

Томас Майер

Терапия Волшебного Луга – руководство к тому, как быть счастливым

С рисунками Детлефа Нисильского
Издательство Шпонхольтц, Хемминген

Содержание:

В этой книге будет представлен волшебный метод, Терапия Волшебного Луга, который позволит так хорошо узнать себя и свою душу, что появится возможность освободиться от зависимости или хронической болезни или, по крайней мере, добиться улучшения.

Это один и тот же путь для всех тех, кто всегда думает, что все делает неправильно, и поэтому, снова и снова, чувствуют себя виноватыми даже в том, что они больны. Для других они могут сделать все, прилагая любые усилия. Только для самих себя часто не остается сил. Вам будет показан простой и нежный путь освобождения от пут детства и то, как собственными силами посмотреть на себя нежно и осмысленно.

Книга рассчитана на пациентов, на их близких, а также на людей, связанных с лечением, уходом и педагогией, которые сознательно или бессознательно ищут простой способ помочь людям, найти путь к себе и вылечить свой синдром помощника.

Терапия Волшебного Луга- это ответ на книгу Пауля Вацлавика « Руководство к тому, как быть несчастным » : существует выход из хронических ловушек чувств, которые приносят так много печалей и болезней. Руководство к нежному обращению с самим собой годится для лечения зависимостей (алкоголь, сигареты, лишний вес, наркотики), а так же для лечения психосоматических заболеваний (напр. астма, гастрит), для уменьшения болей и для лечения школьных страхов у детей, называя только некоторые из показаний.

К книге прилагается сопровождающий CD «Терапия Волшебного Луга – руководство к тому, как быть счастливым».

Автор:

Доктор медицинских наук Томас Майер

Родился в 1945 году в Гамбурге, изучал медицину и закончил факультет внутренних болезней, занимался научными биохимическими разработками в области заболеваний щитовидной железы в Ганновере.

С 1984 года имеет собственную практику домашнего врача и занимается лечением зависимостей, в 1987 году участвовал в введении на территории Германии программы лечения Метадоном, с 1992 года ведет практику с сновым направлением деятельности- лечение зависимости.

<http://www.zauberwiesentherapie.de>

Эта книга посвящена моим детям Амалии, Францу, Миранде и Матиасу, у кого, надеюсь, я только немного сдержал естественное развитие заложенных способностей и которые всегда придавали мне смелости в рассказывании историй.

- и пациентам, которые терпели меня все эти годы.

Содержание

Вступление.....	
Пролог: Ученик волшебника Томас.....	
Основной текст Волшебного Луга.....	
1-я Часть: Долгое путешествие.....	
Начало пути на Севере.....	
Годы Учения.....	
Обнаружение Транса и его применение в лечении.....	
У Системистов и Кратковременных Докторов.....	
Озарение на горе.....	
Вопросы по конструированию действительности.....	
Круговые вопросы: вопросы по строению Действительности.....	
Круговые вопросы: вопросы по строению Возможности.....	
Времена пациентов Волшебного Луга начинаются.....	
Волшебный Луг развивается и становится стандартным методом лечения.....	
Создание нового внутреннего мира.....	
Добро и значение Любви для людей.....	
Почему подробности прошлого не настолько важны для лечения?.....	
Улучшение поведения при общении.....	
Почему по эту сторону безмолвия развивается перфекционизм?.....	
Розовая Пантера спрашивает о Вине Людей?.....	
Все Люди безвинны?.....	
Вообще, как работает Душа?.....	
Как себя чувствует душевно здоровый человек?.....	
Привлекательность Отрицательного.....	
Есть ли самоочищение Души у здоровых?.....	
Аморален ли душевно здоровый?.....	
Отрицательное Самосозерцание как попытка решения.....	
Как возникает моментальное душевное состояние человека?.....	
Можно ли научиться мечтанию наяву?.....	
Оформление мечтаний наяву через разговоры с самим собой.....	
Значение Транса для Волшебного Луга.....	
Некоторые успешные пациенты Волшебного Луга.....	
Встреча с детским Я.....	
Постоянное восхищение действенностью Метода.....	
2-я Часть: Для тех, кто хочет знать еще больше	
Психотерапия в Германии.....	
Исследование терапии- приемный ребенок университетов.....	

Все ученые должныoooooooooooooooooooo

Как нужно обращаться с ребенком, чтобы он вырос здоровым?.....

Что у ребенка врожденное, а что приобретенное?.....

Известные методы психотерапии, включенные в эту методику.....

Нарушения общения как основная причина психических заболеваний.....

Значение гипноза для лечения.....

Феномены гипноза, вызывающие и укрепляющие гипнотическое действие Волшебного луга.....

Основная структура души и ее возможность заболеть.....

Почему лечение Волшебного луга так невероятно действенно?.....

Особая проблематика заболеваний зависимости.....

Излечима ли зависимость?.....

Значения страха для здорового и для душевно больного и его лечение на Волшебном лугу.....

Чего может ожидать пациент от психотерапии?.....

Волшебный луг в сравнении с другими лечебными концепциями.....

Что происходит дальше в терапии Волшебного луга?.....

Лечение нарциссизма на Волшебном лугу.....

Есть ли заболевания, которые нельзя лечить на Волшебном лугу?.....

Удастся ли мне донести до нуждающихся терапию Волшебного луга как основной процесс?.....

Что скажут о методе специалисты?.....

Где и когда пациент систематично использует собственные силы и ресурсы?.....

Что дал Волшебный луг мне самому?.....

Значение цветов.....

СИНИЙ.....

СВЕТЛО-ГОЛУБОЙ.....

КРАСНЫЙ.....

ОРАНЖЕВЫЙ.....

ЗОЛОТОЙ.....

ЗЕЛЕНый.....

СВЕТЛО-ЗЕЛЕНый.....

ЛАВАНДА.....

ЛИЛОВый.....

РОЗОВый.....

ЖЕЛТый.....

БЕЛый.....

Применение Волшебного луга при различных проблемах.....

-Профессиональная жизнь.....

-Консультация партнерства.....

-Депрессии.....

-Лечение психозов на Волшебном лугу.....

-Кризисные вторжения.....

-Лечение Волшебным лугом таких примеров психосоматических заболеваний как боль, головокружение, раздражение кишечника

-Секусуальная терапия.....

-Руководство к тому, как быть счастливым.....

Эпилог: десять золотых правил Волшебного луга.....

Стихотворение Волшебного луга.....

Благодарности.....

Перечень литературы.....

Предисловие

В книге пойдет речь об одном методе психотерапии, который я разрабатывал в течение многих лет, особенно в последние 5 лет. Речь идет об очень простом, очень коротком способе лечения, который позволяет помочь пациентам в короткое время, без дополнительной подготовки, без специальных навыков. Этот способ лечения подходит практически для любого.

В основу лег опыт 12.000 пациентов моей практики, где я занимался лечением зависимостей и психосоматических заболеваний.

Каждый, кто это читает, может подумать, что такого не может быть и безответственно утверждать что-либо подобное. Я только могу сказать, что таковы были ежедневные впечатления от нового Волшебного Луга, и я сам до последнего времени считал что-либо подобное невозможным. Я знаю как было до этого, знаю как часто заканчивались неудачами мои усилия из-за неприятия их пациентами.

Конечно, один только этот метод не сможет вылечить все психические заболевания. Но в таких случаях Волшебный Луг может стать первым шагом на пути к лечению, мотивации, смелости, кроме того, этот метод можно развивать и комбинировать с любым другим методом психотерапии.

Эта книга написана прежде всего для пациентов. Тут они легко и просто смогут понять, что с ними происходит. Я- врач, и я искал способ быстрой помощи. Я думаю, я его нашёл.

Каждое душевное заболевание – хроническое, а хронические болезни излечиваются очень редко или никогда. Можно добиться облегчения, улучшения состояния и отношения к болезни. Далее требуется добиться стабильности улучшения и отсутствия новых симптомов.

Это все относится и к Волшебному Лугу. Однажды полученные знания сохраняются и остаются доступными для пациента, иногда они забываются и всегда конкурируют со старыми грустными поведенческими реакциями.

Эта книга состоит из 2-х частей: в первой части я описываю долгую прогулку по Волшебному Лугу, то, что было со мной, пока я искал этот метод. И я приглашаю каждого проделать этот путь. Я прошел тропинку Опыта вдоль и поперек, и мне показалось это Чудом. Я встретил многих, которые помогли мне пройти так далеко по пути помощи для тех, кто в этой помощи нуждается.

Во второй части я добавляю к этому сказочному способу моего лечения дополнительные объективные сведения, чтобы интересующиеся смогли больше узнать об этом методе. Книга рассчитана в первую очередь на интересующегося пациента или на того, кто, возможно, стал бы пациентом, если бы только согласился, или на того, кто был бы пациентом если бы смог заставить себя.

Кто это Белое Существо? Мой попутчик на моем пути, мое мудрое бессознательное,

Божественное, Добро, каждый может называть эти Высшие Силы по-другому, меня они направляли и указывали дорогу, они подчинили меня себе. Больше я ничего не могу сказать. Но я и не должен.

Ганновер, в августе 2002

Томас Майер

Пролог

Ученик волшебника -Томас

Я- Томас, ученик волшебника, который всегда искал ответы на вопросы: почему люди такие разные? Почему жизнь так несправедлива? Что могу я сделать, чтобы другие люди чувствовали себя лучше и не были бы такими грустными? Все в душевной жизни кажется таким сложным, таким бесконечно трудным. Чем отличаются душевно больные люди от душевно здоровых, что помогает им лучше всего?

Я прошел очень длинный путь, прежде чем пришел к моему или, лучше, нашему Волшебному Лугу. Я нахожусь в месте, которое еще не является целью, но которое заслуживает, чтобы о нем рассказать, так как ежедневно я успешно лечу пациентов описанным выше методом. Вот о чем рассказывает эта очень длинная и очень красивая история: обо мне и о других людях, которым посвящена эта книга. О тех, кто печален и кто хочет чувствовать себя лучше. О хронических больных, ждущих выздоровления или улучшения.

Я приглашаю пациентов к путешествию в прошлое, но только затем, чтобы получить там совет, утешение и помощь. Я расскажу о настоящем и о, надеюсь, лучшем будущем. «Руководство к тому, как быть счастливым» так называется эта книга- это ответ Паулю Вацлавику (1), который несколько лет назад написал известную книгу «Руководство к тому, как быть несчастным». Там описаны негативные мыслительные ритуалы людей, но не описано как исправить искаженный взгляд на самого себя и как исправить разрушительные мыслительные ритуалы.

Пауль Вацлавик- системный терапевт. Системисты хотят «здесь и сейчас» найти решения в душевной сфере человека. Пациенту не нужно это решение понимать, нужно, чтобы оно только функционировало.

По-другому с Волшебным Лугом: он тоже функционирует, но он еще и понят всеми. В Америке системная терапия применяется намного чаще, американским пациентам, по сравнению с европейскими, достаточно того, что лечение помогает. В Европе пациенты хотят знать больше о том, почему они заболели.

Системная терапия не ищет причин, для нее непоколебимость ритуалов в семье или на работе и есть причина страданий пациента. В моей терапии Волшебного Луга я стараюсь изменить непоколебимость в своей основе так, что пациент сам, через короткое время, сможет добиться облегчения. К этому присоединятся еще участие и утешение- составляющие любой хорошей психотерапии.

Если нужно лечить душу, человек непроизвольно думает о сумашествии. Психушка и кресло психиатра находятся рядом. Этого не хочется, это, в любом случае, не правильно. Я покажу, как прекрасно может быть путешествие к самому себе. Мы сами руководим лечением. Мы сами его проводим и наблюдаем за результатами. Пациент может начать это путешествие или, по крайней мере, сделать первый шаг, если он просто прослушает приложенный CD с кратким изложением Терапии Волшебного Луга.

Я верю, что каждый терпеливый человек, который может себя свободно прочувствовать и продумать, сможет использовать этот метод. В том случае, если у него еще недостаточно терпимости к себе и другим, он сможет упражняться в этих добродетелях во время применения этого метода. Многие из моих пациентов думают, что секрет этого метода находится во мне, что только я могу рассказать о Волшебном Луге. Остается подождать, не захотят ли многие после прочтения этой книги просто начать мечтать и дарить эти мечты.

Не всякий ли человек способен мечтать, любить, прощать, слышать, видеть? И не всякий ли человек способен узнать правду как таковую в самом себе и принять ее как нечто хорошее? Большого и не требуется. Сказочная атмосфера Волшебного Луга поможет найти правду, до того не видимую. В «Руководстве к тому, как быть счастливым» мы увидим, что этого уже достаточно для ученика волшебника, даже для ассистента Волшебного Луга. Упражнение, здесь это еще и секрет учения на этом новом пути. Каждый может тренировать волшебство с самим собой и другими.

Конечно, особенно это относится к тем, кто связан с профессиями, где особенно важно хорошее волшебство: людям в белых халатах или тем, кто ухаживает за стариками или учит детей.

В школах, где счет дробей является наиважнейшим и время Пунической Войны составляет учебный план, должно быть больше волшебства.

Каково было бы, если бы в школах «мечтание» было главным предметом? Или Учение о Душе? Я совершенно «за». Это, и только это, улучшит нашу позицию в статистике Пизы. Дешевое предложение психотерапии, Do-it-yourself-руководство? Что же тогда со всеми этими мастерами лечения, должны они все переучиваться? Конечно нет. Было бы хорошо, если бы они восприняли мой метод, так же как и я учился у коллег, имена которых я привел в перечне «Литература».

Каждый хороший терапевт имеет после соответствующего опыта свой собственный путь, свой способ помощи людям. У него будут успехи и у него будут постоянно возникать новые идеи из повседневной работы, из книг и семинаров. В первой части книги я разговариваю с мудрым существом на моем собственном Волшебном Лугу. Выбор именно этого способа повествования служит, в основном, трем причинам:

- 1) Прежде всего я хочу описать свой собственный путь из Темноты Незнания к Свету Волшебного Луга,
- 2) Описать Волшебство этого душевного путешествия узнавания в своей собственной жизни,
- 3) И, последнее, через диалог с мудрым существом показать, что я вижу себя не как единственного создателя этого метода, а что речь идет только о Высшей Мудрости, которая появилась не из моего понимания, а из подсознательных спиритуальных участков моей души. Именно так, а не иначе, я это пережил.

Это пришло не от меня, это подчинило меня. Главные элементы Волшебного Луга появились в то время, когда я находился под давлением как в профессиональной так и в личной жизни, мне было страшно и мне срочно нужна была помощь. Тогда я и нашел эту помощь в том, что применил правила Волшебного Луга к своей собственной жизни.

Основной текст Волшебного Луга

Примерно так я лечу пациентов уже при первой встрече, при этом звучит расслабляющая музыка (см. перечень литературы).

Вот ты идешь по Волшебному Лугу. Волшебный Луг именно такой, каким ты его себе представляешь, потому что все люди могут представить себе Волшебный Луг. Сразу на входе тебе вручаются три вида цветов, которые покажут тебе, что на Волшебном Лугу важно. Цвета на Волшебном Лугу соответствуют Чувствам. Темно-синие васильки ты получаешь за то, что понимаешь, что в сущности своей ты не виноват в том, что с тобой происходит, неважно, в чем твоя трудность. А светло-голубые незабудки ты получаешь за то, что на Волшебном Лугу изучаешь нежное обращение с самим собой.

Примерно как любящий отец, к которому подходит его ребенок, восьмилетняя девочка или мальчик, и говорит: «Дорогой папочка, футбольным мячом я разбил окно. Что мне сделать, чтобы ты опять любил меня?». И любящий отец отвечает: «Мой малыш, для меня ты должен сделать только две вещи: вдохнуть и выдохнуть.»

А еще ты получаешь красные розы за то, что ты обращаешься с собой так любяще, как это только возможно. По своему собственному желанию, просто так, как отец любит своего ребенка. Неважно сколько окон ты разбил или сколько у тебя трудностей.

Напротив: чем больше у ребенка трудностей, тем сильнее любит своего грустного ребенка отец, так что, пожалуйста, люби ты сам себя тоже.

Ты идешь по Волшебному Лугу, и он прекрасней всех лугов, что ты когда-либо видел, и на нем растут чудесные цветы. Вокруг летают восхитительные разноцветные бабочки, может быть ты даже слышишь пение птиц, чудеснее, чем пение соловья, и небеса над головой светло-голубого цвета, небеса Нежности.

И в небе ты видишь Радугу тех цветов чувств, о которых ты уже слышал, а так же и другие цвета, которые тоже играют свои роли на Волшебном Лугу.

И на твоём Волшебном Лугу ты встречаешь Волшебные Сущности, которые очень приветливы к тебе и являются членами твоего Фан-Клуба. Это Великаны и Гномы, Феи или Эльфы, Говорящие Животные или любые другие волшебные существа, которые ты себе можешь представить. Они приветливы и милы с тобой, и хотят говорить совершенно открыто. Только две вещи они не могут сделать: они не могут сделать тебя виноватым и не могут взвалить вину на тебя.

Они сопровождают тебя на твоём Пути под Радугой, которая должна как мост соединить этот сказочный мир с реальностью, и приводят тебя в Сад Твоей Жизни, где ты видишь большие Черные и Серые Шары. Это наихудшие события, которые ты пережил в своей жизни, и о которых ты часто задумываешься, слишком часто.

Но лучше проходи мимо этих темных Шаров и загляни в Золотые Шары, которые представляют то, что ты хорошо умеешь делать.

Там есть один особенно красивый Золотой Шар, это твое нежное свойство обращения с другими людьми, когда ты им помогаешь. Вообще-то, это могут быть все больные люди, как если бы именно из-за своей болезни они были бы награждены способностью помогать другим. Они могут слушать, они могут сочувствовать, они

могут помочь, они могут быть внимательными. Только вот намного лучше к другим, чем к самим себе. Это относится и к тебе тоже.

