Василий Шохов и Игорь Алимов.

Тема «Здоровье». Причины болезней, психосоматика.

**[Жизнь на все 100!]**

**Всем привет, дорогие друзья! С вами Игорь Алимов и Василий Шохов.**

**В.Шохов:** Всех приветствую, дорогие друзья!

**И.Алимов:** Ну вот, сейчас, мы с Василием решили поговорить о такой, без сомнения, важной и актуальной, теме, как здоровье. То есть, я думаю, для многих она актуальна, для многих она интересна. Ну, и, собственно, у меня на вебинарах постоянно огромное количество вопросов посвящено здоровью.

 Причем, что самое интересное – всегда речь идет о таком громадном перечне заболеваний, и что самое интересное – каждый человек хочет получить универсальную пилюлю от различного рода заболеваний. И сейчас мы узнаем – возможно, ли это?

 Скажи, пожалуйста, вот ты, как человек, который в этой теме не просто давно, а очень-очень-очень давно. Скажи, пожалуйста, есть ли такая универсальная пилюля, для решения проблем со здоровьем?

**В.Шохов:** Смотря, что иметь в виду под пилюлей. Если говорить о пресловутой кремлевской таблетке в любом виде – неважно это психологические техники или это реально что-то, что можно проглотить – то такой пилюли, безусловно, нет. Ее не существует – это миф. Но, допустим, с точки зрения основоположников классической медицины, классической психологии и психотерапии, – все болезни являются психосоматикой.

 И, если исходить из этой модели, в ней рассматривать причины и следствия заболеваний, то, безусловно, такая пилюля есть – это различные способы, различные методы работы над собой. Просто они, чтоб иметь право называться такой пилюлей, должны отвечать определенным критериям.

**И.Алимов:** Вот в чем самая интересная идея с психосоматикой, во всяком случае, чем мне она нравиться – когда переходил к этой теме – мне нравиться то, что психосоматика универсальная, можно сказать, наука, которая по-универсальному рассматривает совершенно разные заболевания, понимая, что корень их сидит именно – в либо невыраженных эмоциях, либо в какой-то, грубо говоря, агрессии.

 Невыраженная эмоция или, может быть, слишком активно выраженная. Вот, я тоже считаю, что психосоматика и работа с психосоматикой – это ключ, действительно, к решению любых болезней. Но надо понимать следующее – болезнь всегда бывает на двух этапах. Бывает на этапе, когда она сидит еще в зачаточном состоянии, а бывает, когда она уже вот открылась, она уже появилась на уровне тела. А как же у нас обычно бывает, человек же, когда кидается, когда уже конкретно прихватило.
 Вот, скажи, насколько актуальны психологические практики в тот момент, когда реально прихватило.

**В.Шохов:** Ну, что ж, в принципе мы даже сможем что-то продемонстрировать прямо сейчас, из того что работает. Ведь, на самом деле, все гениальное – просто. И когда организм сообщает нам что-то с помощью боли, он сообщает нам о том, что мы вытесняли, что мы не хотим замечать, что мы не хотим признавать. И если мы, таким образом, игнорируем какую-то часть себя, какую-то часть своей личности – то она не имеет возможности до нас достучаться, кроме как показав нам, что больно

Тогда мы начинаем понимать, что вот – как бы человек образованный, продвинутый, который этим постоянно занимается, он сразу же поймет, что есть какая-то часть в слепой зоне, которую он не видит, и эта часть ему говорит, – Дорогой, я есть. Если продолжать будешь это отрицать, то я тебе сейчас устрою. Будет еще больнее. То есть эта боль будет продолжаться до тех пор, пока мы ее не заметим, пока не обратим на нее внимание.

 Поэтому, в принципе, можно считать это магией, не магией. Вообще грань между психотерапией и магией очень иллюзорная. И где заканчивается чистая наука, и начинается магия, вам не объяснит, наверное, даже не один профессор академии. Поэтому, в принципе, попробуйте просто сказать – Я признаю эту часть себя, которая хочет сообщить мне о том, что она есть, и даю ей место и время.

