

Кикель И. В.

Психология здоровья и целостный подход к здоровью

Хорошее здоровье – **это то**, к чему мы все стремимся. Но, к **сожалению**, многие люди осознают ценность и значение здоровья только тогда, когда **теряют его**. Здоровье затрагивает **все стороны** нашего существа. Оно охватывает наше тело, разум, эмоции и нашу **духовную природу**. И это гораздо **больше**, чем отсутствие болезней. В таком направлении в психологию, как **логотерапия**, основатель которого Виктор Франкл, одной из руководящих ценностей является то, что человеческие существа **«трехмерны» – биологически, психически и духовно, и все это должно учитываться** в любом лечении. **Поэтому**, чтобы сохранять свое здоровье, **нужны знания и целостный подход**. **Это - главный** инструмент. Мы должны думать **не только** о физической стороне, но и **об умственном и духовном аспектах** здоровья.

Человеку, желающему жить полноценной жизнью, **важны знания и умение делать профилактику**. Лучше всю жизнь заниматься своим **здоровьем**, чем всю жизнь заниматься своими болезнями. Тем более, что это гораздо легче и приятнее. **К сожалению**, наша медицина **не занимается** профилактикой, **возможно**, она в этом не очень заинтересована. В мединститутах **профилактика** - это на первом курсе полгода факультатива, **не обязательного** для посещения. Те же **центры**, которые у нас называют **профилактическими**, по существу – это центры **ранней диагностики**, и ни какого отношения к профилактике они не имеют.

Подход к здоровью в медицине и в психологии **разный**. С **точки зрения медицины** болезнь – **это зло**, с ней надо бороться, **здесь** за здоровье отвечает врач. С **точки зрения психологии** - с болезнью нужно сотрудничать, чтобы исцелить **душевные** проблемы. Здесь человек – это не только физическое тело, **он целостен, он – целитель**. **Здесь** за здоровье отвечает **сам человек**, и важны его **личные** усилия. Здесь здоровье начинается с **душевного здоровья**, и происходящее - **благо для души**. Но не обязательно для тела. С точки зрения психологии **болезнь – сигнал** для осмысления, **«пинок»** в поддержании здоровья, усиление процессов оздоровления, она - **принудительное совершенствование** нашей души. Поэтому с болезнью надо сотрудничать **для осознания** собственных проблем. Например, аллергия – первая **блокировка отношения к миру**, толчок к преобразованию собственных представлений. **Закоренелая обида** - рак души, она может привести к соответствующим заболеваниям **и тело**.

В медицине главный ресурс – это процедуры, лекарства, врачи. **В психологии** - главный ресурс - **внутри**, это - **внутренний Наблюдатель**. Здесь, чем **старше** человек, тем **больше** возможностей совершенствовать здоровье. **Древняя наука о жизни и здоровье Аюрведа** говорит, что если человек **до 35 лет не научился сам** корректировать свое здоровье, то с ним что - то не так. Сейчас нас **лишили самостоятельности** в вопросах касающихся здоровья, фактически посадили **«на медицинскую иглу»**. **Даже роды**, естественный процесс, практически **стали заболеванием**. Человек рождается, а ему заводят историю болезни. Задумайтесь.

Современная медицина **симптоматическая**, снимает симптомы, **а болезнь** остается внутри, превращаясь в хроник, или вылезет **в другом** месте, **в другом** органе. Даже хороший врач,

искренне желающий вам помочь, в **этой** системе мало что может сделать. К тому же, **лечить, не вылечивая**, еще и выгодно, особенно при современной платной медицине. **Здесь** подход к человеку как к **машине: сломался** мотор,- **чиним** мотор, **заболело** сердце – **лечим** сердце, но что при этом **калечим** желудок и другие органы, видимо это не так важно. **В медицине** врач может спросить у пожилого пациента: «А сколько вам лет? Чего ж вы хотите? Это у вас возрастное». **Есть анекдот на эту тему:** приходит пожилой человек к врачу и жалуется на больную ногу. Врач спрашивает: « А сколько вам лет?», и дальше: « А чего ж вы хотите?». Больной отвечает: «Но моей левой ноге столько же лет, но она не болит». Болезни пожилого возраста **сильно помолодели**, сейчас это говорят 40 –летним, а то и 30 –летним. Самый ранний инфаркт (или инсульт) недавно был зарегистрирован в 6-ти месячном возрасте.