Теперь мы хотим, что бы ты научился этому с самим собой. Итак, возьми это качество с собой. Ты же это уже умеешь. Возьми этот Золотой Шар как Талисман на дальнем пути в Кино Чувств, туда, где Белый Экран, а Кино тоже раскрашено в цвета Радуги.

На Экране ты Видишь свой череп в продольном разрезе. Слева лоб, а справа затылок, а между ними разноцветные круги, которые, как ты знаешь, обозначают Чувства: снова Черные и Серые Круги, плохие воспоминания, которые ты уже знаешь. Белые Круги- это Страх, что это никогда не кончится, твои Страдания. А Лиловые Круги- чувство Вины. Одна из центральных отрицательных Величин Твоей Души, которая появилась из твоего детства, по ту сторону Тишины твоей молчаливой матери, которой или никогда не было, или которая не могла говорить о своих чувствах. Тебе нужна была прозрачная мать, которая воспитала бы тебя в твоих чувствах. Она должна была показать тебе как обращаться с трудностями, например, с трудным отцом, который был авторитарен или строг. Ты развил Душу по ту сторону Тишины, и она стала ранимой. Душа была предоставлена сама себе, и, чтобы наладить контакт с окружающим миром, развила в себе Совесть, чтобы потом- через усилия и вечное желание совершенства, через послушание в школе, в профессии, в отношениях - достичь внутреннего Равновесия в ставшей боязливой Душе.

Желтый цвет соответствует перфекционизму. Игра между Желтым и Лиловым, между чувством вины и завышенным требованием к самому себе, была ответом на внутреннюю пустоту, которую произвело слишком молчаливое детство, ответом на Страх быть недостаточно любимым.

Подчиняться, делать все так, как говорят другие, не высказывать собственных желаний, и так все время. Это проходит через твою жизнь Красной Нитью и это всегда тебя перенапрягало. Так ты заболел, так ты стал зависим, у тебя появилась астма, ты прекратил принимать пищу или ты стал слишком толстым.

Мы должны развернуть этот процесс и сказать тебе, что ты достаточно страдал, и что сейчас важно, чтобы ты с нежностью пошел себе навстречу. Как свой собственный Брат, своя собственная Сестра в Золотом Платье, из Золотого Шара готовности помочь другим, ты подходишь к самому себе со своим лучшим качеством, и ты обнимаешь себя, и помогаешь сам себе так, как помогал другим.

Ты утешаешь себя изо всех своих сил и ты чувствуешь ту Теплоту и Нежность, которые от тебя исходят.

А если этого не достаточно, то возьми себя Ребенка, каким ты был в три года, когда ты был один и грустил, возьми себя на руки и полюблюкай с собой, поцелуй себя, будь как тот любящий отец, ты же знаешь: вдохать и выдыхать, тогда и для тебя этого будет достаточно.

А затем ты идешь дальше под Радугой, неся себя маленького на руках, приходишь к Волшебному Озеру и плаваешь там некоторое время. Одна нежная Фея рассыпает там Травы Любви и Нежности, и твоя кожа становится сильнее и крепче, чтобы сохранить в себе ту Теплоту, которую ты производишь, и она освещает и согревает твою Душу, ради которой мы и находимся здесь, на Волшебном Лугу.

А затем ты еще проходишь мимо Розовых Пантер, которые всегда правы, которые говорят тебе, как поступать и что тебе раньше надо было сделать по-другому.

Ты им говоришь: «Идите и посетите Курс Нежности в Светло-голубом. Вам самим нужна Нежность, так как вы не учились терпимости к другим, и у меня тоже не было её по отношению к самому себе. Я намерен изменить мою Душу. У меня есть светло-голубая нюрнбергская воронка через которую я могу войти в свою душу, и обучить каждую клеточку моей души, моего мозга, или, где бы душа не находилась, Нежности и Любви.»

Ты чувствуешь Обновление и возможность разумно отдалиться от плохих событий твоей жизни, чтобы по собственному желанию полюбить самого себя. А затем ты заходишь в большое поле красных роз, у которых нет шипов, и ты чувствуешь их аромат и видишь их цвет. Ты целуешь цветки роз, как если бы это был твой собственный рот, тебе так хочется любить себя.

И ты замечаешь, что сейчас тебе уже легче любить свою собственную личность. И ты садишься в светло-зеленые сани внутренней свободы, запряженные двенадцатью светло-зелеными лошадьми, и около тебя сидит маленький ребенок, ты сам, ему можно держать возжси и он, все еще боязливо, спрашивает тебя, большую, добрую часть тебя: «А если сани сейчас съедут в овраг, ты еще будешь меня любить?»

И большая или большой, он или она, кем бы ты ни был, отвечает тогда: «Конечно, я буду тебя любить, и именно тогда, ведь мы же вместе будем вытягивать сани из оврага.»

И тогда ты оборачиваешься и видишь людей, которые могли бы сопровождать тебя в дороге, но пока что это твое путешествие к себе.

А теперь езжай к концу Радуги, где могут начаться для тебя новые времена.

Здесь заканчивается основной текст. Теперь, через заключительную формулу, прекращается состояние транса и расслабленности:

Теперь медленно возвращайся туда, где ты сейчас находишься, жизнь вернулась в твои ноги, бедра, живот, грудь, шею, голову. Открой снова глаза и будь свеж и бодр на целый день, глаза- открыть.

1-я Часть: Долгое путешествие

Как возник этот Волшебный Луг? Я бы хотел, чтобы как можно больше людей следовало бы за мной на моем пути по моему Волшебному Лугу к тем, кто сейчас представляет пациентов, ежедневно и как можно чаще, с результатом быстрого улучшения их душевных и физических недугов.

Начало пути на Севере

Начало пути к Волшебному Лугу находилось в одном большом городе и на большой реке недалеко от моря, которого не было видно: но в гавани всегда немного пахло маслом. Так Томас решил, что это запах моря.

В жизни Томаса первой волшебной Феей была его бабушка, она была очень добрая, перенесла в жизни многое, так это называлось раньше, и часто грустила. Она часто рассказывала о своей жизни много историй, которые так же были историями 20-го века. О двух больших войнах, о ее немного сумасшедшей приёмной матери, о инфляции и о бесполезных мужчинах в семье.

Томас сидел в своем игрушечном магазине и прислушивался. В семье было так много странных историй.

Часто своим легкомысленным поведением мужчины в семье создавали трудности женщинам, которые должны были разглаживать их ошибки. Мужчины глядят в семьях намного реже, это могут подтвердить читатели женского пола.

Еще бабушка читала вслух много сказок- Братьев Гримм и Гауффа, часто Томасу было очень жутко и он прижимался к бабушке, чтобы согреться. Томас научился рано выдумывать собственные истории, и в своих дневных мечтаниях он начал находить утешение, если оставался один. Как единственный ребенок Томас часто бывал один. Чаще всего Томас мечтал о любви к прекрасным маленьким девочкам, позже- к женщинам, а вообще-то, он никогда не мечтал о том, чтобы самому быть кем-то выдающимся.

Его бабушка часто болела, а его мама должна была днем работать. И если бабушка была для Томаса теплым южным ветром, то его маме соответствовал скорее устойчивый бриз, который часто менял направление.

Иногда он дул холодом с севера, иногда теплом с юга, ветер мог быстро меняться, и Томас мог быть уверен, что у направление ветра у матери опять изменится. Хотя с детства у нее было развито негативное отношение к жизни, она обладала большим чувством юмора и спонтанностью, что и перенял Томас.

Несмотря на то, что мать была очень молода, она часто рассказывала о том, что было раньше. Часто это были печальные истории, происходившие всегда в прошлом, настоящее тоже часто обвинялось, но все же мама говорила о своих чувствах. Томас еще не знал, как это будет важно и сколько в его жизни будет зависеть от способа общения его матери.

Мать Томаса видела в своем мальчике повторное рождение Тома Сойера, шустрого мальчишки Марка Твена (2), в честь которого он был назван своим отцом. Томас встретился со своим тезкой, который тоже был мечтателем, в возрасте восьми лет,

когда он впервые прочитал известную книгу. Томас хотел стать таким как Том Сойер, и позже многие считали, что это ему удалось.

Отец Томаса рано исчез с Волшебного Луга его детства. Позже Томас практически не вспоминал о нем. Опять же, отец тоже должен был быть талантливым мечтателем, так как ребенком он спрыгнул с зонтом в качестве парашюта с крыши гаража. Наверное, он хотел летать как Икар из греческого мифа. Затем он ушел надолго в море- опять разбитая мечта. Конечно, его слишком рано покинула его первая волшебная фея, его мать. Она умерла, когда ему было 6 лет.

Зигмунд Фрейд (3), основатель психоанализа, считал, что отец, которого нет, не может ничего и нарушить в своем ребенке. Оглядываясь назад Томас считал так же: он больше скучал по отсутствующим братьям и сестрам, чем по отцу.

Одним добрым великаном на Волшебном Лугу был для Томаса учитель начальной школы Хорнеман, который был очень справедливым. Казалось, он стоит там, на холме, недалеко от радуги, и, когда у Томаса и его школьных друзей были какие-либо трудности, они всегда могли на него положиться и слова, которые он произносил, были всегда мудры. Для него было особенно важным не выставлять на показ учеников, у которых были трудности с учебой, а еще и уважать их. Он был справедлив и участлив. Уже и в те времена Томасу нужно было время от времени покидать Волшебный Луг, и тогда он видел в своем окружении много печали, у своих одноклассников и друзей. Это были экскурсии к содержимому черных и белых шаров, которые он ввел позже в Волшебный Луг, чтобы заглядывать в грустное прошлое.

Особенно черным было содержимое одного шара, того, где он познакомился с домом своего рыжеволосого друга, и где постоянно выпивавший приёмный отец жестоко обращался с его матерью. Томас боялся приемного отца своего друга, очень переживал за эту семью и запомнил на всю жизнь этот ужас. Ему всегда казалось несправедливым, что подобные печальные отношения вообще существовали. Ему хотелось что-то изменить в этом. Он еще не знал как и он еще не знал о своей будущей профессии. Но не постоянно он страдал сраданиями мира, уже тогда ему хорошо удавалось представить себя в душе другого человека, чтобы потом опять быть с собой и своими мечтаниями. Его сочувствие не втягивало его в грусть на долго.

Страдания других он забыть не мог, он сохранил их в себе и сделал целью своей жизни уменьшение этих страданий. Но мы еще до этого не дошли.

Томас проделал длинный путь, пока добрался до Волшебного Луга. Но уже тогда он создал Волшебный Луг для себя. Ведь он же часто бывал один или же должен был отправляться в дорогу, чтобы долго находиться в каком нибудь детском доме, где нужно было много кушать, потому что Томас уродился действительно маленьким и слабым. Когда он очень сильно скучал по дому, он мечтал о чем-то хорошем, помогал сам себе этими мечтами, которые играют большую роль на Волшебном Лугу, пережить те серые времена.

Когда Томасу было девять лет, умерла его первая и лучшая Волшебная Фея- его бабушка. С этого времени он был один со своей матерью. Это было лучшее время для обоих- матери и сына- так как они оба зависели друг от друга. За эти годы им удалось много вместе попутешествовать и осуществить некоторые общие мечты.

Когда Томасу было около 14, он познакомился с Вольфгангом, другом матери, который точно так же пришел с Волшебного Луга как и учитель начальной школы Хорнеман. Вольфганг был человеком, который провел много времени на чужбине и который дополнительно к ужасу войны пережил еще и ужас военного плена. В нем Томас нашел

еще одного отца, и Вольфганг знал много историй о Волшебном Луге. У него было свойство, которое необходимо, чтобы стать волшебником: приветливая, внимательная и добрая сущность.

Несмотря на десять лет военного плена России, он полюбил страну и людей.

Вольфганг умел прощать, он никогда не отзывался плохо о людях, он был добрым, слово, которое сегодня используется, к сожалению, все реже и реже.

Примерно в 14 лет Томас спросил себя, как бы ему стать волшебником. Его мать посоветовала ему профессию врача, « скорее потому, что это была свободная профессия и можно было заработать хорошие деньги». Томас еще не решил, но в своей собственной семье он знал двух врачей, за которыми он не хотел бы следовать, так как они представляли, скорее, тип консервативного врача, еще его в это время больше интересовала душа людей, а его тетю и дядю нет. Он еще не знал как тесно соединены душа и тело и что пациенту не приносит пользы отделение души от мелицины, как чего-то второстепенного. Но, может быть, он это предчувствовал. Еще одним мудрецом с Волшебного Луга был невропатолог с усами, с которым Томас познакомился, потому что уже давно заикался.

Всегда, когда Томасу нужно было уходить с Волшебного Луга, чтобы в действительности проявить себя и что-то сказать, он начинал лепетать. Из-за этой трудности он был направлен своими двумя пожилыми тетками, они были мещанками, строгими, вероятно не с Волшебного Луга, к мудрому психиатру. Более двух лет обучался Томас у этого мастера волшебства, и здесь он впервые познакомился с миром душевной терапии.

Он познакомился с внутренним сопротивлением и с трудным пониманием, которое переживает пациент, когда кто-либо, врач или лекарь, им занимается, чтобы показать ему вещи, которые пока что кажутся ему совершенно не важными. Так психиатр пытался показать Томасу взаимосвязь его трудностей при разговоре с отношением к его матери.

Томас думал, что он очень хорошо знает свое отношение к матери, и что трудности, которые там были, он прекрасно осознает, и именно поэтому он не мог себе представить, что проблемы с заиканием проистекают оттуда. Он боялся только определенных ситуаций, когда он, именно из-за неизвестных причин, начинал заикаться.

Уже тогда он находил лечение и бесконечные разговоры о прошлом неизбежностью, и считал, что конкретные советы мастера волшебства о том, как ему научиться лучше говорить, приносят ему намного больше. Этот волшебник дал ему ясно понять, что дело прежде всего в школе и школьных презентациях и, что ни учителя ни ученики не будут удивлены, если он опять начнет заикаться, потому что они наблюдали этот феномен его заикания многие годы. И ему, Томасу, это тоже не могло особенно навредить, так как и он тоже знает о своей беде. Так что психиатр посоветовал ему идти туда, заикаться и не стесняться этого. Эти пожелания и этот, теперь применимый совет, поначалу добровольно вызываться на уроках, на которых ему было что сказать, например, немецкий и история, привели к новому чувству самооценки и к медленной потере страха, что заикание всегда может вернуться. Уже через несколько месяцев заикание уменьшилось, позже Томас стал актером-любителем. И все же понадобились годы, чтобы страх был практически забыт.

Это начало было введением в теорию и, несомненно, повлияло на дальнейший способ лечения, ведь потом Томас всегда искал изменений в настоящем пациентов, чтобы у

них появилась возможность реагировать по-другому. И так, это лечение было важным шагом на пути к Волшебному Лугу, который искал Томас.

Годы Учения

После того, как Томас недолго был среди солдат, тут он узнал еще немного больше дисциплины, вроде той, которой не мог обучить его отсутствующий отец, он попал в одно учреждение, где было видно особенно много черных шаров, а именно: тяжелые душевнобольные, те, которые стали бы его пациентами, если бы он стал психиатром. Тут смелость оставила Томаса. Он еще не имел представления о том, как можно помочь таким людям, поэтому сначала он решил посвятить себя медицине тела.

Часто Томас вспоминал свою первую лекцию по анатомии в Гамбурге, на которой профессор предупреждал не мечтать только о помощи людям: сначала нужно бесконечно много учить и зубрить о строении и функциях организма, а лишь затем можно помочь людям.

Позже Томас заметил, что человеческая душа изучается несоизмеримо меньше, знания либо предполагались либо были предоставлены случаю. Знания о строении и функции человеческой души должны быть, вероятно, у врачей врожденными, хотя уважаемые ученые психосоматики считают, что большинство телесных болезней зависят и от душевного состояния.

Он нашел еще одного волшебника, представителя этой медицины, который, разумеется, играл, скорее, роль искусителя и давал понять, что техника и естественные науки являются тем, что нужно будет врачу. У Томаса были мечты юного медика о том, что с помощью машин и аппаратов, лабораторных исследований и большого количества техники можно излечить болезни людей.

Иногда так и получалось, и он провел много лет за учебой и за работой в этой профессии. Он заметил, что может заниматься этой деятельностью и без посещения Волшебного Луга, тем более, пока он работает в больнице и не имеет контактов с пациентами после их выписки. Так могло возникнуть впечатление, что такое лечение приводит к длительным результатам именно потому, что это достигнуто технической медициной. Томас занимался так же исследованиями в лабораториях, рынках тщеславия, и выступал на известных конгрессах с менее известными докладами, например, о гормональной ситуации индюшек. Но все же долго так не могло продолжаться и между делом он выучился для работы на телефоне доверия.

Часто для самого себя Томас бывал на Волшебном Лугу и некоторые мечты даже осуществлялись. Он уехал в Америку, прожил там некоторое время, но все же вернулся в старушку Европу. Он стал отцом и начал рассказывать истории своим детям.

Дети задавали направление историям, придумывали названия. Пока еще речь шла о Дональде Даке и Коте Карло, о группе безмянных животных, борющихся со своей ежедневной жизнью и о Стэне Лауреле и Оливье Харди. В этих историях слабейшие всегда побеждали сильнейших тем, что с помощью особенных хитростей они побеждали свои слабости. Как выяснилось позднее, в принципе своем это были систематические истории.

Томас изучал медицину тела. Он работал в науке и лишь когда ему было под сорок, и пришло время окончательно выбрать место для дальнейшей работы, Томас попал в маленькую клинику в центре другого большого города, расположенного несколько вдалеке от моря, куда он между тем переехал.

Там он встретил людей, у которых были проблемы с алкоголем и которые были гораздо понятливее, чем Томас себе представлял. В своей семье он был знаком с многими алкоголиками не понимавшими своей зависимости и которым было невозможно помочь. Люди в маленькой клинике были в большинстве своем очень дружелюбны и позволяли вполне с собой разговаривать.