Я вас уверяю, что если вы произнесете эту волшебную формулу, то любая боль у вас пройдет. Конечно, это не устранит причины вашего заболевания. Ведь, понимаете, с точки зрения официальной медицины, заболеванием принято считать то, что уже проявляется на физиологическом и клеточном уровне.

**И.Алимов:** Да, совершенно не понимают, что есть более глубокая причина.

**В.Шохов:** Вопрос даже не в том, что есть более глубокая причина, а вопрос в том, что мы начинаем на это обращать внимание, когда уже поздно становиться. Когда уже есть реальные изменения, чтобы на них повлиять, нужно применять какие-то экстренные меры.

Если возьмем онкологию, механизм онкологии – у вас органы, клетки замещаются другими клетками, и орган перестают выполнять свою функцию, то поздно уже говорить какие-то волшебные заклинания. Здесь может помочь только одно, опять же вещь очень простая, – желание жить. Если у вас есть огромное желание жить, то выживете, даже в такой ситуации, даже если оно появится в этот момент.

Но, скажем так, если на это обратить внимание заранее, вот при первых симптомах, при первой боли, когда это ваша вытесненная часть говорит вам, – Дорогой, обрати на меня внимание. Я есть! Вы это сделаете, с помощью ли психологических техник, с помощью ли простого признания того, что это есть, и попытаетесь хотя бы туда посмотреть – вам станет значительно лучше, и болезнь отступит.

И вот об этом можно рассказать много чего интересного. За мою многолетнюю практику есть очень интересные кейсы по этому поводу, которые как раз говорят о том, что многие вещи, которые – когда понимаешь, как они происходят – кажутся элементарными, а со стороны воспринимаются, как чудо.

**И.Алимов:** Вот, очень хорошую вещь ты подчеркнул у нас на счет боли. Вот какая обычно классическая реакция у человека на боль? Человек, на самом деле – ну давайте себе признаем,– что вы редко задумывались в этот момент, что надо что-то принять. Наверняка, в этот момент руки тянулись к обезболивающему.

 То есть, получается, что вы, по сути, делаете? Вы в этот момент убиваете естественную реакцию организма, который пытается сказать – мне от тебя чего-то нужно, я хочу, чтобы ты меня увидел. Увидел, почувствовал. А в этот момент, по сути, вы вместо того, чтобы работать и осознавать эту психологическую природу этой боли, вы тут же стараетесь ее медицински забить.

Что, по сути, происходит? Естественно, это боль переходит на новый уровень, ведь если она не успевает достучаться таким образом.

Что происходит? У нас, допустим, когда мы в ссоре пытаемся другому человеку чего-то донести. Начинаем на него кричать, допустим. Если человек не слышит, мы начинаем орать еще больше. Если он опять не слышит, мы начинаем бить посуду, все остальное.
То же самое происходит и в организме. Вот об этом сейчас идет речь.

**В.Шохов:** Совершенно верно. И, спасибо, что переводишь меня с русского на русский. Здесь нужно просто помнить о том, что первое и главное условие для излечения болезней, для простого подхода к этому, простого и понятного подхода к этому – это умение наладить диалог с самим собой. То есть, умение слушать себя, умение говорить с собой и умение признавать свои ошибки. Свои какие-то недочеты, просчеты. Умение видеть свои сильные и слабые стороны, адекватно смотреть на себя.

Когда это качество есть, тогда вам по силам справиться с любой болезнью. Просто технологии, которые этому способствуют, они, вообщем, достаточно просты, легко усваиваются. Но все, что лежит на поверхности – вы, же знаете, и ты, Игорь, знаешь, сам мне только что об этом говорил, что если хочешь что-то спрятать, положи это на самое видное место.

Здесь происходит то же самое. И поэтому специально для вас, мы с Игорем сейчас разрабатываем курс, который в скором времени предложим вашему вниманию, который как раз поможет увидеть, осознать и понять эти простые вещи. И научиться ими пользоваться.