Аюрведа, откуда пошла восточная медицина, в т. ч. китайская, продолжает **успешно лечить** те заболевания, которые, зачастую, наша медицина считает **неизлечимыми**. В этой науке - **целостный подход** к здоровью, здесь считалось и считается, что заболевание одного органа, - это **выход из равновесия всего** организма, и надо лечить **весь** организм. В древности врач видел болезнь, когда она **еще не вышла** на физический план, и мог ее предупредить. Если же она проявилась **на физическом** уровне, лечил ее на всех уровнях, **начиная с психологии**. Врачу платили не за **лечение болезней**, а **за здоровье**, и учился он 20 лет.

В этой лекции мы **не будем** подробно касаться важности здорового образа жизни, экологии, питания и физических упражнений. Аюрведа, например, говорит, **что внешнее**, или то, что можно назвать экологией, правильным питанием и т.д. - **это ерунда** по сравнению **с нашим внутренним, нашим мышлением, нашей психологией**. И именно этим, **своим мышлением, в**

наибольшей степени, мы начинаем зашлаковывать свой организм. Вы понимаете, что большое число **известных людей**, заболевших онкологией, имели **наилучшее** питание и **наилучшие** экологические условия.

Чистота нашего организма – важный фактор для работы всех органов и каждой клетки. **Очищение – это целостный подход** к оздоровлению. Как правило, **зашлакованные органы**, в том числе, пищеварительного тракта, **работают на половину или не работают** вовсе. (УЗИ это не показывает). **И самая полезная пища** там сгнивает и бродит, а всасываясь, **отравляет** весь организм. Мы стареем и умираем **не от возраста**, а от самоотравления, как доказал еще в начале 20-го века **Мечников**, наш выдающийся врач. В 1954 году немецкий врач Ганс Рекеверг разработал **теорию зашлакованности организма**, где все болезни расписаны по **6-ти** стадиям зашлакованности (сейчас считают, **что их 7**), последняя из них – **онкология**. **Все остальные** болезни расположены по этим стадиям. **Об этом** наша медицина **нас** в известность не ставит.

Таким образом, **чистота организма – основа здоровья**. И если этим грамотно заниматься, то в **достаточной степени** можно сохранять свое здоровье, занимаясь профилактикой. Очищая организм, **восстанавливая** функционирование органов, что **обязательно**, иначе он опять быстро зашлакуется, мы восстанавливаем нормальную физиологию, восстанавливаем иммунитет. **А он является** основой здоровья. Есть научно зафиксированный факт, как человек, что называется **«на ногах»** перенес туберкулез. **Так работает** нормальный иммунитет и нормальная физиология, справляясь с самыми серьезными болезнями и очищая все неблагоприятное, что приходит извне.

Начнем с очень важного аспекта нашего психического здоровья – **нашего мышления и связанной с ним осознанности**. Напомню очевидные вещи, которые сегодня происходят с **сознанием человека**. Востоку принадлежит понятие **«жить в мире иллюзий»**. На Западе примерно уже **100 лет** проводятся исследования в области экспериментальной психологии, психиатрии, психотерапии и общей психопатологии, показавшие во всех подробностях, **как создаются иллюзии**, в которых живут люди. По мнению психологов, современный человек **осознан примерно процентов на 10**. Этому мешает непрозрачный экран из понятий, ярлыков, слов, суждений и определений. Когда мы смотрим на мир через призму своего **ума, мы живем в мире иллюзий**, не видя реальность **такою**, какая она есть на самом деле. **Ум подменил** человека, мы стали его **рабами**, не **мы** им пользуемся, **а он** нами. **И это аномалия**. Этим недугом страдает почти каждый, и поэтому это **кажется нормальным**. Это вроде того, что существует **социально приемлемая** форма сумасшествия.

Катастрофически увеличилось число психически больных людей и людей, страдающих неврозом. Как говорят психиатры и психотерапевты, **самая** большая проблема, - **это проблема ума**. Там создаются определенные концепции, построения, идеи, идеологии, схемы. И, **часто**, как показывает жизнь, они не соответствуют **самой жизни**. Схема или построение в голове, созданное в результате какого-то обучения, часто **в реальности** не работают. Самый большой конфликт невроза – **должно быть так**, а оно - по-другому. Люди не могут понять, **как** взаимодействовать с жизнью на деле, так как **живут в концепциях в уме**, перейдя из жизни, **с ее чувственным (сенсорным) переживанием**, в которой - я вижу, слышу, чувствую, **в жизнь в уме**, в жизнь символов и образов. Из реальности ушли в **символ реальности, образы реальности**, созданные голове. Когда мы

предаем нашим мыслям и эмоциям **слишком** большое значение, они становятся **реальнее** мира вокруг.