Уже тогда Томас начал посещать Волшебный Луг вместе с этими приветливыми людьми, с ними он организовал общество, вернее, сообщество. Он собирался с ними в группы и вместе они мечтали о вечном воздержании от алкоголя и о лучшей жизни. Иногда эти мечты сбывались, но часто, к сожалению, нет, и тогда Томас пробовал все возможное, чтобы помочь этим людям. Упорство, с каким он искал верного пути для пациентов, происходило из того, что многих из них ему приходилось снова и снова принимать в свою клинику, таким образом оставалось огромное море печали, которое нужно было проработать.

Обнаружение транса и его применение в лечении

Уже в 1987 году Томас начал обращаться к трансу, к гипнозу. Этот способ лечения показался ему интересным, потому что уже всегда он искал способ успокоить своих учеников Волшебного Луга, которые все были беспокойны и неуверенны. Для этого он поехал в Вюрцбург и в рамках одного семинара погрузился в транс. Этот транс был для него очень приятен. Он сразу же понял значение этого способа лечения для работы с душевными проблемами и был уверен, что хочет использовать этот метод.

Он чувствовал своеобразное отдаление, как если бы он лежал в стеклянной ванне.

Позже он мысленно часто возвращался к этому моменту, когда руководительница того семинара, детский врач, погрузила его в транс.

Она отвлекла его внимание показывая указательный палец выше уровня его глаз, и чувство возникшее во время транса было таким чудесным и спокойным.

Томас потерял чувство времени, где-то на заднем плане звонили церковные колокола не мешая ему.

Он слушал только голос Волшебницы и был расстроен, когда транс закончился. Это было именно то, о чем часто говорят пациенты: «Ах, если бы мы могли оставаться там подольше, на Волшебном Лугу было так хорошо».

Когда он вернулся с семинара в Вюрцбурге, Томас тут же начал проводить у себя в практике лечение гипнозом. Он купил себе коричневую софу и оборудовал спокойное местечко в подвале дома, где находилась его практика.

Ему удалось некоторые сеансы, которые прошли хорошо, но пока отсутствовала привязка этого метода к проблемам пациентов. Томас использовал гипноз, скорее, для улучшения качества бесед, многие пациенты могли под гипнозом легче говорить о своих трудностях. Все еще Томас искал индивидуальные, совершенно личные причины возникновения зависимостей, которыми он, в основном, занимался.

Тогда он еще не слышал о действительных возможностях гипноза.

И постоянно это были судьбы и успехи отдельных пациентов, которые указывали Томасу на новые направления в лечении.

В 1990 году удалось особенно удивительное улучшение у одной пациентки, которую Томас уже долго лечил и которой, казалось, лечение не помогает, ее состояние постоянно ухудшалось, были вечные рецидивы с алкоголем и таблетками, она часто лежала в маленькой клинике и в других клиниках, и терпение Томаса уже было на грани.

В экспериментальной фазе применения гипноза он наблюдал уже эту пациентку в очень глубоком трансе и из практических соображений он решил поместить ее в соседней комнате для успокоения и для восстановления. Томас хотел тоже восстановиться от тяжелой пациентки.

Он применял этот метод примерно четыре раза, но сам в нем не участвовал, хотя обычно он говорил с пациентами во время транса. Но он заметил, входя в комнату, что пациентка разговаривает в гипнозе сама с собой, однако содержимое этих разговоров ему понятно не было.

Пациентка находилась в стадии так называемого сомнамбулизма, особенно глубокой стадии гипноза, которая помимо прочего отмечена особенно хорошими подсознательными возможностями самовыражения.

На вопрос, с кем она там говорит, она ответила, что разговаривает со своим умершим отцом. Не вдаваясь в подробности, Томас заметил, что состояние пациентки во время сеансов гипноза заметно улучшилось, что похоже почти на чудесное исцеление. Она опять смогла работать и радовалась тому качеству жизни, которое те, кто ее знал, считали более не возможным.

После этого Томас начал применять гипноз значительно чаще. Дополнительные успехи в лечении зависимости с применением транса были легко узнаваемы, но для Томаса не достаточно удовлетворительны, так как они были все еще редки.

Кроме того когда-нибудь он хотел не только знать как он может пациентам помочь, но и узнать, почему эти люди заболели. Чем отличаются душевнобольные от душевноздоровых?

Было еще так много вопросов из-за печальных людей. Но мудрое существо не позволяет себя торопить, Томас должен был и далее наработать свой трудный опыт, прежде чем облачное небо для него прояснится. Тогда Томас искал системы, предлагающие модели объяснений, он читал много книг Зигмунда Фрейда (3), отца современной психотерапии.

Он преклонялся перед великим человеком, который действительно первым описал досконально теорию душевной жизни, и был поражен многообразием деталей его мысленного здания психоанализа. Томас особенно хотел знать как этот мудрый человек пришел к Одипову комплексу, основе его лечения. Только намного позже он обнаружил, что этот Одипов комплекс был известен в трудах многих философов и ученых 19-го века, так что Зигмунд Фрейд в описании инцестуидных отношений Родители-Дети, ухватил, собственно, дух времени. Не он один придумал это.

Позже Томас узнал, Фрейд изучал только некоторых пациентов, а затем сразу перешел к своей теории. В дальнейшем ассоциация психоаналитиков постоянно приспособливала практику к теории великого мастера, похоже на то, как картина мира Птолемея постоянно приспособливалась к новым противоречиям в мире звезд, которые было намного легче объяснить картиной мира Коперника, и только Католическая Церковь этого не хотела, так как это противоречило высказываниям Библии.

Томас думал, что нарушения общения с матерью, которые он уже тогда считал основными причинами заболевания души, уже будут достаточны, чтобы объяснить нарушения у ребенка. Ведь если первые шесть лет так важны для ребенка, то ведь и нарушения сами по себе могут повредить отношениям. Желание сексуальности является желанием телесного и душевного слияния с любимым человеком. Как показывает праксис, нежный и словесный обмен мыслями с любимой мамой в раннем детстве является важнее, чем простое доброе общение.

Между тем этот единственный в своем роде контакт с матерью стал и для Томаса решающим фактором, из которого проистекает все остальное. Значение матери для общения и для чувственной жизни ребенка всем ясно и понятно, и поэтому имеет решающее значение так же и при объяснении нарушений и болезней души.

Кроме того лечение психоанализом по Фрейду длится от трех до пяти лет, с неизвестным результатом, и Томас видел много пациентов психоанализа, состояние которых практически не улучшилось.

Один доцент университета с синдромом нарциссизма и массивными проблемами с алкоголем постоянно рассказывал, что его психоаналитик отпускала такой комментарий по поводу его выпивок: « Ну, что ж, все мы выпиваем по-маленьку».

Другой, уже мне лично знакомый, психиатр, который прошел лечение психоанализом перед своей учебой, считал, что его проблемы не исчезли, но он смог лучше с ними справляться.

При том количестве пациентов и отпущенного времени, такой способ лечения Томасу не подходил. Поэтому он постоянно шел на свой Волшебный Луг мудрости и встречал там людей, которые пришли к такому же выводу: короткое лечение может быть, по крайней мере, таким же успешным, что и длительное, ведь и оно, или помогает или нет. Томас заметил, что люди, которых он лечил, были всегда готовы помочь другим, часто чувствовали себя виноватыми, перенапрягались и искали облегчения в зависимости до тех пор, пока зависимость сама не становилась проблемой со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Томас всегда пытался провести своих пациентов на какой бы то ни было Волшебный Луг и объяснить им, что они не виноваты в своей болезни и, что не будет никакой пользы оттого, что они держатся за это чувство вины. Тогда Томас еще не понимал, что основным нарушением у пациентов является чувство вины и, что зависимость проистекает именно из этого хронического и бессмысленного чувства вины.

Разумеется, известно, что люди, живущие с прочно засевшими неправильными, негативными представлениями о самих себе, например, с заниженной самооценкой, не в состоянии изменить эти представления.

Способы лечения зависимости, известные до этого времени и хорошо известные всем, тоже проводятся на лугу и являются так называемыми, длительными или терапиями отвыкания, они проводятся в клиниках, расположенных за чертой города и продолжаются от трех до шести месяцев. Там пытаются, в основном, изучить прошлое тем, что заглядывают в черные и серые шары, которые на Волшебном Лугу служат попыткам оглянуться назад, чтобы потом проанализировать какие ошибки были тогда допущены и чего нужно избегать в будущем.

Есть надежда, что преодоление прошлого приведет к ответам в настоящем. Чаще всего лечение проводится в группах, и существует надежда, что пациент сам начнет тот процесс, который поможет в будущем реагировать на трудности иначе, чем в прошлом, не алкоголем.

Такие изменения происходят, к сожалению, не так часто, как хотелось бы. Легко могло бы быть, что около пятидесяти процентов пациентов длительное время могли бы обходиться без алкоголя, но большинство из них все еще живут по старым правилам их напуганной души, все еще тесно зажатой в узкие и жесткие рамки, которые до сих пор ее ограничивают потому, что пациенты лечатся в той самой системе, которая и привела их к болезни. Психотерапия, которая там применяется, часто зовется «глубокопсихологично обоснованной» (4), но доказательство именно этого и отсутствует, ведь как она вообще может так называться, если в тех учреждениях практически не проводятся индивидуальные беседы. У групповой терапии есть свои достоинства, но пациентам с сильными нарушениями она помогает мало. Концепции этих клиник хорошо читаются, но их воплощение требует больше квалифицированного персонала, но на него или нет денег или отсутствует необходимая заинтересованность врачей.

Есть клиники, которые лечат в основном частных пациентов и в их распоряжении есть больше денег. Соответственно они предлагают ежедневные двухчасовые индивидуальные беседы, но, и все же, часто им не удается достичь структурных

изменений души, которые были бы необходимы, чтобы выздороветь и здоровым остаться.

Выходит так, что пациент этой длительной терапии мечтает о новой жизни, но все еще стоит перед старыми структурами своей жизни, а именно, перед реальностью дома и своей собственной, не измененной в главном, внутренней реальностью, перед своими самоагрессивными, бессознательно работающими, стратегиями.

И снова он не может по-другому обращаться с трудностями, а соотносит их своей личностью и ее несовершенством. Он снова оказывается в кошмарах прошлого, которые постоянно повторяются. Он одинаково реагирует на то, что не получается: разочарованием, сомнением и самообвинением. И так как эти отрицательные чувства, в рамках зависимости, в его подсознании связаны с алкоголем, пациент начинает опять, в конце концов, пить.

У длительной терапии есть свои достоинства, она опять же помогает в отвыкании от предмета зависимости, а психосоматическое лечение служит, соответственно, отвыканию от симптомов. Наступает эффект облегчения, который ошибочно принимается за улучшение в основном нарушении. Часто возникает не критичное отношение к будущему, так как представляется, будто оно устроится этим долгим по времени и дорогим методом лечения.

Против точности длительной терапии говорят слишком малые затраты времени на одного пациента. Средняя длительная терапия длится сегодня 12 недель, это 60 дней. За полуторачасовой сеанс групповой терапии каждому из 10 участников удается говорить только 9 минут, если врач сам ничего не говорит. Молчаливый пациент будет говорить еще меньше, может быть только 5 минут. Таким образом каждому из пациентов во время этой, так называемой, длительной терапии, предоставляются именно 300 минут лечебного времени, которые принадлежат только ему лично, а это 5 часов. Это время получает частный пациент во время индивидуальной терапии за 3 дня, группы посещает он также дополнительно, таким образом специалистам ясно, какие затраты времени необходимы.

12-ти недельное длительное лечение стоит пенсионному фонду 10.000 евро, дополнительно к этому еще и возмещение заработной платы пациенту, приблизительно еще 10.000 евро за 12 недель. Тогда получаются уже 20.000 евро за 5 часов лечения в течение 12 недель. Если уж длительная терапия, тогда более эффективная.

В противовесе стоят результаты исследований Люка Изебаерта из Брюгге, который в течение четырех лет описывает трехнедельный курс интенсивной нейтрализации ядов: 131 пациент лечили по основным методам системной терапии зависимости.

За четыре года 100 пациентов смогли вести нормальную жизнь со своими алкогольными проблемами, 18 зависимых все еще нет, 13 пациентов умерли в течение этих четырех лет.

В этих исследованиях тоже многие сомневаются, но бельгийский психиатр уважаемый и интернационально признанный ученый.

Похожие возражения действительны и для несомненно успешных групп самопомощи, которые, вообще то, помогают только при абстиненции, но не могут возникнуть самостоятельно. За незнанием других методов они используют только выведение ядов, которое проводится часто неквалифицированно и прежде всего телесно, или уже описанную длительную терапию, которая тоже нисего не может изменить.

У Системистов и Кратковременных Докторов

Его мудрый друг рассказал Томасу о способах лечения других врачей, которые пришли к тому, что рассматривали нарушения каждого как цепную реакцию в семье, и Томас знал, что и другие уже сказали многое о взаимосвязях между детьми и родителями, и что так же и другие методы лечения были построены на этом. Но тут был найден короткий метод лечения, который состоял в том, что в устойчивую систему семейных отношений с помощью волшебного фокуса внедряется четкая идея, чтобы изменить эту систему.

Чаще всего эти системисты были после Фрейда и Юнга(21), (тоже одного из волшебников психоанализа, который хотел создать символы взаимосвязей между бессознательным и сознательным), образованные психоаналитики. Томас предполагал, что эти дамы и господа отделились от чистого учения анализа таким ...способом, потому что предыдущий способ лечения их больше не удовлетворял, точно так же как и его самого. Для волшебника важен не только сам пациент, для него самого необходимо чувство достигнутого: метод должен быть эффективен, прежде всего с точки зрения пациента, но и для мастера волшебства. Для этого существуют определенные правила, которые, если им следовать, имеют вполне хорошие результаты.

Такой метод лечения применим и для лечения зависимостей. Только длятся эти методы все еще около десяти - двадцати часов, и такое время Томас не мог тратить на пациента в своем прaxisе. Кроме того у него не было эмоциональной уверенности, способ казался ему многообразным и хорошим, но так Томас не мог себе представить лечить людей, прошедших исключительно этот путь страданий, у него отсутствовало представление о лучшем мире.

Постоянно Томас спрашивал себя как передать другим его способность к дневным мечтаниям. Но для этого ему нужно было, прежде всего, освободить пациента от кошмаров и затем привести его чувства от грусти к состоянию счастья. Но как? В 1998 году Томас много занимался лечением одной пациентки с психогенной анорексией. Эта болезнь заключается в том, что женщины- чаще всего речь идет именно о женщинах- верят, что они не могут или им нельзя больше принимать пищу, вся их внутренняя жизнь подчинена иллюзии, что им нельзя или что они не могут больше есть. Лечение той пациентки длилось почти полтора года.

Томас виделся с пациенткой почти ежедневно, он видел возможность ей помочь, но видел и границы лечения. Он много учился. Много помогало, но отсутствовал последний результат. Пациентка оставалась очень симптоматичной, ее страхи оставались, ее вес увеличился недостаточно.

Мудрое существо посоветовало ему поехать на семинар по психогенной анорексии в феврале 1999 года в Роттваиль. Там Томас встретился с одним мастером волшебства, который порекомендовал ему Волшебный луг, как возможный способ лечения (5). Наконец-то было найдено определение, сначала как детская терапия, позже оно было перенесено и на взрослых.

Этот мастер волшебства Гётц Реннертц, психиатр, запечатлел на видео свои волшебные истории, которые Томас позже посмотрел. Этот метод лечения был сложнее чем тот, который мог и хотел использовать Томас. Ему казался он слишком душевно

техническим, слишком сконструированным, более хитрым и хорошо продуманным, не достаточно волшебным. Похожие ощущения были у него и от НЛП, нейролингвистического программирования (6).

Там можно научиться тому, как попытке подражания великим успешным ученым, как вербально и невербально описать пациента во всех его свойствах, чтобы далее использовать специально подогнанный под него метод лечения.

Этот метод происходит от великого мастера гипноза Мильтона Эриксона, обновителя и основателя современной гипнотерапии, который будет еще неоднократно упоминаться в истории возникновения Волшебного луга.

Он обнаружил и сделал своей концепцией общение с пациентом на всех уровнях восприятия. Он сам, в возрасте 17 лет, заболел детским параличом, который сделал его таким больным, что в течение целого года он мог общаться с окружающим его миром только двигая глазами. Эти события помогли ему стать таким гениальным и тщательным наблюдателем человеческого общества.

В НЛП картины из мира представлений пациента, особенно из сферы его страхов, также изменяются, акустически раскрашиваются, меняют цвет и значение. Из НЛП Томас почерпнул важные подсказки, но как Чудо-метод НЛП не работает.

Все еще у Томаса отсутствовал свой собственный путь, несмотря на то, что он видел многих пациентов. Должно быть что-то еще, что-то, что покажет людям новый путь.

Озарение на горе

В марте 1999 года Томас поднялся на Зимний Волшебный луг высоко в горах. Там он катался на лыжах и читал опять книгу другого мастера волшебства, Гюнтера Шмидта из Хайдельберга (7).

Он читал о том, как системно лечить пациентов с шизофренией, а именно о том, что нужно самому погрузиться в их мир, в их систему, и там, в их системе иллюзорных представлений с помощью их собственных доступных средств попытаться лучше понять самого себя, всегда прибегая к помощи собственных сил, которые имеются также и у психотика. Определение психоза как попытки освобождения души пациента от влияния длительного стресса, показалось Томасу слишком очень точным, ведь и его пациенты живут в эрзац-мире, состоящем из неправильных отрицательных восприятий собственного значения и собственной ценности.