**И.Алимов:** На самом деле, не просто – простые, но и глубокие, потому что, на самом деле, чтобы понять, что это просто – надо глубоко покопаться. Оно все, действительно, на виду, но это надо уметь увидеть.

 И вот, к сожалению большому, просто ввиду того, что есть много социальных блоков, есть много ваших личных блоков, внутренних, которые вы накопили за счет вашей жизни, за счет вашего опыта – вы часто не видите того, что лежит на поверхности. И, чтобы это, действительно, сделать нужно порой глубоко покопаться и понять, что вообще в вашей жизни происходит. Дело в том, что у вас часто нету целостного видения вашей жизни. Когда вы начнете это обретать, тогда начнут ваши заболевания, в той или иной мере, уходить.
Как Василий сказал, мы, действительно, сейчас готовим для вас специальную систему, специальный курс, который позволит вам действительно работать со своими болячками, восстанавливать свое здоровье.

Вам стоит просто понять одну вещь. Вы можете годы продолжать страдать от соматических реакций дальше. Более того, никто не говорит, что они, грубо говоря, раз и навсегда по щелчку пальца исчезнут. Мы все живем в обществе, как ты правильно сегодня сказал – пока мы живем в обществе, – что-то будет всегда соматизироваться.

 Вопрос в другом – будете ли вы уметь с этим работать и устранять по щелчку пальца сразу, либо вы будете страдать, доходить до каких-то очень серьезных ситуаций. Ну и, как вы понимаете, есть неизбежные обстоятельства, которые рано или поздно, могут к нам в жизни прийти.

 Речь идет о том, что у всех у нас жизнь ограничена, но вопрос в том, что хочется ее прожить не просто дольше, но прожить ее и качественнее.
А чтобы так было действительно, надо понимать, что есть более эффективные методы, нежели – прими пилюлю, и все будет классно.

 После пилюли будет рецидив. Рецидив – гораздо более серьезный.
Вот, собственно, говоря, это очень важные вещи.
Если вы хотите, действительно, глубоко разобраться со своими вопросами здоровья, улучшить здоровье, сделать это быстро и качественно, то, соответственно, присоединяйтесь к нашей программе, о которой вы совсем скоро узнаете, и мы с вами сможем сделать действительно серьезный скачок в направлении вашего оздоровления.

**В.Шохов:** У меня к тебе есть вопрос. Ты думал, как мы назовем эту программу? Вот мы сегодня с одним коллегой обсуждали похожую тему и мне на ум пришло классное слово –как бы оно мистически не звучало – слово «Расколдовывать».

Вот. Давайте, дорогие друзья, мы вас научим себя расколдовывать. Почему – расколдовывать? Потому, что – каким бы научным и эзотерическим этот термин не казался – но дело в том, что когда мы можем вам задать простой вопрос, – А в чем причина вашей боли, в чем причина вашей болезни? Вы найдете тысячу причин во внешнем мире, не зависящих от вас, но очень редко кто скажет – причина именно во мне.

Понимаете? А когда причина лежит во вне – значит меня заколдовали. Меня сглазили, меня испортили, там, не знаю, наложили на меня заклятье.
Поэтому давайте мы научимся расколдовывать себя и друг друга.
Вот такая классная идея пришла ко мне сейчас в голову.

**И.Алимов:** Прямо по ходу, такая, созрела. Ну, я думаю, что однозначно, поддержу, надеюсь, что наши слушатели тоже. Потому, что мы действительно будем с вами заниматься не магическими вещами, но результаты того, что мы будем делать, они действительно – магически отразятся на вашей жизни.
Поэтому, принимайте решение, и присоединяйтесь к нам, и совсем скоро в вашей жизни, в вашем здоровье наступит, как мы надеемся, новый, расколдованный этап. Вот!

 **С вами был Игорь Алимов и Василий Шохов.**

**В.Шохов: Всего доброго друзья! До новых встреч!**

**И.Алимов: До новых встреч! Удачи!**