Основа страданий и страхов - **нереалистичное восприятие жизни**. Наши **убеждения** становятся **просто привычками мышления, способом восприятия происходящего определенным образом**. Он может быть **как конструктивным**, так и наоборот, когда проходит через призму наших иррациональных (**негативных**) убеждений. Это **буквально извращает** наше мировосприятие, и это кажется совершенно **естественным**. Кроме того наши мысли плюс утверждения воссоздают **одну и ту же** реальность. **Работа нашего мозга программирует нас и наш мир**. Например, **страхи** притягивают в нашу жизнь то, чего мы боимся. **Хотим хорошего**, но чаще думаем о плохом, - **осуществляется** плохое. Кроме всего прочего, **доказано**, - **мы своим негативным мышлением меняем состав крови, отравляем свой организм**. Фактически – **это доказательство** того, о чем говорит Аюрведа - **о влиянии мышления**. Ум прекрасный инструмент, но он **вышел из - под контроля** и превратился в причину страданий, **машину** по производству страданий, страхов, волнений, гнева, зависти и т.д. Необходимо остановить **машину, производственный процесс**, а не бороться с продуктом, например страхом, что, как правило, бесполезно. **Это - к психологу**.

Поэтому нам необходимо стать более осозанным, **практиковать осознанность**. Нужно вернуть интеллекту то, что изначально в нем заложено: **чудо, источник радости**. И тогда мы станем **хозяевами своего ума**, своей жизни, и нами уже **не смогут** овладеть навязчивые мысли, способные вводить нас в расстройство, разрушать, внушая страхи и любой другой негатив, **разрушать здоровье**.

На основе собственных наблюдений, обобщений **и успешной работы** с проблемами и заболеваниями, в том числе такими **серьезными** как онкология, Дмитрий Троцкий вывел **три основных** составляющих онкологического типа мышления. 1 – **упрямство** (баранье: я знаю, не надо меня учить), консерватизм, нежелание учиться новому; 2 - **самолюбие**, никто мне не нужен: я - сам, гордыня (критичность), стыдливая болезнь (тихая гордыня) - не попросить о помощи: я сам знаю, что мне нужно, не брать ответственность, хаос в жизни и в ролях которые мы играем в близких взаимоотношениях и в социуме; 3 – **обида**, перерастающая в злость. **Как правило**, обида на конкретного, близкого человека, или ситуацию. Пятнадцать минут - полчаса обиды - это нормально, особенно для детей.

И исцеление приходит через покаяние плюс осознание и изменение мышления, а затем и **поведения** в пределах ролей мужа и жены, мужчины и женщины, сына и дочери и т. д. Чему нас, как правило, никто не учил. Все это **уменьшает эго** и, главное, дает удивительные **результаты исцеления**. Эти результаты приходит через **осознание и дальнейшее исполнение древних законов мироздания**, которые издревле давались в Библии, Ведах, конфуцианстве и др.

Важно попросить прощение **за неискренность**, когда мы, возможно, что-то терпели, не выражая свои чувства, например, родителям. **Не просто простить**, а, именно, **попросить прощение за свои негативные чувства, встав на колени**. Легко стать на колени перед Богом, Матерью Марией, перед их совершенством и чистотой. Другое дело перед несовершенным человеком – **это такое испытание** для эго, для гордыни! По себе знаю. **Перед этим** важно выразить и **позитивные** чувства, в том числе, чувство **благодарности**. Это **тоже** чувство, **тоже** энергия,

которая, без выражения, может, как накапливаться, так и быть ее нехватка. Что **также разрушительно** для здоровья.

Чтобы исцелиться нужно **начать жить**, нужно поменять отношение к жизни через изменение мышления, **начать наводить порядок** в своей жизни. Сначала - **навести порядок в близком окружении, близких отношениях**: отец, мать, муж, жена, свекор, свекровь, тесть, теща и т.д. Начать с **правильного выполнении ролей** по отношению к своим близким, **а затем и социальных ролей**: начальник, подчиненный, друг, подруга и т.д. В том числе, правильного выполнения **ролей мужчины и женщины**, что больше, чем просто семейные или социальные роли.