Гюнтер Шмидт описывает сцену, на которую он приглашает пациента и оставляет его разговаривать с самим собой. Так он создавал различные уровни восприятия. Пациент был одновременно зрителем того, что рекомендовал доктор ему, пациенту, что он должен попытаться изменить свою душевную жизнь. Таким образом пациенту удалось в этом сценическом представлении собственной внутренней жизни, изменить запутанные и ненужные привязанности к своей первоначальной семье, оставаясь при этом как зритель защищенным и на надежном расстоянии.

Уже на протяжении 20 лет Томас занимался в свободное время, как актер и режиссер, любительским театром. С 1993 года он играл только с пациентами. Он знал сценическую игру.

Психоз- это экстремальное нарушение общения между внутренним и внешним миром человека. Системная медицина толкует это разрушение связи общения с внешним миром как попытку бессознательного решить проблему и присутствующие галлюцинации как наличие работы мудрого бессознательного.

И если такие пациенты могли бы отдалиться от своих страданий и выиграть при этом, то и его пациенты могли бы поступить также, ведь и они тоже страдают от нарушения общения.

В той же книге Томас читал о посттравматическом лечении (7). Такие пациенты пережили, как правило, такие ужасные переживания как изнасилование, содержание в тюрьме или пытки. Эти пациенты проявляют тяжелые душевные реакции на ту травму. Выяснилось, что тех,

- 1) кто и ранее мог мечтать
- 2) и кто мог простить преступников,

можно было вылечить намного легче или они вообще не нуждались в лечении.

Томас продумал все это для своих пациентов и выяснил, что они не умели мечтать, и теперь должны были, после этого сообщения, этому обязательно научиться и, что прежде всего, их нужно подводить к тому, что они должны смочь простить самих себя, за то, например, что они были больны, за то, что они алкоголики, так как они всегда считали виноватыми самих себя.

Всегда они считали себя преступниками. Таким образом и лечение должно быть посттравматическим, попыткой проработать таким образом все те ужасные вещи, что случились в их жизни, что пациенты могли бы простить за них самих себя.

Этому помогала, конечно, презумпция невиновности для всех людей, в которую Тимас и так всегда верил.

Уже всегда он считал, что никто не совершал бы свои ошибки, если бы у него был выбор эти ошибки не делать. Но если такого выбора нет или отсутствует сила сделать выбор, то тогда человек невиновен.

Круговые вопросы в системной терапии (14)

Вопросы по конструированию действительности (14)

-Вопросы, освещающие актуальные формы взаимоотношений-

1. Вопросы по смыслу поручения

1) Расспросить о причине перевода:

- У кого возникла идея этого контакта?
- Что хочет он-она, чтобы здесь произошло?
- Почему именно этот клиент, почему именно ко мне, почему именно сейчас?

2) Расспросить об ожиданиях:

- Кто здесь от кого чего хочет (от меня, от нас)?
- Кто оптимист, кто скептик?
- Что должен я (или мы) сделать, чтобы осуществить ожидаемое?
- Что должен я (или мы) сделать, чтобы получить неудачу?

2. Вопросы о смысле проблемы

1) «Проблему «:

- Из каких поведенческих проявлений состоит проблема?
- Кому это проблемное поведение показывается, кому нет?
- Где показывается, где нет?
- Когда показывается, когда нет?
- По каким признакам Вы могли бы узнать, что проблема решена?

2) Расспросить описание проблемы:

- Кто первый назвал это проблемой?
- Кто, скорее всего, будет отрицать, что речь идет о проблеме?
- Что точно подразумевает Др. Х, когда он-она говорит «нарушение поведения»?

3) Расспросить о «Танце вокруг проблемы»:

- Кто больше всего реагирует на проблемное поведение, кто меньше? Кому это мешает, кому нет?
- Как на это реагируют некоторые другие?
- Как реагирует «проблемный ребенок» на реакции других?
- Как реагируют другие на реакции «проблемного ребенка»? (до тех пор, пока не будет ясно виден замкнутый круг)

4) Расспросить объяснение проблемы:

- Как Вы себе объясняете возникновение проблемы, и то, что иногда она проявляется, а иногда нет? Какие последствия имеют эти объяснения?

5) Расспросить о значении проблемы для Взаимоотношений:

- Что изменилось в отношениях с момента появления проблемы?
- Что изменится в отношениях, если проблема исчезнет?

Вопросы по конструированию возможностей (14)

- Вопросы, проигрывающие еще не осуществленные возможности взаимоотношений-

1. Вопросы, ориентированные на решение («вопросы улучшения»)

1) Вопросы об исключениях в проблеме:

- Как часто (как долго, когда) проблема не проявляется?
- Что Вы и другие сделали в это время по-другому?
- Как Вам удалось в это время не допустить появление проблемы?

2) Вопросы о ресурсах:

- Что Вы хотите оставить в Вашей жизни таким, как есть?
- Что Вы делаете с удовольствием, хорошо?
- Что Вы должны сделать, чтобы чаще этим заниматься?

3) Чудо-вопрос:

- Если бы проблема вдруг исчезла (потому что Вас поцеловала фея, после операции, после вмешательства Бога, или по другой причине):
- Что первое Вы сделаете по-другому на следующее утро? Что потом?
- Кто был бы удивлен этому больше всех?
- По отсутствию чего в Вашей жизни Вы бы больше всего скучали, если бы проблема вдруг исчезла?

3. Вопросы, ориентированные на проблему («вопросы ухудшения»)

- Что Вам нужно было бы сделать, чтобы Вашу проблему сохранить, или увековечить, или ухудшить? Что мог бы сделать я (или мы), чтобы Вас при этом поддержать?
- Как бы Вы могли сделать себя совершенно несчастным, если бы Вы этого захотели?
- Как другие могут Вам в этом помочь? Как могли бы другие расположить Вас к тому, что Вам было бы плохо?

4. Комбинация вопросов, ориентированных и на решение и на проблему

1) Вопросы о пользе (временного) сохранения проблемы:

- Для чего было бы хорошо наличие проблемы еще некоторое время, или ее проявление время от времени?
- Что стало бы хуже, если бы проблема исчезла?

2) Планы на будущее время

- Как долго еще Вы позволите проблеме находиться в Вашем доме? Когда Вы выставите ее за дверь? Как долго еще будет для этого слишком рано?

3) Вопросы об «осознанном рецидиве»:

- Если бы Вы уже давно с Вашей проблемой распрощались, но хотели бы «пригласить» ее снова: как бы Вы могли это осуществить?

4) «Если бы»-вопросы:

- Если бы Вы хотели показать другим, что Ваша проблема опять возвратилась, хотя на самом деле ее нет, как Вам нужно было бы себя вести?
- Смогут ли другие распознать, на самом ли деле Ваша проблема вернулась, или Вы только делаете вид, что это так?

Позже, в разговорах о современных нейробиологических познаниях, будет видно, что это понятие соответствует и чисто естественнонаучным результатам современных исследований. Все зависимые пациенты и также те, у кого страдания психосоматические, но именно поэтому они и являются душевнобольными пациентами, пережили травму. Если это и не ясно узнаваемая травма, такая как изнасилование или издевательства, то тогда это достаточно травматические переживания, постоянная нагрузка негативных чувств, с которыми больные не могут справиться. Дополнительно к этому еще и все те поражения и трудности, которые возникают из-за постоянной неуверенности в себе, постоянное давление страданий из-за вещей, которые здоровые люди не воспринимают как трудности.

Если симптомы и зависимости к этому присоединяются, то травма переходит в нечто неизмеримое.

Подобные вещи случались с каждым пациентом: им нужно было в больницы, чтобы очиститься от алкоголя или наркотиков. Наркоманы должны были сесть в тюрьму. Все эти люди посттравматики, без способности мечтать или простить, прежде всего не самих себя. И это само-прощение ставится с этого момента в центр лечения, хотя и нечего прощать, ведь в основе Волшебного луга лежит невиновность всех заболевших.

Дабы еще лучше разглядеть значение системного начала для лечения, произошло, в это время начала 1999 года, еще одно ключевое переживание.

Томас был склонен видеть в черном свете свое деловое будущее. Таким плохим, каким он его видел, не было положение дел, вообще-то, никогда, несмотря на это, время от времени ему не удавалось выбраться из этого страха перед будущим, и тогда он страдал тоже. Он применил, так называемые, круговые вопросы (14), являющиеся частью программы кратковременного лечения, на самого себя как тесты из журналов.

Мудрая сущность объяснила ему суть такой манеры спрашивать: дочь больна, но не спрашивается: как ты дочка?, напротив, вопросы относятся к системе, итак: как ты думаешь, как чувствует себя твоя мать, если тебе плохо?, или: по каким признакам сможет твоя мать узнать, что тебе стало лучше?

После того, как Томас ответил на, примерно, 20 таких круговых вопросов, он увидел, что его мысли по поводу его проблемы значительно ослабли и стали не такими тягостными, как если бы само существование проблемы стало после этого другим, он просто перестал думать в том негативном направлении только из-за того, что он ответил на те вопросы. Он в прямом смысле слова отключился.

Теперь пришло время для Волшебного луга. Ему была предложена сцена, а именно Волшебный луг.

Томас выбрал именно этот Волшебный луг, потому что считал его наиболее подходящим для детей, Томас и считал всех людей большими детьми, а особенно больных.

Системное начало было важно, любое, неважно какого именно типа, вмешательство в систему может на длительный срок изменить симптомы пациента.

Цель была, через центральную, важную и эффективную интервенцию в систему, изменить ощущение вины, которое все больше и больше становилось общей точкой нападения в нарушенной душевной жизни.

В отличие от большинства других методов, система взламывалась всегда одной и той же, или похожей, интервенцией после того как была найдена общая для всех больных система-причина: двойная проблема совести-совершенства. Я думаю, что Вацлавик тоже описывает это в своем «Руководстве к тому, как быть несчастным»(1).

Только он считает, что все люди, в большей или меньшей степени, обращаются с собой разрушительно, хотя это не совсем так, ведь существует достаточно людей, способных жить и наслаждаться жизнью, поэтому необходимо создать справедливое равновесие.

Цвета Волшебного луга сначала задумывались только как орнаментальная и эмоциональная раскраска, как часть волшебной атмосферы, а радуга как украшение и символ соединяющего моста между мечтами и измененной действительностью. Особенная важность цветов и их символизма для действенности Волшебного луга в то время были еще не признаны.

Времена пациентов Волшебного Луга начинаются

Томас опять вернулся в маленькую клинику, где его уже ждали его печальные пациенты. Теперь медленно пошло время Волшебного луга в маленькой клинике в большом городе, где-то посреди Германии.

Томас начал с объяснения метода, и его пациенты смотрели на него широко раскрытыми глазами и, наверняка, многое понимали, но пока не знали, каким образом это относится лично к ним.

Так пришло время, действительно самому, пойти на Волшебный луг. Томас начал под расслабляющую музыку закрывать глаза, чтобы, сначала с группой, а потом и по одному, пойти с пациентами на Волшебный луг.

С самого начала он заметил, что нахождение там действовало очень хорошо и на него самого. Как только он закрывал глаза и начинала звучать музыка, он покидал действительность, но не логику и разум.

Так возникла новая реальность Волшебного луга, которой серьезно никто не мог возразить, ни он сам ни пациенты. Томас, а так же каждый пациент, должны были посмотреть в глаза правде Волшебного луга и это происходило само собой, почти без усилий. Содержание и действенность просто убеждали. Казалось, будто души на Волшебном лугу просто так освобождались от их длительных кошмаров.

Так Томас начал передавать своим друзьям то, чему его научил его мудрый друг, то, чему его с детства обучало мудрое существо. Он описывал им Волшебный луг. Он всегда оставлял им возможности выбора, чтобы они сами могли создать свой собственный Волшебный луг. Он описывал небо и, по-началу, допускал появление мудрой сущности. Это он перенял у другого мастера волшебства из Майнца (5).

Позже мудрое существо уже не играло большой роли, т.к. Томас и другие доктора, использующие системный метод, считали, что мудрость находится в бессознательном самих пациентов, и что об этом можно было прямо сказать самим пациентам.

В течение 1999 и 2000 годов система совершенствовалась. Томас всегда пытался интегрировать в метод новые элементы, иногда он от них же и отказывался и заменял их деталями, которые лучше функционируют. Всегда Томас рассматривал, скорее, общее влияние на пациентов, и не расспрашивал о специфических реакциях каждого пациента на определенные части текста Волшебного луга. Так возникло нечто общее практически для всех.

В это время Томас стал взаимосвязывать цвета радуги с чувствами. Он отталкивался от того, что семь дней недели могут означать семь цветов радуги, и сначала он назвал понедельник-днем верности самому себе, вторник-зеленый-днем надежды, красную среду- днем любви к самому себе и к другим, четверг-сиреневый-днем стресса, когда все негативные ощущения и проблемы пациента будут обозначены и смягчены, белую пятницу- днем страха. Томас назвал субботу-коричневый-днем природы, но потом он токазался от коричневого, воскресенье-оранжевый-днем мечтаний, чтобы именно в этот день прогонять воскресную скуку.

С этой системой работа с пациентами проходила некоторое время довольно хорошо, но все еще отсутствовало нечто главное. Как и когда пациент мог узнать этот процесс? Каким образом негативное отношение к самому себе, могло стать позитивным? Как можно научиться в мечтаниях снимать с самого себя ответственность, любить себя еще больше, чем до этого?

Модель была все еще не достаточно пластична. Хотя сны наяву и мечтания состоялись, мечты все еще не шли в направлении желаемого улучшения чувств, к душевному центру пациента. У него все еще было слишком много места, где он мог видеть себя в своих старых черных и серых шарах. Может быть, решающим было так же и то, что Волшебный луг был еще не достаточно прекрасен, не достаточно мечтателен для того, чтобы достаточно сильно поддержать тот процесс переучивания в области чувств. Итак, это было, действительно, начало 2001 года, когда состоялось перевоплощение Радужно-цветовой модели в динамическую цветовую модель чувств.

Один пациент, которого Томас знал уже давно, не получил от Биржи Труда обещанной ему поддержки, хотя его вины в этом не было. Спустя неделю он опять начал пить. Томас спросил его какого цвета была его печаль, толкнувшая его в рецидив и которая явилась причиной рецидива с алкоголем. Пациент отвечал: «Сиреневого!». «Сиреневого?», спросил Томас, «но ведь ты же не сделал ничего неправильного, из-за чего Биржа Труда не дала тебе обещанной поддержки, почему же тогда у тебя появилось чувство вины?». «Я всегда чувствую себя виноватым», отвечал пациент. Тут Томас обнаружил центральную ошибку грустной души: все отрицательные переживания будут принудительно соединяться с чувством вины у людей, чьи души настроены соответственно негативно, чувство вины возникает даже при явно узнаваемой невиновности.

Теперь можно четче и яснее выявить взаимосвязи между негативными и позитивными чувствами, так что пациенты, за довольно короткое время, могут понять, для чего они мечтают и совершают путешествие на Волшебный луг. Для них является это хорошим пробуждением от долгого кошмарного сна. Неподвижные до этого чувства, такие как надежда, любовь и верность, перевоплощаются в динамичные чувства легко узнаваемого цвета и способные развиваться. Итак, с этого момента, синий обозначает терпимость и принятие вплоть до симпатии к самому себе. Красный остался в значении цели- любви к самому себе.

Сиреневый – это чувство вины. Теперь выяснилось, что чувство вины, сиреневый, является центральной изменяемой величиной в душе людей на Волшебном лугу и, что именно тут, прежде всего, проявляется его действенность. Чувство вины проявило себя важнейшей динамически изменяемой величиной душевной жизни. Нужно было понять, что чувство вины развилось рано и выяснилось, что оно присутствовало всегда. Оно развивается как замена того, что, вообще-то, необходимо: учебного процесса для свободной жизни чувств, лучше всего изучаемого в переменной игре и в свободном общении с матерью.

Томас выяснил, что у его алкоголиков чувство вины возникало не из-за самого алкоголя, а что они изначально начинали пить из-за постоянно присутствовавшего чувства вины.

Ребенку нужна любовь и пример близкого человека. Этот пример должен относиться к чувствам и должен сделать прозрачной внутреннюю жизнь взрослого, чтобы ребенок мог заглянуть в нее как в кристалл и перенять те прожитые структуры чувств взрослого, дабы применить их в своей собственной внутренней жизни. Речь идет не о внутреннем содержании, которое должно быть перенято, а об основных и свободных стратегиях мышления, которые, при их применении, ведут к свободным и неотягощенным чувствам.

Таким образом модель становилась все проще и, благодаря цвету, четче и понятней, так что ее действие на пациентов становилось значительно больше и эффективней.

Томас заметил, что у его грустных пациентов появилось прямо-таки страстное желание посещать Волшебный луг, не только в группе, но и индивидуально. Все чаще и чаще работу с группой начинал Томас с вводной речи, которая поясняла, что настало, действительно, новое время, и поначалу Томас отказывался от постановки вопросов о том, что действительно означает Волшебный луг для пациентов.

Он наблюдал, что пациенты скорее восстанавливались, что душевно лучше себя чувствовали, и так Томас начал лечить все больше людей в этом направлении, так что метод стал применяться и при других хронических заболеваниях, не связанных с проблемой зависимости, таких как астма, ревматизм и другие.

Важно было так же и то, что метод приводил к трансу, к глубокому расслаблению. Это являлось важной поддержкой в том, что пациенты всегда с удовольствием совершали эти мечтательные путешествия, и так как беспокойство сопровождает любое душевное заболевание, то и подавление и лечение этого беспокойства является отправной точкой для успеха любого лечения.

Раньше, еще во времена применения обычных методов лечения, Томас мог уже, за довольно короткое время, объяснить людям причины возникновения их трудностей и дать советы, как им облегчить свое будущее. Но также Томас заметил, что факты одинакового содержания, рассказанные сухим языком, не имели и близко хорошего воздействия.

