной». Так в человеке зарождается установка, что должно произойти нечто очень серьезное, чтобы он мог получить свою долю внимания, принятия и прощения.

В дальнейшем установка начинает частично определять действия личности и ее реакцию на стрессовые ситуации. При столкновении с триггерами (неприятие, равнодушие близких и т. д.) может запуститься механизм саморазрушения, заложенный во фразе «Вот умру...». Человек настраивается на болезнь или несчастный случай, и результат не заставляет себя ждать.

С помощью мыслей-установок формируется отношение к собственному телу в целом. Происходит это не только в детстве, но и во взрослом возрасте. Сталкиваясь с трудностями, можно поймать себя на негативных мыслях: «Лучше бы меня не было», «Лучше умереть, чем все это терпеть», «Мне не стоило родиться», «Будь я проклят». В психологии это называется метафорическим самоубийством. Чтобы осознать последствия подобных установок, необходимо вспомнить, как чутко тело реагирует на эмоциональные переживания: трогательный фильм моментально вызывает слезы, вид любимого человека заставляет сердце биться чаще, а зрачки – расширяться.

А теперь представьте, что так же исполнительно физиологические процессы отвечают на послание «Лучше бы я умер», подкрепленное мощным чувством стыда, страха или вины. На все переживания мы реагируем не только разумом, но и телом, поэтому наряду с негативными установками спровоцировать болезнь способен и сильный стресс. В этом случае болезнь – закономерная реакция тела на эмоциональное потрясение. Если бы человеку рассказали анекдот, он бы рассмеялся, а не заплакал. То же самое происходит с телом при стрессе: трудно представить, чтобы состояние горя положительно повлияло на самочувствие. Что же делать? Нужно научиться справляться со стрессом, чтобы реакции на положительные изменения сумели прогнать болезнь.

Корни онкологических заболеваний

Автор, с книгами которого я бы советовал вам познакомиться, – Стивен Паркхилл. Этот американский психотерапевт в лечении пациентов использует исключительно