

► 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 её взаимосвязи с психическим состоянием.

На её 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 её, 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 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. Достая 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. 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 счастью 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
отправляется к Михаилу Филяеву.**

**Удастся ли гуру психосоматики исцелить её
за один сеанс?».**

Я на месте. Спускаюсь по лестнице. На двери замечаю 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 хмурую 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 нашёлся 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 уговорить 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.

► СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОХОТА НА СЕНСАЦИЮ	7
За 2 часа до встречи Икс	7
Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Выбор»	17
ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ ПСИХОСОМАТИКА	21
Михаил Филяев о психосоматике лишнего веса	28
Михаил Филяев о психосоматике простудных заболеваний	33
Клондайк Михаила Филяева	34
ГЛАВА 3. МЕТОД PSY2.0, ИЛИ РЕПОРТАЖ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ	46
Михаил Филяев о психоматике аллергии.....	50
Михаил Филяев о психосоматике болезней крови.....	58
Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Принятие решения»	64

ГЛАВА 4. ИЗНАНКА ПСИХОСОМАТИКИ И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ	67
Опасные выгоды, или история из практики Михаила Филяева	73
ГЛАВА 5. МЫШЛЕНИЕ PSY2.0	79
Психологическое упражнение от Михаила Филяева «Кого я люблю»	92
ГЛАВА 6. ЖУРНАЛИСТ ПОД ГИПНОЗОМ	95
ГЛАВА 7. НОВОСТИ ПСИХОСОМАТИКИ.....	106
Михаил Филяев о психосоматике головных болей.....	111
ГЛАВА 8. ЖЕНСКОЕ НЕСЧАСТЬЕ	137
Михаил Филяев о психосоматике болезней костей и суставов.....	171
Михаил Филяев о психосоматике прощения.....	181
ГЛАВА 9. СУПЕРВИЗИЯ ЛИЧНОСТИ	184
ГЛАВА 10. НОВЫЕ ЛЮДИ.....	206
Психосоматика галлюциногенных расстройств.....	218
Михаил Филяев о психосоматике глазных болезней.....	231

ГЛАВА 11. ОСОБЫЕ ДЕТИ	237
ГЛАВА 12. ПСИХОСОМАТИКА	
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ	266
Упражнение от Михаила Филяева	
«Отражение»	274
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	276
ПОСЛЕСЛОВИЕ ОТ МИХАИЛА ФИЛЯЕВА	280
ПОСЛЕСЛОВИЕ ОТ ЛАНЫ БОЕВОЙ	282