Нужно было создать такой метод, который преподносил бы эти факты пациентам прекрасным волшебным образом- Волшебный луг, который был так чудесен, что пациенты не могли уже больше отказаться от этого нового необыкновенного мира. Это стало откровением любви, облегчения, невинности и нежности. Важным было также и то, что здесь все происходило без усилий пациентов, ведь все они были людьми, которые до сих пор принудительно всегда делали что-то для других. Теперь же, наконец-то, они сами встали в центр происходящего, они стали главными героями сказки, у которой была восхитительная цель: повернуть их жизнь в новом, чудесном и здоровом направлении. Сам Томас тоже заходил на Волшебный луг и выяснил, что даже он, которому всегда было трудно представить картинку, видел перед собой цвета и чувствовал влияние, проходящее через него. Он привык испытывать подобное только в транссе.

Позже Томас проводил опросы учеников волшебника и узнал, что особенно важными пациенты считали музыку, цвета и волшебных существ, и что на первом месте стояло облегчение совести, связанное с обозначением золотого шара, их собственных хороших способностей.

В путешествии по Волшебному лугу Томас смешивал все определения, чтобы, прежде всего, показать, что возникновение чувства вины в раннем детстве является основой собственной невинности в трудностях. Ему удалось так ввести это основное определение между элементами Волшебного луга и трансса, что покой пациента и его погружение во внутренний мир не было нарушено. В своей жизни Томас никогда особенно не интересовался религией. Хотя христианская любовь к ближнему ему всегда казалась одной из величайших идей в истории человечества. Постепенно он осознал всю важность своего открытия.

Обычно не подверженный сомнениям, спрашивал себя Томас, возможно ли то, что такой как он, открыл что-либо подобное, тогда как многие уважаемые ученые задавались этим вопросом и не пришли к такому простому и центральному решению: добиться облегчения больного в форме генеральной амнистии, не объяснять ему все в подробностях, а сразу, в общем, попасть в центр нарушений и изменить его.

С самого начала на Волшебном лугу у Томаса возникало чувство, что он был только проводником одной великой идею, только инструментом одного великого духа, и он был рад чувствовать в себе эту скромность. Он знал также, что Волшебный луг он списал с душ своих пациентов. Без их доверительного эха ему никогда не удалось бы что-либо открыть.

Всегда предполагалось, что сложные душевные проблемы нуждаются в сложном решении. Похоже, это не совсем так. Психолог Фред Галло считает, что можно проводить посттравматическую терапию методом постукивания по определенным акупунктурным

точкам (8). Так он полагает избавиться от излишка энергии в воспоминаниях о травме, пациент, таким образом, может вспомнить о содержании своего страха перед определенным местом, но он не впадает в панику при воспоминании о прошлом.

Так Галло создал группу самопомощи при душевных нарушениях. В своей книге он также называет невероятно успешные цифры о действенности своего метода (более 90%).

Может быть, похожее происходит в душе пациента при гармоничном воздействии Волшебного луга. Так же и действенность хитроумных воздействий системных терапевтов может быть объяснена еще лучше.

Франк Фаралли создал провокационную терапию (9), где он, например, влияет на депрессивного пациента тем, что он его обзывает и, таким образом, снимает давление страданий с нарушенной личности пациента.

Томас знал, что большинство методов душевного лечения следуют вначале какой-то теории, которая затем, как в случае с психоанализом Фрейда, со всей силой и заявлением абсолютной правильности применяется к пациентам в течение поколений психоаналитиков, а долгая и неэффективная длительность лечения обосновывается четким представлением последующего полного выздоровления. Кратковременные формы лечения нагружены угрозой смещения симптомов.

Улучшения на Волшебном лугу кажутся устойчивыми. Томас считал, что все решения конфликтов, если они найдены, являются устойчивыми, бессознательное следует восприятиям сознательного, если там, в бессознательном состоится убеждающая работа. Так же знал он, что хронические заболевания, телесные как душевные, никогда полностью не излечиваются, начиная от повышенного давления и диабета и заканчивая страхами и психозами.

Поэтому никакой метод не может дать гарантии, даже если он основательный и длительный.

Целями являются чаще всего улучшение и облегчение заболеваний, и их достижение достаточно трудно.

Волшебный Луг развивается и становится стандартным методом лечения

Принятие у учеников волшебника было невообразимым, они рассказывали, что даже в трудные времена: когда они дома опять попадали в кризисное состояние, когда они опять начинали употреблять алкоголь или им было очень грустно, даже тогда они собирались совершать путешествия на Волшебный луг.

Постоянно, во время всех своих мечтательных путешествий и в объяснениях, которыми они сопровождалась, Томас делал ударение на том, что главное относится не к симптомам, а к основательному изменению отношения к самому себе, которое тогда положительно повлияет и на симптомы.

Часто к нему в практику приходили пациенты, которые хотели лечиться только амбулаторно, также он рассказывал и пациентам страдающим ревматизмом или постоянными болями, что существует метод лечения, который состоит из мечтательного путешествия и который, вероятно, мог бы помочь и им.

Часто он ограничивался вступлением от пяти до десяти минут, чтобы затем сказать, что оптимальным было бы сразу попробовать этот метод, чтобы увидеть, в чем его суть. Чаще всего Томас отказывался от выслушивания всей предистории пациента. Он выслушивал актуальные проблемы, изучал тип пациента, расспрашивал его о его сильных чертах, чтобы ввести их в золотой шар, и затем предлагал тут же пройти на Волшебный луг.

Удивительным было то, что почти все пациенты, если они себя вообще таковыми считали, узнавали свою историю в историях Волшебного луга.

Томас показывал пациентам, что они хронически страдали от укоров совести, что они боялись что-либо сделать неправильно, что они были перфекционистами и всегда старались исполнить желания других. Он показывал, что это проистекает из тихого детства, где было слишком мало Волшебного луга и слишком много молчания, и что из этого, почти автоматически, развилось чувство вины. Почти все пациенты могли с этим согласиться. Иногда они, конечно, могли поведать о более плохом из детства, о избиениях, издевательствах или покинутости. Постоянно они спрашивали: « Откуда ты все это знаешь, мастер Волшебства, откуда ты знаешь меня?» И Томас, мастер Волшебства, мог только сказать: « Я знаю это, потому что так происходит всегда, у всех больных».

И постоянно Томас посещал свою мудрую сущность, потому что он мог с трудом поверить, что существует такой простой принцип, который все признают за свой, который почти всем помогает и который такой действенный.

Томас менялся вместе со своим методом. С этого времени он проводил от пяти до шести часов в день на Волшебном лугу со своими пациентами. Перед этим он с ними разговаривал и вникал в их проблемы.

Существовали последующие сеансы и выяснилось, что, в принципе, на Волшебном лугу есть ответ на любую проблему: некая форма объяснения в цветовой модели чувств, с хорошими синим и красным цветом, с оранжевым дневных мечтаний, с целью уменьшения чувства вины в сиреневом и помещению на задний план серого и черного цветов плохих воспоминаний и белого цвета страха, что никогда ничего не будет лучше.

Постоянно пациенты спрашивали, почему все это было так легко, и тогда Томас отвечал, что это он тоже не может объяснить. Действенным было именно то: на Волшебном лугу вместе мечтать о правде. Поэтому это надо делать, постоянно повторяя, потому что стало бы ясно, что старые отрицательные схемы из детства появились бы снова и смогли бы опять занять

главенствующую позицию, если бы новые не были достаточно заучены и закреплены повторением.

Томас не переставал удивляться изменениям, происходящих с пациентами, которые часто в очень плохом состоянии ложились, закрывали глаза и не знали, что с ними будет происходить, и которые потом не редко плакали, но в любом случае им становилось легче, а некоторые говорили, что им нужно сначала все обдумать, прежде чем они смогут рассказать о своих ощущениях. Томас замечал изменения в лицах, расслабленность черт, способность смеяться после сеансов и невероятно частую готовность продолжать лечение далее.

Не в каждом случае лечение действительно продолжалось, ведь, конечно, отрицательно заполненные ритуалы прошлого все еще действенны и, по открытиям нейробиологов(16), ничего другого ожидать и не приходилось. Психосоциальная ситуация пациента всегда играет большую роль, и всегда, когда удавалось также и в структуре дня пациента что-то положительно изменить, более действенным оказывался и Волшебный луг.

В дальнейшем применении метода Томас выявил успешность индивидуальных бесед для тех, у кого были особенно большие проблемы, которые не могли быть решены малым количеством сеансов. Нужны были новые встречи. Готовность говорить на Волшебном лугу, сначала назвать свои проблемы, а затем отправиться в специальное, именно на проблему ориентированное, путешествие, была намного больше, чем находиться в группе и рассказывать о себе.

У Томаса было некое количество пациентов, которые в течение многих лет время от времени к нему обращались, так как у них постоянно были рецидивы в их старую зависимость.

Некоторые из этих пациентов вообще потеряли надежду на то, что в их печальном состоянии может что-то измениться. Находясь в стационаре они постоянно обещали все изменить и продолжить амбулаторное лечение. Во многих случаях это не удавалось, потому что в такой, слишком неподходящей социальной ситуации безработицы и одиночества, слишком трудно удержать и продолжить результаты лечения.

Нужно добавить, что обстановка, окружающая Волшебный луг Томаса, является совсем не сказочной: в маленькой комнатке теснятся многие пациенты, и часто им нужно ждать несколько часов, прежде чем они смогут попасть в маленький волшебный кабинет с разноцветно подсвеченными зонтиками. Разумеется, именно эти пациенты имеют наибольшее время для изучения Волшебного луга. При необходимости они могут каждый день по двадцать минут посещать мастера волшебства, чтобы далее работать над изменением их душевной жизни. И если они это делали, то происходили невероятные улучшения. Такое продленное лечение может дать тридцать сеансов за восемь недель. Как сказал однажды на одном семинаре Гюнтер Шмидт(17): « Мое длиннейшее кратковременное лечение длится уже 11 лет».

Создание нового внутреннего мира

Но именно потому, что Томас часто мог видеть этих вышеназванных пациентов, на них можно было лучше всего увидеть, на что способен Волшебный луг. Томас осознавал, что он все больше и больше создавал для этих пациентов другой мир отношения к самим себе, без их негативных представлений о себе и, кроме того, об окружающем мире, где успех и деньги играют существенную роль, а человечность часто служит лишь «фиговым листом», прикрывающим алчное стремление богатых сохранить и преумножить их богатство и власть. Постоянно Томас замечал противоречия и в своей собственной личности. Если он не был на Волшебном лугу, то, к сожалению, иногда он становился на некоторое время очень нетерпеливым, возмущенным, раздраженным и громко сердящимся среднестатистическим человеком. Таким образом и у него возникало сильное желание побыстрее пойти на Волшебный луг.

В тот момент, когда он сидел в своей маленькой комнате с разноцветно подсвеченными зонтиками, он закрывал глаза, смотрел вниз и создавал свою картину сказочного мира Волшебного луга, которая служит тому, чтобы научить пациентов как могло бы это быть, если бы исполнилось их желание улучшения их внутреннего состояния.

В последующем Томас часто общался с Белой сущностью, чтобы узнать, почему его Волшебный луг так хорошо работает. Это было похоже на то, как если бы он разработал новую жизненную философию, которая, по-видимому, соответствовала потребностям людей, по крайней мере тех, кого он проводил на Волшебный луг. Одна пациентка после первого сеанса сказала, что сначала она должна привыкнуть к этому новому миру.

Томас пошел на Волшебный луг и, сидя в пещере Волшебного создания, спросил, почему же эта новая жизненная философия находит такой хороший отклик у пациентов. Белая сущность отвечала, что, вообще-то, это не является никакой новой жизненной философией. Это стремление к хорошему, к раю на земле, уже всегда двигало людьми.

Большинство религий обещают человеку хорошую жизнь лишь после смерти, а эту жизнь на Земле описывают как полную страданий. Служители этих религий в разной манере утверждают, что Мир пришел в такое ужасное состояние из-за человеческих грехов, и лишь тот грешащий человек, который примет эту религию получит некоторое право на лучшую жизнь в загробном мире.

Никакая религия не высказывается по поводу противоречия, что ведь каждый человек рождается невинным, имеющим биологическую программу сохранения себя и своего вида. Так как мир уже поделен в момент рождения нового человека, то во многих случаях он может только пойти ко дну или ему нужно бороться за свое выживание, но при этом он становится грешником. Позади так называемых грехов стоят элементарные страхи и влечения, именно безгрешный человек уже не был бы настоящим человеком.

Томас хотел отказаться от термина «грех», как от несоответствующего Волшебному лугу. Человек подчиняется своему бессознательному, которое в основном программируется без его участия в первые шесть лет жизни.

Мильтон Эриксон, новый мастер Гипнотерапии, говорит: « (Системная) гипнотерапия для детей является ориентированной на детей психотерапией, при том, что врач осознает, что дети – это маленькие юные люди. Они видят мир и происходящее в нем другими глазами, чем взрослые. Речь идет не о совершенно другой психотерапии, другим является только способ, с помощью которого проводится лечение.» (10)

Белая сущность продолжала: Так как при лечении нарушений у взрослого затрагиваются раны, образовавшиеся в раннем детстве, то, естественно, хорошим является метод, который подходит и для детей. Это условие Волшебный луг выполняет.

Томас мог подтвердить, что детей, которых он уже лечил, можно было успешно лечить с практически тем же основным текстом.

Белая сущность продолжала: «Я думаю, когда-то люди потеряли способность жить по их внутренним потребностям. Они оставили природу, из которой мы все произошли, которая является нашим божественным происхождением, и создали мир цивилизации, который должен был создать порядок, при котором люди могли бы жить лучше для себя и между собой.

Что из этого лучшего мира получилось, мы знаем. Возник мир, полный противоречий, который еще больше увеличил неравенство среди людей, а законы и правила, созданные несколькими властителями людьми для многих бессильных людей, отравляют человеческую жизнь вплоть до семьи, вплоть до душ людей».

«Возможно, было бы совсем не плохо», говорила мудрая сущность, «если бы это справедливо касалось всех в равной степени, если бы для всех существовала одна и та же долина страданий, а потом все были бы освобождены на том свете».

Но, бесспорно, существуют люди, которые могут использовать мир для своей выгоды и живущие, по-сути, за счет других, которые этого не могут. А восстановление этой справедливости, уже одно только это выравнивание оправдывает Волшебный луг и делает его морально правильным и этически справедливым.

Белая сущность продолжала: «Во время наших долгих путешествий по Волшебному лугу мы заметили, что многие больные люди, которых мы туда провели, по причине пережитых ими уже в раннем детстве страданий, относятся сочувственно к страданиям других людей и только себя самих они забыли среди тех, кому они сочувствуют. Именно это и составляет сущность их нарушения».

Томас спросил о смысле чувства вины и почему отказ от него так хорошо помогает.

Белая сущность отвечала: «Вот именно, что я не верю в наличие смысла в чувстве вины для того, кто он него страдает. Ведь это же только часть того внутреннего уравнивания, которое должен создать грустный ребенок, чтобы уравновесить тот недостаток любви и внимания, который определял его слишком спокойную юность. Совесть является центральным измерительным инструментом душевной жизни, который одновременно подчинен стремлению к совершенству.

Маленький ребенок бегает вокруг в своей семье и не получает настоящей поддержки. Или он совершенно не любим, или его окружают молчанием, или любовь становится недостижимой из-за невыполнимых условий, а ребенок становится неуверенным в себе. У ребенка нет точки опоры и он начинает видеть самого себя как причину всех тех трудностей, с которыми он сталкивается. Такое развитие, похоже, происходит автоматически, т.к., как ты сейчас уже знаешь, так развиваются практически все хронически больные люди. Это примерно соответствует феномену покинутого олененка в лесу, который погибает, даже если ему предоставить необходимое молоко.

Такое состояние больной души запрограммировано как возможное нарушение и оно проявляется только при наступлении внешних условий со стороны семьи, относительно чувств или общения, или, в лучшем случае, явно не проявляется. Если внешние условия такие неблагоприятные, то у ребенка, похоже, не остается другого выбора, кроме того, чтобы развить Чувство вины- стремление к совершенству- болезнь.

Итак, возникновение чувства вины основано на недостатке любви и общения в детстве пациента. Его исходным страхом является страх, что его покинут.

Каждому новорожденному млекопитающему нужно для выживания присутствие матери, а иначе оно погибнет. Оно будет делать все для того, чтобы не быть покинутым, а значит в случаях, где природножелаемая близость матери не совсем правильно функционирует, он будет делать все, чтобы улучшить отношения с матерью.

Где-то в возрасте двух лет у ребенка проявляется чувство собственного существования, своего я. Теперь он окончательно начнет искать у себя вину за отрицательно пережитое и пугающее поведение матери. Позже возникает система совесть-совершенство, которую можно рассматривать как ритуал подчинения, который повсеместно встречается и в природе, когда слабый хочет приблизиться к сильному и показывает ему свою подчиненность, когда он все готов для него сделать, чтобы избежать наказания. Это тоже естественное поведение, которое проявляется под воздействием негативных внешних условий.

Любовь можно выразить не только словами. Так можно развить чувство внутренней уверенности. Общение только на уровне разума вряд ли возможно. Еще не было ни одного пациента, который бы рассказал, что с ним разговаривали только на уровне разума, без наличия какого-либо чувства. Похоже на то, что свободное высказывание и свободное выражение своих мыслей по поводу чувств, является решающим моментом для развития личности, и что, по крайней мере, один из родителей должен им владеть и показывать реченку, дабы он смог развиваться здоровым. Родитель, который разговаривает с ребенком свободно и открыто, доказывает ему таким образом свою любовь, даже тогда, когда он отказывается от демонстрации любви обычными методами телесной и душевной нежности. Наверняка, что эгоцентричная мать, которая много говорит о себе и о своих чувствах, но не особенно нежна со своим ребенком, приносит больше пользы в его развитии, чем спокойная молчаливая мать, не говорящая о своих собственных чувствах, а балующая и ласкающая своего ребенка, но передающая ему свою тоску как основное настроение, ожидание страдания, так сказать.