В буддизме все это называется **правильным действием**. В конфуцианстве есть понятия сяо, ти, шунь и др. «Сяо» - почитание родителей, усердное служение им (вспомните библейское: «чти отца и мать своих»), «ти» - почтительное отношение к старшим. Это помогает реализовать еще одно понятие «шунь» – послушный, покорный. Я думаю, что это про **иерархичность мироустройства, про принятие и смирение**. Этим миром управляют законы тонкой реальности, не всегда нам известные. И, как мы должны выполнять правила движения, далеко несовершенные законы страны и т. д., так должны выполнять и **эти духовные законы**, давая Богу понять, что мы согласны с его мироустройством.

И **осознание** таких простых вещей, **выполнение** таких простых законов мироустройства **принесло многим людям исцеление** от **самых серьезных** заболеваний, включая онкологию. **И это подтверждают истории исцеления людей, которые приводит на своих занятиях Дмитрий Троицкий.**

Помимо того, что любовь – это состояние сознания, **это еще и работа**. Насчет любви, насчет того насколько **мы любящи**, можно

сколь угодно самообольщаться, а вот то что, мы **делаем или готовы сделать** – это другое.

Э. К. Профет в одной из лекций (даршанов) говорит: «Наше мышление порождает чувства». Соответственно, **каково мышление, таковы и чувства**. Это **на сознательном** уровне, но есть и бессознательный уровень, есть бессознательные мысли и чувства, зачастую из детства. Часто, не будучи достаточно осознанными, **имея неразвитый эмоциональный интеллект** (нас этому не учили, да и не могли научить), мы не в состоянии определить, что мы чувствуем, ощущая душевную боль. **Чувства – инструменты души для познания мира**, для наслаждения этим миром. **Это энергия**, которая **накапливаясь или растрачиваясь** впустую, **может разрушать наше здоровье**. **Телесные недуги** начинаются с неумения вербализировать (передать словами) свои эмоции, крайняя стадия этого - заболевание, которое называется **алекситимия**. Кроме того, важно **утончение чувств**, без него невозможно наслаждение красотой мира, музыкой, поэзией.

Когда невыраженные чувства, **уходят в подсознание**, тогда появляется склонность к психосоматическим расстройствам, к болезням. **Поэтому важно ощущать, понимать и конструктивно выражать свои чувства**, или будучи осознанным, **проживать их в настоящем моменте**. Проживать боль, не пытаясь заглушить ее. Часто – едой: заесть, съесть вкусненькое, обычно, – сладость. **Кто-то** заглушает боль, тревогу, страхи **трудоголизмом**, телевизором, алкоголем - любым способом лишь бы вырваться **из круга навязчивого мышления**.

Осознанность - это работа с вниманием, с концентрацией. И к осознанности **нужно вернуться**, т. к. это - естественное природное состояние человека. **Рождаясь**, дети некоторое время пребывают в состоянии осознанности. Но, не понимая, не

осознавая, родители все раньше выдергивают их из осознанности в мышление, покупая им *планшеты*, например. В то время, когда у них *другие циклы, - познание и освоения окружающего мира*. Мышление должно прийти *позже* на основе *первого опыта* познания мира. Кстати, *в Америке*, в некоторых продвинутых семьях, школах, больницах и тюрьмах обучают осознанности. *И по всему миру* есть школы, может их не так уж много, *где детей обучают осознанности*. И у них впечатляющие результаты. *Система Монтессори, кстати*, подходит для этого как нельзя лучше.

Нам, взрослым, *не менее важно* заниматься осознанностью, хотя бы просто потому, чтобы сохранять свое здоровье. Например, *наиважнейший навык* в сохранении здоровья, и исцелении системы пищеварения, - это *навык тщательного пережевывания пищи*, который мы практиковали на тренинге «Практика осознанности с использованием системы Монтессори для взрослых». Кстати, много лет назад муж моей приятельницы избавился от гастрита, *тщательно пережевывая пищу*.