Дети, также как и взрослые, страдают от плохого настроения, как своего так и созданного другими. Лечение должно улучшить настроение пациента и показать ему, как он сам может этого добиться.

Добро и значение Любви для людей

Теперь Томас хотел узнать у Белой сущности какое значение имели любовь и христианская любовь к ближнему в мире, если в сфере личности все зависило от любви друг к другу. Мудрая сущность отвечала: К сожалению, любовь имеет слишком маленькое значение. У Иисуса была любовь без ограничений, любовь к ближнему основана на принципе «люби своего ближнего как самого себя». Похоже, его неправильно поняли. Его ученики сделали из этого что-то другое, в том смысле, что снова стало возможным создание всевозможных отличий между людьми, без наличия, по-видимому, противоречий с Новым Заветом. Материальное существование церкви было зависимо от властимущих, и когда те свою власть демонстрировали или даже использовали ее в своих целях, церковь тоже становилась мирской, т.е. ориентированной на власть и консервативной. Таким образом весть о любви была искажена до неузнаваемости и жила только в книгах и воскресных проповедях. В любом случае, эта христианская заповедь не оказала решающего значения на моральное развитие истории человечества и является всего лишь убежищем для каждого в его вере. Лишь в 19-м веке церковь стала постепенно открывать для себя прогресс. Один индус, не христианин, стал символом сопротивления без насилия, Ганди освободил Индию от колониального господства англичан. До сегодняшнего дня удается особенно румянным и консервативным людям, которые всегда хотят все сохранить таким каким оно есть, объявить совместимыми их выставленное на показ христианство и мировой порядок, удерживаемый насилием. Гуманизм, конечно, тоже упоминается, как недавно в Афганистане: к сожалению, мы должны были разбомбить и убить невинное мирное население, но затем, под знаком человечности, мы скидывали продукты питания для выживших.

Власть всегда концентрируется на агрессивных и честолюбивых людях, не способных поспорить с собственной личностью и которые полностью заняты претворением в жизнь безумных идей их мании величия.

Печальные и неуверенные совершенно заточены в их личных страданиях. Если бы удалось освободить их от вынужденного самоуничужения, они могли бы сейчас выступить против властимущих. Можно было бы создать новый лучший мир. Могла бы появиться совершенно новая коллективная форма свободного мышления и чувствования, а желание каждым любви можно было бы поднять до мирового принципа.

Современные средства информации должны служить распространению любви среди людей, для любви определенно найдется демократическое большинство.

Тогда можно было бы изменить мировую совесть по принципу Волшебного луга. В резолюции ООН стоят многие из этих заботливых требований. Они жаждут тщательного воплощения через людей.

Почему подробности прошлого не настолько важны для лечения?

Томас спросил о значении прошлого, почему в многих случаях действительно достаточно работать с результатом, предполагать причину и не вдаваться в подробности.

Сущность сказала, что, вероятно, у людей в душе существует некая определенная структура, подчиняющаяся одним и тем же правилам. Между собой люди, очевидно, очень похоже переживают любовь, ненависть, радость, сомнение, страх, страстное желание. Конечно, это удивительно, что на жизненном пути у них, обладающих в большинстве своем хорошими умственными способностями, не возникли уже раньше сомнения по поводу их собственного взгляда на вещи. Это произошло от того, что у них есть нарушения в общении.

Нарушение в общении не значит не думать, а означает невозможность поделиться своими мыслями с другими, и невозможность вести внутренний диалог с самим собой.

Чтобы уметь это делать необходимо мужество свободно выражать свои мысли. А так как это мужество и способность к нему отсутствуют, то эти люди, в глубине души страдающие, никогда не выставляют на обсуждение с самим собой это основное нарушение. Логику и опыт они не применяют к самим себе, а вынужденно остаются с негативными выводами. Они считают, что их опыт тот, который они наработали в течение их жизни. И, к сожалению, это так, что пережитое очень рано в кругу семьи оказывает огромное влияние. Влияние означает неспособность своими собственными силами подвергнуть сомнению эти негативные чувства. Говоря иначе, рядом с нарушением общения с другими находится так же нарушение обмена мыслями с самим собой. Если теперь обговорить все подробности прошлого, это может оказаться полезным, если это делается с целью проработки нарушений мышления и чувств пациента. Очень многие методики пытаются помочь таким образом. Но еще полезнее должна быть возможность лечения основного нарушения.

Прошлое будет тогда восприниматься расслабленнее, а настоящее расслабленнее проживаться. По образу и подобию тяжелого прошлого не наступает постоянно тяжелое настоящее.

Скорее всего, благодаря лечению на Волшебном лугу и объяснениям, предлагаемым там пациентам, убирается и исчезает блокада к терпимому обдумыванию самого себя. Похоже на то, что мерки прошлого, служащие негативному взгляду на себя, не являются окончательными и неизменными.

После первого же сеанса пациенты упоминают моментальную действенность: « не хочется опять слишком много думать о своих тревогах».

К основной черте пациентов относятся сомнения насчет всего о чем они думают и во что верят, особенно то, что они думают по поводу себя. В этом случае их сомнения им помогают. Из-за того, что они привыкли подстраиваться под желания других, им легче сейчас следовать за этим новым лучшим советом.

Немаловажным является и то, что им будет объяснено, что способность производить эти изменения с своей душевной жизни исходит из их собственных сильных сторон. Золотой шар с особенностью помощи другим, это обращение к их ресурсам, к их источнику силы, так что они не попадают опять автоматически в зависимость от Волшебного луга или мастера волшебства, а могут обратиться к своим собственным силам.

Улучшение поведения при общении

Томас спросил, почему Волшебный луг улучшает стиль общения людей. «Без сомнения», говорила мудрая сущность, «Ведь почему люди не говорят о себе в своей семье или вообще? Потому что они думают, что такой разговор может иметь для них какие-нибудь негативные последствия, кроме того никто не подает им пример. Так как из-за этих причин они не могут общаться, то они и не знают, как это может быть - свободно друг с другом разговаривать. Но так как они уже повзрослели и видели много примеров свободного поведения из фильмов или от других людей, им все же удастся говорить свободно, особенно, когда им не приходится как раньше опасаться последствий этого, потому что Волшебный луг дал им мужество жить, а следовательно и говорить. Так же можно сказать: благодаря постоянным поворотам-разворотам, а также обмену мыслями с самим собой и с другими, возникла живительная внутренняя атмосфера, действующая и тогда, когда человек оказывается один».

Почему по эту сторону безмолвия развивается перфекционизм?

Томас спросил о возникновении перфекционизма. Почему все дети, имеющие постоянно чувство вины, должны стать перфекционистами?

«Ведь они же могут доказать собственную ценность только своими достижениями», говорила мудрая сущность. « так как они постоянно не уверены, достаточно ли они сделали, потому что чувство вины не дает от себя избавиться, если они, например сделали на 100%, то они должны сделать на 200%. Это безостановочное старание приводит потом к перфекционизму, который продолжается даже тогда, когда отца или матери больше нет, чтобы эти успехи увидеть и оценить. Неуверенные дети придумали себе игру, подобие шахмат против самих себя, которую они никогда не смогут выиграть. Похоже на то, как душевно здоровый должен бороться со своей скукой, наполняет свою пустоту хронически неуверенный в себе игрой в шахматы, только он должен обязательно выиграть, но все же никогда не может порадоваться выигрышу, т.к. он вынужден играть дальше до полного изнеможения.

Результаты своего перфекционизма он может предьявить. Они заменяют ему невозможное, из-за названных причин, общение с собой и с другими. Перфекционизм- это «духовный наркотик неуверенного в себе.»

Розовая Пантера спрашивает о Вине Людей?

Белая сущность и ее ученик Томас подошли к выходу с Волшебного луга. Там стояла Розовая пантера и ждала их. Розовая пантера являлась представителем всех тех, кто хотел продолжать создавать чувство вины у больных и печальных.

Розовая пантера привела в пример пациента, который был алкоголиком и всегда пил, что теперь, когда он узнал, что во всем этом нет его вины, может продолжить пить.

Мудрая сущность отвечала: «Розовая пантера, ты же не думаешь, что кто-то может быть таким глупым и продолжать болеть так, как это должны делать алкоголики? Ты серьезно думаешь, что они не бросили бы пить, если бы могли? При всех тех ужасных последствиях, которые они уже пережили? Они теряют все- их отношения, их работу, их водительские права, их чувство собственного достоинства, которое и так никогда не было большим, а потом добровольно продолжают выпивать только затем, чтобы дать возможность Розовым пантерам как ты упрекать себя?»

Розовая пантера сказала, что тогда можно было бы избавиться от всей правовой системы. Не было бы преступников, которые до этого не были бы жертвой, и поэтому все были бы освобождены от их вины.

«Я считаю, что это так», сказала мудрая сущность, «ведь законы Волшебного луга, относящиеся к любому человеку, действительно, конечно, и для преступников. Но мы, к сожалению, еще не настолько продвинуты и не можем распространить принципы Волшебного луга на всех людей. Ведь это означало бы, что с самого начала, особенно в семьях, нужно было бы заботиться о том, чтобы эти душевные различия у детей не могли и возникнуть».

Так что и далее люди, действительно, должны защищать себя от сограждан, вышедших из неподходящих условий, чем они сами и ставших поэтому преступниками. У человечества, очевидно, нет сил создать для себя законы Волшебного луга, пока нет.

Здесь следует заметить, что нужно наказывать неправильно запрограммированную человеческую природу, если она может привести к совершению ошибок и отрицательных поступков. Так как этому миру необходим порядок, никогда не будет существовать абсолютная свобода для людей. Она всегда найдет границы там, где будет ограничена свобода другого. При этом нужно заметить, что в то время, пока преступник отбывает наказание, ему должна быть предоставлена возможность проработать свое чувство вины, если оно у него есть, и заменить его улучшенным пониманием своей души.

Итак, это было бы абсолютно важным именно заключенным облегчить их прошлое, чтобы после освобождения они могли лучше жить и обращаться с собой. Одно только наказание изменит не многое, по крайней мере у преступников, у которых преступления зафиксированы зависимостью, т.е. болезненны, как, например, у kleптоманов или обманщиков.

Их преступное поведение, так же как и наркомания, развилось в юности, часто в ориентированной на успех школе, и было компенсацией одной ранней неудачной и плохой попытки перфекционизма.

Симптом становится самостоятельным, переходит в болезнь, соединяется с ненасытной совестью. Новые преступления совершаются из-за проблем с совестью, что бы потом за один раз уравнивать все поражения прошлого или просто из-за потребности к повторению.

Все люди невиновны?

«Итак, все люди невиновны, неважно, что они делают?» спросил Томас. «Я бы так не сказала», отвечала мудрая сущность. «Действительно виноваты могут быть, разумеется, только те, у кого был выбор: кто мог отказаться или те, кто делает это даже против собственных убеждений. Такая вина может быть. Мы не можем исключить, что некоторые люди совершают поступки, которых они могли и не совершать, только ради удовлетворения потребностей и за которые они должны быть наказаны, даже ради устрашения.

Уже есть люди, достаточно свободные в их чувствах и мыслях, чтобы быть виновными. Они могут взвешивать и решать. Чем меньше чувство вины, тем скорее они опять повернут к таким влечениям как жадность и агрессия, станут виновны. Но опять же есть данные из нейробиологических исследований мозга о том, что преступники влечений не испытывают чувства вины во время преступлений, поэтому и страх у них не развивается. Это возможно технически измерить - с помощью кернспинтомографии.

Такие преступники невиновны, они могут быть только тогда отпущены, когда будет вылечена их совесть. Перед освобождением из заключения их нужно опять измерить. Если измерения покажут положительный результат, то значит они стали здоровее. Пободные стремления разрабатываются медициной форензиса».

Как вообще функционирует душа?

Томас спросил мудрую сущность о функциях души и что она, вообще-то, такое. «Очень трудный вопрос», сказала мудрая сущность. «Человек рождается с некоторыми свойствами и способностями чувствовать и думать. Эти способности развиваются постепенно. Задатки к ощущению чувств имеются формально уже очень рано, возможно с рождения или ранее, ощущение тепла, любви, защищенности, страха и сомнений. Эту способность к ощущениям человек с рождением приносит в мир. У человека есть, в отличие от животных, возможность заглянуть внутрь себя и с помощью языка обдумать свое положение. Маленький человек встречает своих родителей и они оказывают на него влияние, следствие которого мы уже обсуждали.

Плохое, малообщительное обращение делает его слабым и боязливым. Противоположность этого делает его свободным и довольным. Человек постоянно должен принимать решения, повседневные, а так же более значительные. Тот, кто, в основном, верит в свои способности и которому не нужно моральное давление, тот приблизится к проблеме и решит ее. Боязливый, стыдливый будет избегать проблем, отодвигать их на задний план, из-за чего, позже, возникнет чувство вины и попытка все же принять решение опять обернется сомнениями. Естественно, проблемы и негативные чувства есть и у уверенных в себе людей, но они не относятся к собственным способностям, напротив, они воспринимаются как испытания. Даже если они страдают, например, когда кто-то умер, им будет легче справиться с ситуацией, потому что у них есть интенсивные контакты с другими людьми и их зависимость от какого-то одного человека не настолько велика, как у неуверенного в себе человека с нарушениями в общении.

Неуверенный находится в постоянной опасности падения в глубокую душевную дыру, ведь он не научился мечтать наяву-а это важная часть лечения на Волшебном лугу- и изменить такое свое состояние. Он будет стыдиться или содержимого снов или самого процесса мечтания». Затем Томас спросил: «Почему позже ход жизни имеет такое маловажное значение при разъяснении настоящего и будущего? Почему это влияние в детском возрасте играет решающую роль?»

Мудрая сущность сказала, что, конечно это не так, что жизнь после влиятельной фазы детства не играет большой роли в дальнейшем развитии. У страдающего человека был, по крайней мере в большинстве случаев, и положительный опыт. Благодаря освобождающему действию Волшебного луга он может, наконец-то, обратиться и к положительному сокровищу опыта, а до этого он был заблокирован негативной болезнью чувства вины. Долгое время происходит так, что опыт и переживания, которые позже накапливает внутренне несвободный человек, постоянно приводят к тем же негативным переживаниям и негативному опыту до того времени, когда все шло так, как того хотела совесть.

Таким образом новое начало будет восприниматься, конечно, как избавление. Может получиться, что новый опыт внутренней свободы поможет по-другому увидеть переживания прошлого. Поражения могут быть расценены как простой опыт, а люди, предположительно совершившие плохое, так же предстанут жертвами их собственной влиятельной фазы детства. Душу можно описать как принадлежащий человеку, подверженный влиянию внутренний уровень восприятия, у которого способность воспринимать закладывается в первые годы жизни и который, в неблагоприятном случае, так обогащается предвзятостью к собственной личности, что новые лучшие переживания не могут быть восприняты объективно и свободно.

Другое влияние имеет нарциссизм, непоколебимое изображение собственной личности с положительной точки зрения, когда переживания извне не могут быть восприняты, а это ложно-позитивное, тяжелое для других, изображение себя, не может быть изменено.

Лишь освобожденная душа может действительно допустить к себе опыт и созреть в нем и в связанных с ним чувствах. При этом душевно свободный не задает себе постоянно вопрос, а заслужил ли он эти хорошие ощущения, стоит ли он сам что-нибудь, не должен ли он сделать еще больше, чтобы разрешить себе находиться в этом мире.

Как себя чувствует душевно здоровый человек?

Затем Томас спросил мудрую сущность, чего вообще можно добиться на Волшебном лугу и как же себя чувствует здоровый, не страдающий из-за трудностей как тот, кто постоянно должен ранить и причинять боль сам себе. Мудрая сущность отвечала: «Такие люди уже давно живут на Волшебном лугу и уже раньше они могли встретить пережитое в мечтах». Скинер и Клиз (11) описывают в своих книгах такого здорового человека. Они всегда в поиске прекрасного, интересного, они могут этому радоваться и, по-видимому, мечтания наяву помогают им справиться с тяжелыми вещами.

Если они стоят перед проблемами, то они ими занимаются, потому что они уверены в себе и в том, что могут достичь этих вещей, они даже включают в расчет неудачу, потому что и тогда у них остаются они сами и уверенность в себе. Человек, знающий себе цену, в этой цене не сомневается. Речь идет не об абсолютной высоте собственной самооценки, ведь ему нельзя и он не должен развить манию величия. Он должен верить в себя такого, какой он есть, и что все у него как-то устроится, он смотрит на себя просто доброжелательно или немного со стороны самоиронично.

Работа над собственными недостатками может последовать, но не должна быть достигнута любой ценой, ведь и не работа имеет свои причины в свободе душевно здорового. Душевно здоровый человек в большинстве случаев не оценивает то, что говорит он или другие, напротив, он переживает и сравнивает, регистрирует, выбирает то, что хорошо для него и его самочувствия. Попадает он в беду, он так же чувствует страх и печаль, возмущение и разочарование, но ему легче уменьшить эти отрицательные чувства, потому что редко он не может чего-то простить себе или другим. Основная забота душевноздорового человека- это скука, от которой он избавляется. Он должен что-то делать, потому что иначе в его собственной душе не произойдут слишком многие вещи. У него нет развлекательного инструмента самомучения как у игры в чувство вины- перфекционизм.

Если душевно уравновешенный что-то делает, то он полностью погружается в дело, забыв о себе. Он переживает свою деятельность очень близко, спонтанно, а так же очень эмоционально, ведь именно эти чувства у него не засасываются внутренними сомнениями, а могут быть вложены в эту деятельность.

Эта цель- качество восприятия в душе, преследуется лечением, а так же на Волшебном лугу. Многим пациентам удастся этого достичь, по крайней мере, частично. Также можно сказать, что этому новому отношению к себе можно по настоящему научиться.

Привлекательность Отрицательного

« Мы все знаем», сказал Томас, « что отрицательные новости в газетах и по телевидению воспринимаются острее, чем позитивные. Вероятно, они лучше продаются. Так же возможно, что положительное обращение с самим собой было бы скучно, в то время как сомнение в себе и копание в болезненных точках несомненно интереснее и могло бы постоянно занимать душу». «Это обманчивый вывод», сказала мудрая сущность.

« Просто люди не научились воспринимать положительные новости с тем же интересом, что и негативные. Интереснее всего воспринимается развитие от негативного к позитивному».

Я абсолютно уверен, что в конце второй мировой войны радостное празднование в столицах-победителях было встречено, в конце концов, с таким же огромным интересом как и плохие новости с фронтов до этого. Просто есть слишком мало хороших новостей и люди не привыкли их принимать. Если бы было больше хороших фильмов о любви, то не нужно было бы столько криминальных фильмов, которые надо смотреть. Действительно, чужие страдания отвлекают от собственных, по принципу « у нас еще все хорошо».

Реакция почти всех, кто сталкивался с Волшебным лугом, показывает, что доброе принимается очень хорошо. Получается даже так, что лечение сводится к принципу любви. Нежность лечит все душевные раны и освобождает, когда происходит так, что нежность достаточно применяется к детям и, таким образом, раскрывает свое благотворное влияние. Любовь, как принцип лечения, восполняет именно то, чего людям не доставало ранее и позже. Мудрая сущность продолжала: «Я предполагаю, что стратегия продаж плохих новостей является эффектом рекламы именно этих катастроф. Вуайеризм зрителей можно тренировать, развивается устойчивость как к наркотику, это значит, что нужно найти и доставить еще больше плохих новостей, чтобы достичь потребителя этих новостей. Сострадание зрителей может быть важным при катастрофах, чтобы они больше пожертвовали, но побуждение «делать добро» можно развить и напрямую, если больше делать рекламы добра вообще.»

Есть ли самоочищение Души у здоровых?

Деятельность самоочищения души, которую душевно здоровый проделывает ежедневно, состоит в технике, которая выглядит примерно так:

Так как душевно здоровый по привычке бессознательно хорошо к себе относится, он способен заняться проблемами. Он может использовать свой разум, чтобы распознать и проработать проблемы, в то время как душевно нестабильный постоянно относит проблемы к себе и вынужден встраивать их в свой негативный взгляд на себя, не имея других возможностей.

Это значит: душевное здоровье означает также иметь возможность взвесить, о чем идет речь, об упущении или о заслуге, когда человек сталкивается с проблемой. Если душевно здоровый выясняет, что он что-то сделал неправильно, он сожалеет об этом. Он может извиниться перед самим собой или перед другими. Он знает, что так он поступил нечаянно, даже если позже он увидит, что были и другие возможности. Если у него было намерение совершить эти ошибочные действия, он признается в ошибках. Это получается у него легко, потому что он нравится себе и со своими ошибками.

Это происходит еще и от того, что ни от себя ни от других он не ждет слишком многого.

Душевно здоровый не чрезмерно честолюбив, радуется делу и следующим за ним результатам, но скорее ради самого дела, а не ради личных амбиций, которые обычно считаются движущей силой всех поступков.

Он относительно независим от посторонних похвал. Чрезмерную похвалу он воспринимает даже с неловкостью, потому что он знает, что он в ней не нуждается. Он знает, что он может и что нет. Важно привить пациенту эту самоочистку и сделать ее для него настолько привлекательной, чтобы он уже не мог действовать иначе, чем и далее работать в этой позитивной системе.

Аморален ли душевно здоровый?

Такое отношение к себе не должно привести к аморальному поведению, потому что масштабы моральных людей точно такие же, по которым живут свободомыслящие и свободочувствующие люди. Последние только оставляют себе пространство за этими ходовыми моральными представлениями, потому что они ощущают это пространство и потому что это свободное пространство, и в сфере морали тоже, является для них предпосылкой свободного ощущения жизни. Они энергично защищают это пространство так долго, как только могут, вовнутрь и наружу.

Это ежедневное столкновение с окружающим миром совершенно не такое как с самим собой, ведь окружающий мир несравненно многообразней и возбуждающей, чем внутренняя жизнь здорового, который просто изначально занимается собой гораздо меньше, чем пациент, вынужденно морализирующий сам себя.

Здоровый совершает ошибки и ему можно их совершать. Он должен разобраться со своими влечениями и попытаться найти равновесие между удовлетворением собственных желаний и желаний других. Тут возникают конфликты, которые он разрешает по другому, чем отягощенный.

И тут тоже он может найти собственный путь, который ему подходит. Но он может быть и виноватым, он разрешает себе и это тоже. Когда он переживает что-то плохое, разочаровывается в людях, от которых он что-либо ожидал, разочарование его не бывает слишком глубоким, потому что ожидание не было слишком большим. Так как он с пониманием относится к слабостям других, он сможет их простить.

И он тоже часто ощущает себя в одиночестве, ему тоже иногда одиноко, и он тоже пытается через отношения с другими людьми предотвратить это одиночество. Но ему тоже нужен покой для себя, который он хорошо переносит в противоположность к совестливоробольным, не умеющим вообще находиться в одиночестве.

У здорового есть те же основные страхи, что и всех людей, он только справляется с ними по-другому. Его страдания еще позволяют себя ограничивать, их еще можно перенести. Его сочувствие страданиям мира имеет нечто смиренное, если он не решится что-то предпринять против этих страданий. Он колеблется между собственным желанием хорошо жить, собственным удобством, которое он ценит и своим знанием несовершенства мира.

Так как у него недостаточно честолюбия, он часто себя не проявляет, живет ради себя и своих потребностей и становится в этом виноват. У него, конечно, могут быть чувства обязательности и справедливости. Если бы у него их не было, он не мог бы быть терпимым. После открытия Волшебного луга у Томаса, разумеется, возникло чувство необходимости на что-то решиться. Он нашел что-то важное, о чем должны узнать и другие люди. Это был процесс изменения привычек. Он чувствовал, что теперь ему не нужно было смиряться. Он верил, что открыл, действительно, что-то новое.

Отрицательное Самосозерцание как попытка решения

Мудрая сущность говорила затем об отрицательном самосозерцании как попытке решения. Трудность в постоянной работе со своими чувствами состоит в том, что эта работа вынужденная, не приводящая к результату. Если бы страдающий мог анализировать свои проблемы, он мог бы прийти к заключению, ему полезному. При столкновении страдающего с самим собой, результат уже всегда готов: это негативная оценка собственных способностей и собственной личности. Удивительным образом эту технику не замечает себя мучающий и себя разрушающий человек. Для него это единственно возможный путь.

Альтернативный взгляд на свою личность кажется ему практически невозможным, несмотря на то, что ему это все-таки частично удается. В системном лечении спросили бы об исключениях. Как случается, что постоянно негативно на себя смотрящий все же способен позитивней посмотреть на себя?

Здесь присутствуют все кажущиеся попытки решения: алкоголизм, трудовоголизм, игра, психосоматические проблемы и т.д., все душевные нарушения и болезни, которые существуют. Эти проблемы представляют решение, потому что они предоставляют, например, трудовоголику вынужденную паузу по болезни, за которую ему не стыдно.

К сожалению, эти, по началу функционирующие решения, имеют слишком высокую цену, а именно последующие физические или душевные заболевания.

Нужно опять же повторить, что негативный взгляд на собственную личность можно рассматривать как попытку решения, как попытку заполнить внутреннюю пустоту при отсутствии начального доверия к себе.

Система поддержки собственной депрессии является негармоничной игрой с самим собой. Если это длится долго, это становится невыносимо, но из-из ее самостоятельности это становится развлекающей драмой. Ее укрепляют ритуалы депрессии и пациенту становится еще труднее отказаться от старых привычек самоограничения. Важно внести изменения в разрушающее мышление пациента. Намного легче изменить реактивные депрессивные проявления психосоматических заболеваний и у неуверенных в себе с попытками решения в зависимости, чем у органических или тяжелых депрессий.

Пациенты последней категории не могут провести изменения в своей душе, там просто больше не работает процесс изменения. Здесь находились единственные пациенты, не реагирующие на Волшебный луг. Они находили его красивым, но сразу же после завершения сеанса впадали в свое старое настроение. Тут может находиться граница депрессий, обусловленных обменом веществ, но до сих пор нет доказательств того, является ли депрессия причиной или следствием при нарушениях в нервной проводимости.(19)

Эти тяжелые формы депрессии могли быть попытками больной души найти решение таким образом, что неизменность состояния депрессии является решением, но при этом эта неизменность является барьером в лечении. Очень часто Томас замечал, что разочарование в жизни в сочетании с одиночеством, является тяжелым или не лечится.

С середины жизни у некоторых людей отсутствует сила верить в изменения в их существовании или они живут с похороненной надеждой на изменения. Печаль об умершем партнере, родителях или даже детях, ни для кого не является легким переживанием. Тут Волшебный луг может хотя бы утешить, что тоже важно.

Как возникает мимолетное душевное состояние человека?

Задумчиво шел Томас около Белой сущности и смотрел на радугу. «Как возникает мимолетное душевное состояние человека?» спросил он мудрую сущность. «Почему мы чувствуем себя иногда так, а иногда совершенно иначе?». Мудрая сущность отвечала: «Мы все уже выяснили, что наше состояние зависит от очень многих различных факторов. И задача человека, очень страдающего от своей перемены чувств, выяснить, что ему помогает. Задача каждого душевного лечения состоит в том, чтобы человеку, страдающему от качества его чувств, помочь изменить мимолетное, тяготящее его чувство таким образом, чтобы и в будущем ему не нужно было его опасаться. Для этого существуют разнообразные возможности.»

Важно вообще принять то, что плохое самочувствие допустимо и может существовать. Каждый должен для себя лично разузнать, что ему помогает, что его восстанавливает и что ему нравится, что он может сделать для улучшения самочувствия. Естественно, что для этого существуют различные варианты решений. Например, если речь идет о проблеме алкогольной зависимости, то решение –алкоголь приносит с собой столько проблем, что необходимо найти менее утомительное и безобидное решение, например, решение с помощью Волшебного луга.

Часто необходимо изменить только основное настроение. Основное настроение не обязательно зависит от того, какие у человека проблемы, оно может зависеть от мимолетного ощущения, от погоды, от чувства голода, от времени года и многих других факторов. Уже одна только теплая ванна может помочь лучше себя чувствовать, или звонок друзьям, или пара часов сна.

Душевно стабильный должен тоже постоянно и каждый день заниматься своей душой. И у него тоже есть, давящие на него, страхи и проблемы. И в активной жизни тоже есть дни без развлечений.

Томас огляделся на Волшебном лугу, увидел красоту и радугу, ясное небо и чудесные цветы, и попросил мудрую сущность присесть с ним на некоторое время.

Можно ли научиться мечтанию наяву?

Томас спросил о мечтании наяву и существует ли возможность этому научиться. Мудрая сущность улыбнулась и рассказала о мечтаниях: Мечтание наяву- это способность, которой нужно учиться. И нужно, вообще-то, исходить из того, что каждый на это способен. Депрессивные люди не могут мечтать наяву или им просто недостаточно их способности мечтать.

Люди, находящиеся в равновесии с самими собой, могут с помощью мечтаний наяву избавиться от плохого настроения. Мечтания наяву не должны ни в коей мере касаться проблемы, а должны позитивно изменить основное настроение или окраску душевного состояния.

Мудрая сущность продолжала: «Каждый мечтает наяву по своему. Я имею ввиду, что можно сказать следующее по поводу мечтаний наяву: сначала мечтай о том, что тебе действительно нравится, чего ты действительно желаешь, в зависимости от того, какая проблема присутствует. Если речь идет о человеке, по которому ты скучаешь, то мечтай о том, что он снова с тобой.

Если тебе хочется чего-то, что ты не можешь получить, то мечтай о том, что у тебя это есть. Представляй себя в мечтаниях всегда таким, каким хотелось бы быть, даже если в действительности ты таким быть не можешь. Это должно быть настоящее мечтание наяву, сказка, в которой ты играешь главную роль. Речь может идти о любви, и о физической тоже, о работе, о материальных вещах, которые тебе хотелось бы иметь. Все должно быть так, как нравится тебе. Это мечтание должно быть простым и скромным, несложным, что бы во время плохого самочувствия ты мог его вспомнить и ухватиться за подробности как за спасательный круг в твоей душе.

Никогда не нужно ждать осуществления мечтаний наяву, ведь тогда, создателю мечтаний наяву, необходимо будет ориентироваться на реальные возможности. В первую очередь мечтание наяву должно помочь избавиться от плохого настроения.

Сложные мечтания оставь до времен, когда у тебя действительно будет время и возможности для этого. Например, если ты скучаешь о человеке, которого очень любил, то мечтания о нем должны быть красивыми и гармоничными. Они должны быть об этом человеке. Процесс этот должен удовлетворять, и, можно сказать, должно произойти то, чего ты желаешь в этот короткий промежуток времени.

Так же хорошо закрепить это мечтание, например, когда сжимаются большой и указательный пальцы правой руки, т.е. содержание мечтания закрепляется в этом движении. Это мечтание наяву должно потом выступить в качестве конкурента негативному размышлению о проблеме и принести успокоительное равновесие. Этот способ хорошо показал себя в лечении страхов; техники нейролингвистического программирования тоже работают с понятием закрепления ресурсов, которые позволяют себя использовать в случаях, когда необходимо избавиться или ослабить негативные чувства. Ведь никто не может испытывать положительные и отрицательные чувства независимо друг от друга и с неизменной силой, тут возникает, по крайней мере, смешанное, улучшенное чувство».

Оформление мечтаний наяву через разговоры с самим собой

Теперь Томас хотел что-нибудь узнать о длительных мечтаний наяву. Мудрая сущность отвечала: « Когда дело касается длительных мечтаний наяву, то они могут быть изменяемыми, развивающимися и полными фантазии мечтами.

Так как большинство тяжелых человеческих проблем связано со страхом или одиночеством, то для этого хорошо подходят разговоры с самим собой, диалоги с людьми, с которыми можно поговорить на эту тему, людьми, которых именно сейчас нет или которые были рядом раньше. Разговоры с самим собой обесцениваются другими как странность или служат поводом к насмешкам. Это несправедливое отношение к их значению.

Техника ведения этих диалогов состоит, прежде всего, в вопросах. Так же как и разговоры вообще оживают, когда задаются вопросы и, конечно, выслушивается то, что говорит другой. Например, если выбирается диалог с человеком, с которым имеются проблемы или с кем-то, кто должен дать на счет этой проблемы совет, то задаются подобные вопросы: что мне делать, что мог бы я сделать, что ответил бы он, если бы я спросил то или другое? Так развивается разговор, который мог бы возникнуть, если бы тот человек действительно присутствовал.

Усилия фантазирования состоят в том, чтобы представить себе, что будет говорить другой. При желании говорить с собой можно такие вопросы задавать самому себе. Было бы неплохо, представить себя сидящим на стуле напротив самого себя, то как мы это частично делаем на Волшебном лугу. Мечтания наяву могут касаться как прошлого так и будущего. В прошлом нужно действительно посмотреть на Золотой шар и вспомнить те истории. На Волшебном лугу шары предсказаний в саду твоей жизни являются возможностью освежить положительные воспоминания. Это очень значимая часть лечения, ведь тут мобилизируются положительные резервы из твоего бессознательного, из твоих воспоминаний, из твоей жизни, которые есть точно так же в наличии как и негативные, разница только в том, что последним, в течение многих лет, слишком часто уделялось внимание.»

Значение Транса для Волшебного Луга

Томас с Мудрой сущностью шел дальше по Волшебному лугу и спросил о значении гипноза в лечении. « Да, я знаю», сказала мудрая сущность, « некоторым посетителям Волшебного луга несколько мешает этот термин и они думают, что он таит в себе некую опасность.

Транс или гипноз- это только расслабленное и очень полезное состояние, достижение которого нам всегда удастся тем или иным способом. Его можно достичь в лифте, в поезде глядя в окно, перед телевизором.

Транс достигается, когда мать укачивает своего ребенка и убаюкивает в сон. Каждый человек переживает транс по-своему. Одни говорят, что транс ощущается расслабляющим, другие от него устают. У третьих возникает чудесное чувство теплоты, а у четвертых бегают по телу мурашки. Но в основном, все воспринимают транс приятным, и на Волшебном лугу он помогает нам достичь этого расслабленного состояния, что делает его еще более притягательным.

Проводится работа над жизненными вопросами о чувствах пациента, и все же часто происходит так, что пациенты засыпают во время их мечтательного путешествия. Они спят не по настоящему, их бессознательное слушает и дальше, но, соответственно, действенность улучшается вдвое.

Транс концентрирует внимание во внутрь, в историю. Сознание отвлекается и ограничивается ради усиленного взгляда во внутрь и увеличения реакции подсознательного. Гипноз преодолевает бессознательные сопротивления, которые мог бы проявить путешествующий по Волшебному лугу, что бы защититься от новых познаний. Но решающим является послание, которое передается.

Волшебный луг сам по себе, как метод, является особенно подходящим для создания транса. Затрагивается, например, я-ребенок. Это феномен, который можно пробудить в трансе и который углубляется, когда в трансе путешественник отправляется в свое детство. В черных и серых шарах говорится о грустном прошлом, а затем рекомендуется переход к хорошим свойствам и хорошим событиям в жизни. Это означает моментальное облегчение в том, что сейчас тяготит.

Важным является так же феномен путаницы, возникающий при создании различных уровней. С одной стороны ты на Волшебном лугу, затем ты уходишь с луга внутрь золотого шара, чтобы воспринять свои хорошие качества. Это, в свою очередь, означает углубление в транс и дальнейшее успокоение.

Эксперты гипноза называют это «осознавание себя в шарах» феноменом диссоциации или так же расщеплением в различные уровни восприятия. Так же важна сбивчивость, возникающая тогда, когда в течение очень короткого времени затрагивается большое количество деталей, ведь первое путешествие по Волшебному лугу в своей начальной фазе длится всего десять или двенадцать минут. Для души это- пресыщенность информацией, и душа в свою очередь ограничивает сознание, дабы подсознательно защититься от возникшей путаницы».