Я не говорю уже о том, что *осознанность – основа духовного развития*, основа любой религии. Помните библейское: *«Будьте как дети»*. Конечно, это не в буквальном смысле. Вернуться в детство необходимо *на другом*, зрелом уровне. Это скорее о *чистоте помыслов*: видеть мир реальный, а не через призму наших идей, *часто негативных убеждений*, концепций и т. д. Когда мы достаточно осознанны, мы начинаем *управлять вниманием*, - начинаем *видеть* своих близких, своих детей как они есть, а не *наши представления* о них. Возникает *реальный контакт*, улучшается взаимодействие с ними. Мы перестаем, наконец, слушать не слыша, смотреть не видя. Когда наши глаза и уши *не удерживают* наш ум, *тогда* из наших глаз лучится свет любви, тепла, сердечности. Кроме того, будучи осознанными, мы

можем увидеть, что наши близкие, окружающий нас мир – **это наше зеркало**, а поведение наших детей, зачастую, отражают наши бессознательные проблемы.

Основной принцип **экономии нервной и психической энергии – внимание**. **Это** - энергетическая валюта, ее можно **как накапливать**, так и растрачивать впустую. Синоним осознанности – **внимательность**. Живя неосознанно, мы совершаем много **хаотичных движений**, потеряли контроль над темпом нашей жизни, - **теперь** он опустошает нас. Следовательно, **осознанность – это экономия энергии**. Поэтому важно научиться **управлять** своим вниманием и направлять его на то, что происходит **прямо сейчас, быть здесь и сейчас**, установить связь сознания с определенным объектом вне или внутри нас.

Дэвид Хокинс, американский ученый, психиатр и физик, в течение 20 лет исследовал миллионы людей во всех частях света. Он **создал** шкалу сознания, **и научно обосновал** количество баллов, соответствующих каждому уровню на этой шкале. По его исследованиям примерно **85% людей** живут на уровнях сознания ниже нормы, где **низкие** энергетические показатели и, **часто**, это происходит из-за проблемного мышления. **80-90% мыслей** большинства людей **не только повторяющиеся и бесполезные**, но, часто, бывают вредными из-за своей неэффективной или негативной природы. Зачастую, только встав с постели, человек, **сразу же** попадает в умственную паутину **озабоченности**.

Люди тратят огромное количество **энергии** на поддержание своих иллюзий и защит, **на сотворение себе страдания и горя**, фактически на ухудшение жизни. Все это приводит к серьезному **недостатку** жизненной энергии, слабости здоровья. **И фактически** таблица Хокинса научное тому доказательство.

Таким образом, **способы нашего мышления, чистота помыслов – это главные основы нашего здоровья.** Здоровье - **естественное природосообразное** состояние человека. **Остальное** отклонение, искажение. И, как правило, оно начинается в детстве, когда маленького ребенка начинают **социализировать, сбивая природные навыки** (когда кушать, сколько купаться и т. д. и т. п.). Мы прерываем словом **«надо»** то, что хочет ребенок, и способность ориентации **на тело** у него атрофируется. Поэтому мы часто **отчуждены** от собственного тела. Важно, социализируя, **не сломать** хрупкую телесность. В дальнейшем, мы **еще больше** отчуждаемся от собственного тела, относимся к нему **как к объекту**. И нам активно в этом помогают. **Реклама** подталкивает **нас к тому**, чтобы быть свободным от собственной телесности (выпил таблетку – боль прошла, понарастил себе всего и везде, нос уменьшил, пол поменял), **рыночная экономика** подталкивает к тому, как себя лучше продать (красивое тело, имидж, и т. д.).

Сейчас две тенденции:

- 1 - манипуляции с телом, делаются **легко, механистически** (все внимание и время на внешнюю красоту, - для этого много всего придумано);
- 2 – **отчуждение от тела:** отношение к телу как к объекту, не обращая внимания и не слыша его. Или, например, тело греховно. В итоге человек **разлучен** с собственным телом, **не слышит** его, хотя **оно кричит** на языке болезней. Сейчас существуют проблемы **чувствования тела**. Один из аспектов практики осознанности, это упражнения **по осознанию своего тела**.

Телесно ориентированная психология (**ТОП**) опирается на функциональное **единство между телом и психикой**. ТОП - широкое понятие туда можно отнести, **в том числе**, даосские

практики, цигун, йогу, практики осознанности. **Удовольствие** человек испытывает, когда в его организме **беспрпятственно** проходит движение энергии и истекает наружу. Тревожность, страхи и болезнь – это, когда на пути спокойного движения энергии возникает **барьер**. **На уровне тела** мы часто имеем хронический зажим – **мышечный и харАктерный панцирь** (от слова **характер**), которые тождественны друг другу. Хронически заблокированные мышцы не только **блокируют энергию**, но и **нарушают кровообращение**, не дают эмоциям полностью проявиться, **искажают чувства**. Тело является материализацией структуры личности и ее проблем. **Здесь** главная цель терапии заключается в восстановлении **свободы протекания энергии** посредством освобождения от блоков. Лучший способ **самосовершенствования** – это совершенствование движений, которые являются **основой сознания**. Качество движения **легче** различать, чем мысль. У нас много навязанных движений. Движения **занимают** бОльшую часть нервной системы. Фиксированные жизненные установки **уменьшают** двигательные возможности человека.

Если **начать с детства**, вернуться к началу жизни, - **здесь** закладываются **основы психологического и физического здоровья**, **в том числе**, отлучение от собственного тела, как было сказано раньше. **По тому**, в каком мире мы живем, можно судить **какое** детство было у большинства людей. В психотерапии понятие **«внутренний ребенок»** обозначает **часть сознания**, которая вмещает в себя опыт из детства и внутриутробного периода развития. Он, почти у всех, **раненный** внутренний элемент. Когда мы соединяемся с этой фрагментарной частью себя, мы **начинаем открывать корень** многих наших страхов, фобий, неуверенности и **саботажа** жизненных структур. Большинство взрослых **физически выросли**, но **никогда не достигают** эмоциональной и

психологической зрелости. Они остаются в состоянии ребячьего страха, гнева и травм, которые гнездятся в подсознании в течение многих десятилетий. Когда мы отвергаем, **заглушаем голос внутреннего ребенка**, мы накапливаем тяжелый психологический багаж, что заставляет сталкиваться с физическими недомоганиями, расстройством в отношениях, **психическими** заболеваниями.

Шрамы на душе у нас, зачастую, образуются в детстве на этапе социализации, **невежеством и бессознательностью родителей**, имеющих собственные травмы и **невольно** травмирующих своих детей. **В этом случае** образуется теневой аспект нашей личности – **маска (персона)**. **В маске** - **социально приемлемые** способы коммуникации. Например, нельзя плакать, драться и т. д. **Подавление эмоций** вредит взрослым и детям, **тормозит** их развитие. Ученые доказали, что **с эмоциями** напрямую связаны **развитие и креативность**. Например, **страх и развитие** – это две противоположности: **есть страх** – нет развития. **Наша главная наследственность**, как родителей, – это стратегия отношения к себе и к людям. И если она является стратегией **позитивного отношения**, то это самое ценное, что мы имеем и что можем дать своим детям. Нужно учить ребенка быть здоровым **с раннего** возраста.

Привязанность **к своему взрослому, родителю** или человеку, воспитывающему ребенка, – это жизненно важный принцип, вопрос **выживания**. Если выражение эмоций **не принимается** близкими людьми, оно приносится в жертву ради **отношений** с родителями. Ребенок начинает скрывать чувства, которые **не нравятся родителям** и развитие начинает быть **однобоким**. Если человеку не дают испытывать **негативные** эмоции, он перестает чувствовать и **позитивные**. Когда человек **долго** сдерживает эмоции, он начинает сходить с ума. **Нет** правильных и

неправильных эмоций. Ребенка нужно принять **со всеми** чувствами, **а не только** положительными, что - очень относительно.

До 7 лет болезни ребенка – **это связь с мамой. Чем лучше** мама слышит ребенка, тем он меньше болеет. Если ребенку дать почувствовать **всю палитру** чувств, он начинает это смешивать и этим владеть. Эмоции исходят из **подсознания**, поэтому **они сильны** и ими редко кто может управлять. **Непрожитые эмоции** начинают крутиться, накапливаться. Агрессия – это самая **распространенная** эмоция, это овладение **одним** чувством. **Производные агрессии:** проведение бойкота, игнорирование, самоагрессия, припадки и истерики, ворчание, раздражительность, нетерпеливость, сарказм, ирония и т. д.

Выдающийся педагог 20-го века **Мария Монтессори** пишет: «Детство – это очень **важный период**, если мы хотим привить людям **новый образ мыслей, действительно** стремимся улучшить условия жизни **людей**, поднять их уровень культуры, **то ребенок** поможет нам **достичь** этой цели. Ребенок может **изменить** облик человечества, поскольку **сам же его и создает**». Систему Марии Монтессори можно отнести к **здоровьесберегающим** технологиям. Этот **экологичный** подход в согласии с природой помогает вырастить **здоровую физически, позитивную и креативную личность**, хорошо приспособленную к быстро меняющимся реалиям этого мира.

Если говорить **о здоровье уже взрослого человека**, у которого было не все **безоблачно** в детстве, у кого было **достаточно травмирующих событий** в детские годы или в дальнейшей жизни. Мы приходим в мир с **разной степенью устойчивости. Кому – то**, при прочих равных условиях, нужна **небольшая корректировка, а кто-то** впадает в депрессию, начинает пить, принимать наркотики и т.д., - может плохо **кончить**, если не

обратится за помощью к Богу, психиатру, **а лучше** к тому и другому. Большинству **же взрослых**, которые находятся между этими крайностями, может помочь **осознанность и работа над собой**. Так как в состоянии осознанности мы находимся на связи **Источником, Богом, Вселенной, Жизнью**, как хотите это назовите. В состоянии осознанности мы не в мышлении, - мы живем.

Современные медицинские исследования **все больше и больше** склоняются **к выводу**, что хотя наша генетика в значительной мере определяет состояние нашего здоровья, **в еще большей** степени на наше здоровье **влияет выбор**, который является **гораздо более важным фактором**. Наше здоровье - **не просто** следствие случая. **Наши желания** – управляющая сила внутри нас, побуждающая выбирать определенный **образ мыслей и действий**. **Физические привычки**, которые мы вырабатываем и **духовные решения**, которые мы принимаем, **являются мощными инструментами преобразования жизни**. Здоровье **напрямую** связано с нашими повседневными решениями. Выживший в концентрационном лагере психиатр **Виктор Франкл** утверждал, что по своей сути **мы, люди**, таковы, что нам обязательно нужно **знать смысл** своего существования, иначе мы будем жить без **надежды**, а она имеет **решающее** значение для здоровья человека. И еще **совесть**, которая является органом смысла. Также важно **взять ответственность** за свою жизнь и здоровье.

В свете целостной характеристики личности, **здоровье – это самоопределение человека в направлении самосовершенствования и самореализации**, - это ориентир для преобразования человека в этом направлении. **Это** умение любить, жить и творить в гармонии с миром. **А болезнь - толчок** к преображению, развитию, трансформации. У человека, который **не занимается** самосовершенствованием, много границ, а

совершенствуясь, **мы их преодолеваем**, с Божьей помощью, конечно. Древняя наука **Аюрведа** назвала эволюционной задачей человека – **культивировать (вращивать)** любовь. Сейчас эволюционная задача человека фактически та же: **перейти от человека разумного (умного) к человеку любящему**. Если вернуться к **глубоким знаниям** этой древней науки: **тело не может быть, ни больным, ни здоровым**. Человек **транслирует** свои внутренние процессы на тело, и оно болеет. **Наши переживания**, которые отражаются в теле, и есть болезнь. Тело отражает наше сознание. **Фома Аквинский**, католический святой, говорит: **«Душа принимает форму тела»**. В даосизме тело и душа одно. **Современный исследователь** Медард Босс, – психолог и психиатр, говорит фактически тоже: о прозрачности тела по отношению к сути. **Исследования в психологии** подтверждают древних и говорят о том, что **корни дерева здоровья - в мышлении**: как человек смотрит на важные базовые вещи: смысл жизни, что такое жизнь и смерть и т.д.

Чтобы сохранить **здоровье и устранить болезнь**, надо взять за основу **правило** гармоничной жизни: **жить в гармонии с собой и другими**. Отсюда - **три этапа совершенствования** человека (три «П»):

- понимание себя и других (взаимосвязанный процесс);
- принятие и прощение себя и других;
- преобразование (изменение, трансформация себя)

Основы успеха в жизни, в том числе сохранения и укрепления здоровья - это **осознанность и принятие** того, что происходит плюс **любовь**, как состояние души и способ отношения миру.

Способы существования в этом мире, которые помогают человеку обрести целостность (три «О»)– **это осознанность, открытость и ответственность** за свои слова и поступки, в

том числе за свое здоровье. ***А здоровье – это счастье для тела, любовь – это счастье для души, реализация и творчество – счастье для духа.***