Некоторые успешные пациенты Волшебного луга

«Теперь у меня есть несколько вопросов к тебе, Томас», сказала мудрая сущность. «Ты лечил уже многих пациентов. Расскажи мне о том, как повлиял на них Волшебный луг».

«С удовольствием», отвечал Томас, «и сначала я хочу рассказать о 19-летнем юноше, который постоянно курил гашиш и еще в больших количествах принимал алкоголь. Он рассказывал, что часто ему было грустно, а его мать тоже употребляла алкоголь и таблетки и была моей пациенткой. Пациент пришел только на один единственный сеанс. Он состоял из примерно тридцатиминутного разговора и обычного путешествия по Волшебному лугу. Пациент ушел пораженный».

Мать рассказала о своем сыне, что он регулярно совершал путешествия по Волшебному лугу, что он смог держаться на расстоянии от наркотиков и алкоголя и что у него появился новый смысл жизни. Так же хорошо Волшебный луг повлиял и на мать пациента, и она прошла в больнице очистку от таблеток и алкоголя.

Пациентка чувствовала себя значительно лучше, лучше справлялась со своей зависимостью. Она стала выносливей и способной к работе. С алкоголем у нее проблем больше не было. Лишь когда ее не было долгое время из-за смертей в семье и связанных с этим трудностей и из-за потери работы, она опять сошла с колеи и ее состояние ухудшилось. Сейчас она опять регулярно приходит к групповым и единичным беседам, осознает какую пользу ей приносит Волшебный луг, научилась оставаться одна, а ведь последнее было до этого сопряжено с паникой и постоянно приводило к рецидивам с таблетками или алкоголем.

Теперь я расскажу об одной 35-летней пациентке, которая до этого казалась неизлечимой. Она страдала от страхов, которые частично ее даже приковывали к постели. Тогда она становилась абсолютно безвольной, но с другой стороны у нее был в наличии сильный нарциссизм, который толкал ее к усилиям, которые она не могла выдержать. Она тоже прошла обычную процедуру выведения ядов в моей клинике, ей было необходимо длительное, около 14 дней, пребывание, и, соответственно, у нее было много личных бесед.

Позже она говорила, что после выписки она стала если не более выносливей, то все-таки значительно лучше, а именно, что она больше не страдала в той же форме, что и раньше от чувства вины. Рецидивы были еще и дальше. И ее можно было мотивировать к приему препаратов, вызывающих абстиненцию, для предотвращения возвратов к алкоголю. Затем почти ежедневно, для последующего наблюдения, она приходила на прием для двадцатиминутной беседы и последующего посещения Волшебного луга.

В общем ее состояние значительно улучшилось. Разумеется, ее все еще нужно было лечить малыми дозами бензодиазепаина, от которого у нее тоже была зависимость. Препарат абстиненции она не переносила, но теперь она могла оставаться «сухой» без защиты. Эта пациентка не вылечена, вероятно она и не будет совершенно здоровой, но она стала приспособленней к жизни и может лучше переносить ограниченную способность к нагрузкам, что опять же дает больше жизнерадостности.

В заключение можно сказать, что до этого пациентка перенесла много безрезультатных длительных лечений, а пять лет назад также безрезультатную попытку у открывателя Волшебного луга, который тогда лечил традиционными методами.

Теперь я расскажу об одном 55-летнем маклере по недвижимости, который очень успешно двигался по жизни и которого я знаю в течение трех лет. Он посещал группу самопомощи

анонимных алкоголиков. Среди них он был, так сказать, белой вороной, так как он все еще пил. Жена сопровождала его.

Затем он попал ко мне и это было во времена, когда Волшебный луг еще не имел его сегодняшней формы, с цветами, символизирующими чувства. До сих пор он продолжал пить, хотя и значительно меньше, но «сухим» он не был. Он все еще работал, выпивал по утрам небольшое количество алкоголя, чтобы сбросить стресс от клиентов.

В лечебном процессе наступил период застоя, лишь иногда он позволял выписать ему снотворное из-за нарушений сна. Он расстался со своей самостоятельной работой и попытался найти облегчение в работе в качестве подчиненного, там он был чрезмерно мотивирован и получил еще больше стресса, пить он стал, соответственно больше, и заметил, что опять он не сможет справиться с проблемой, потому что чувствовал дополнительные обязательства перед шефом. Затем он прервал работу, прошел четырехнедельный амбулантный курс лечения в городской клинике, созданной, вообще-то, для особенно опустившихся людей, к которым он совершенно не подходил из-за своего социального статуса.

Там, в группах, его традиционно подготавливали к разговору с шефом, он должен был ему сказать, что больше не может брать на себя дополнительную нагрузку. Что он и сделал после своего возвращения из отпуска (трудоголик проходит лечение во время своего отпуска, а не берет больничный).

После этого он еще один раз ушел в запой и попал, опять же, в мою клинику для кратковременного трехдневного выведения ядов. Там я провел с ним одну единственную вводную беседу с новым вариантом Волшебного луга, где уже присутствовали цвета.

Предварительно я погрузил его в глубокий транс, так что он, наконец-то, смог рассказать мне свою предисторию, а именно, плохое обращение его мачехи, которой он хотел что-то доказать всю свою жизнь.

С 16-ти лет он вынужденно проводил в работе по шестнадцать часов в день. За один только сеанс на Волшебном лугу удалось выявить взаимосвязь проблемы алкоголизма и погруженности в работу. Пациент завершил сеанс с удовлетворением и покинул клинику. С этого момента он чувствует себя так хорошо, что остается «сухим» и кажется излеченным от проявлений трудоголизма.

Эти данные так же подтверждает его жена, ведь к показаниям пациентов по поводу собственной абстиненции и самочувствия надо относиться с осторожностью: по старой привычке пациент хочет рассказать врачу об успехах, возникает чувство стыда по отношению к врачу, приложившему ради него столько усилий. Сейчас пациент учится на помощника в зависимости.

Еще замечателен один 49-летний пациент, знакомый мне уже три года и имевший зависимость от алкоголя и таблеток. В январе 2001 года он опять поступил на стационарное лечение в подавленном состоянии, ему долго проводили дезинтоксикацию, принимал малые дозы диазепама, от которых он отказался позже уже амбулаторно. Он страдал от проблем нарциссизма, и в прошлом отвергал любую форму амбулаторного лечения и соглашался только на стационарное лечение, которое стабилизировало его на долгое время. У него были большие социальные проблемы, такие как отсутствие жилья и неудавшиеся длительные отношения. На протяжении шести-восьми недель он почти ежедневно приходил на двадцатиминутные сеансы с заключительными короткими посещениями Волшебного луга. Так удалось улучшить действительно сложную социальную ситуацию и его взаимоотношения, удалось предотвратить новые трудности и стабилизировать колебания от депрессии к нарциссизму, т.е. преувеличенные требования к самому себе и другим. Спустя примерно три месяца пациент смог уже сам себе помогать и посещал только групповые занятия на

Волшебном лугу. Трудности в социальной сфере остались, но теперь он мог их преодолеть и пережить их без новых рецидивов.

Один 40-летний пациент, алкоголик, отягощенный проблемами ревности, сначала прошел дезинтоксикацию, а потом у него возникло кризисное состояние. В течение выведения ядов он даже не упомянул о ревности к своей партнерше.

А после оказался с ней в межличностном конфликте. Она тоже, из-за реактивной депрессии на почве ревности, проходила лечение на Волшебном лугу. Ей тоже это принесло облегчение и улучшило самочувствие.

За четыре сеанса удалось так уменьшить ревность, что отношения были спасены. Заметным было то, что не смотря на кризис, возврата к алкоголю не произошло. Тут проявляет себя еще одна область применения для имеющихся проблем, связанных с чувством вины и недостаточной самооценкой. И в дальнейшем пациентка, которую теперь я вижу только каждые три месяца, рассказывала, что лучше воспринимает новые приступы ревности. Пациентка 38-ми лет, с многолетними депрессиями, из семьи наркоманов, говорила, что в возрасте 32-х лет, при рождении ребенка, чувствовала себя более или менее хорошо на протяжении полугода. Она принимала алкоголь с 16-ти лет и, кроме того, страдала от приступов страха. Пациентка прошла многие длительные курсы лечения, которые остались безрезультатными. Практически ничего не получалось без алкоголя. После очередной дезинтоксикации она пришла к амбулатным сеансам на Волшебном лугу. С его помощью удалось пробудить новое понимание самой себя, решаясь облегчить чувство вины и передать способность так воспринимать себя, что она смогла себя выносить. Она говорила, что на Волшебном лугу у нее как бы открылось сердце.

Особенно интенсивно она занималась последующим домашним лечением и у нее был целый арсенал кассет с записями с Волшебного луга, например, о чувстве вины или об отношении к ребенку, к ее родителям. Ясно, что чем интенсивнее проводятся домашние сеансы, тем больше эффект. Было замечено, что у этой пациентки, так же как и у других, при уменьшении чувства вины можно значительно уменьшить и другие негативные ощущения, а не только проблемы боязни остаться одной или зависимости от партнера.

До сих пор эта пациентка пока не достигла способности к работе, но теперь она может избегать стационарного лечения и у нее происходят только редкие и слабые рецидивы по сравнению с прошлыми.

Таким образом получается, что Волшебный луг допустим именно для тяжелых, до этого практически неизменяемых течений болезней.

О действии Волшебного луга пациентка говорит так: «Для себя я научилась не винить себя и других, научилась прощать себя и других. Я могу заменить негативные мысли позитивными. Изображения цветов, например, зеленый-спокойствие, решаясь поддерживают мой процесс успокоения. Я начала мечтать в трудных ситуациях и могу легко быть с собой наедине. На Волшебном лугу я чувствую себя умиротворенной, гармоничной и уравновешенной».

Чтобы показать действие Волшебного луга не только на проблемы зависимости, но и на другие, я расскажу об 11-летней пациентке, которую лечили от боязни школы, от постоянно возникающих болях в животе, от расстройств сна. Из-за стеснительности девочки потребовалось больше времени, чем необходимо для лечения. Всего состоялось три сеанса вместе с матерью. В семье была проблема молчаливой матери с тенденцией к излишней заботе. Она тоже не достаточно говорила о своих чувствах. Можно было отследить всю ситуацию вплоть до бабушки 11-летней девочки.

Новый учитель вселял в нее неуверенность одним только своим появлением, и несколько усложненным методом объяснения математики, отсюда возникли боли в животе,

послужившие поводом визита к врачу. Уже после трех сеансов девочка снова с удовольствием ходила в школу и боли в животе исчезли. Несомненно, девочке необходимы дальнейшие консультации, ведь еще остается стеснительность и перфекционизм. В принципе у нее были те же проблемы, что и у других пациентов, которых я лечу. Сеансы на Волшебном лугу были ей очень на пользу. Они проводились в маленькой группе с матерью и младшей сестрой, что было, конечно, необходимо для возникновения доверия. В разговорах, которые велись очень подробно из-за редкости случая и трудностей со стеснительностью ребенка, было особенно заметно, каким важным для ребенка было это общение, ведь на эти очень утомительные разговоры (я даже думал, что она прервет лечение) она приходила всегда с большим удовольствием, хотя она почти ничего не говорила. В этой семье не было других проблем, кроме молчания матери, и мать частично осознавала это свое свойство.

Еще было заметно, что когда я давал ей объяснения по поводу свободного общения и свободного самовыражения, она очень внимательно слушала и могла хорошо все это воспринимать. Тогда она стояла перед выбором, должна ли она после ориентировочной ступени пойти в гимназию или в реальную школу. Она очень плохо спала, но в разговорах она не видела взаимосвязи между этим трудным для нее выбором и проблемами со сном. Тогда, на Волшебном лугу, я помог ей поддержать это сделать-выбор, на этот раз появились личные волшебные существа, великан, гном, волшебная фея и маленькая колдунья, предлагавшие различные версии проблемы. Результатом же было то, что в то же вечер, после сеанса, девочка спала крепко и глубоко, хороший пример ориентированной на решение, функциональности метода Волшебного луга: ни причина нарушений у ребенка, ни точная проблема не были достоверно известны, и все же ее состояние улучшилось моментально.

Мудрость собственного подсознания так же доступна и детям. Между тем, девочка выбрала реальную школу и начала так же разговаривать с посторонними взрослыми.

Интересно, что и ее младшая 7-летняя сестра должна была пройти лечение, а с Волшебным лугом, в качестве сопровождающей, она познакомилась уже во время сеансов своей сестры. За три недели до разговора, по утрам, ей вдруг становилось очень страшно покидать родительскую квартиру. При мне ее способность общаться была настолько ограниченной, что она была не в состоянии даже просто кивнуть головой, имея в виду «да» или «нет», при ответе на различные вопросы. Только удалось выяснить, что это не был страх перед школой, что-то было дома, но что неизвестно. Итак, это была проблема для Волшебного луга: Как нужно обращаться со страхом, природа которого неизвестна? Тексты для работы с детьми не особенно отличались от текстов для взрослых: нежность к самому себе, включая проблему, заботливый контакт с рассудительной частью собственной личности (маленький ребенок и большой ребенок). У этого ребенка тоже два дня спустя, при посещении школы, больше страха не было. Несомненно, нужно еще работать над стеснительностью обеих детей, но с другой стороны эти сестры доказывают, что трудности, которые потом могут привести к болезни, возможно рано распознать и лечить, если бы только кто-то этим занялся, если бы следовали своевременные рекомендации со стороны школы и по инициативе учителей. Далее речь пойдет об одном 7-летнем мальчике, сыне матери- наркоманки, который соответствовал всем критериям гиперактивного ребенка. Он не мог усидеть спокойно и, казалось, мало заинтересовался основной версией Волшебного луга, она была скудна для него. Во второй сеанс на Волшебном лугу я говорил от лица Дональда Дака, касаясь его проблемы агрессивности по отношению к матери и мешающего поведения в школе, в соединении с общим нарушением концентрации. Его мать рассказывала, что потом он все-таки сам часто прослушивал эту кассету, вследствие чего его поведение в школе значительно улучшилось. Этот успех был достигнут без моего ведома, я сам думал, что мне не удалось

достучаться до мальчика. Из-за беспокойства дома и из-за оставшейся агрессии против матери, я все же стал лечить его риталином, но сейчас я осознаю, что больше внимания на Волшебном лугу означало бы меньшее количество риталина.

У другого гиперактивного мальчика 8-ми лет, который уже и раньше принимал риталин, так же удалось значительное улучшение поведения с последующей возможностью отмены риталина.

Следующей пациенткой была родственница одного моего пациента, которого я лечил от алкоголизма и который, несмотря на методику Волшебного луга, опять вернулся к алкоголю. Существовало сходство с маклером по недвижимости, о котором я говорил до этого. Эта замужняя женщина пришла ко мне на прием и сразу начала плакать, еще до того, как мы заговорили. Я только коротко спросил ее, почему она плачет. Она сказала, что ее муж опять начал пить и она обосновала ее печаль тем, что «всегда ведь виновата женщина, если мужчина пьет». Тогда я не стал искать других объяснений, а предложил ей сразу же провести сеанс Волшебного луга. После этого она плакала от радости и восхищенно благодарила. Спустя короткое время она опять пришла вместе со своим мужем и вместе с ним проводились последующие посещения Волшебного луга. Муж прекратил пить, отношения улучшились и женщина преодолела свои самоупреки и депрессии.

Далее я хочу рассказать об одной пациентке, которую я видел совсем недолго, она была мне представлена во время одного замещения, и у нее был ревматизм и приступы высокой температуры. Итак она снова была здесь и рассказывала о своих недугах, когда я прямо сказал ей, что ее копание в собственной жизни, постоянное чувство вины и постоянное стремление все сделать абсолютно совершенно, тоже могли бы быть ее проблемой.

Она удивилась и спросила, откуда мне все это известно, на что я ответил, что у меня создалось впечатление, что это относится ко всем хроническим больным, с физическими недугами тоже. Я предложил ей один единственный сеанс на Волшебном лугу. На пациентку это произвело впечатление, она поблагодарила, и я встретил ее лишь четыре месяца спустя, случайно на улице. Я ее не узнал, именно потому, что я видел ее совсем не долго, а она рассказала, что чувствует себя великолепно. Ее проблемы значительно уменьшились. Ее душевное состояние очень изменилось и именно такое впечатление она производила.

Она была оптимистична и казалась полной сил. Было очевидно, что ее ревматизм тоже улучшился. Этот результат был следствием одной единственной кассеты Волшебного луга. Я хотел бы упомянуть и об одном 60-летнем служащем, о котором рассказывала его, хорошо знакомая, жена. Ее муж так страдал от факта закрытия его места работы, что он постоянно об этом думал и стал плохо спать. Я попросил жену прилечь на кушетку в кабинке для сеансов Волшебного луга и записал для него кассету. С ним самим мы ни разу не говорили о его проблемах, но это помогло, он часто слушал кассету и при случае поблагодарил за это. Это была помощь человеку, который не мог сам попросить о помощи по той или иной причине.

Далее, уже два года мне знакома одна 20-летняя наркоманка, которой всегда было очень плохо. После того как сгорела ее квартира, она все больше и больше удалялась от людей и от своих родителей, жила в неутешительных условиях, окруженная только несчастными молодыми людьми, которых постигла та же судьба, что и ее. Долгое время мне не удавалось привести ее на Волшебный луг. Просто было трудно найти с ней покой.

До тех пор, пока это все же не удалось, и тогда началось очень интенсивное время, в течение которого ей действительно становилось все лучше и лучше, она отдалилась от наркотиков и постепенно возобновила контакты с окружающим миром, она набрала в весе и восстановилась настолько, что это было удивительно. Положительное влияние началось, примерно, с

третьего- четвертого дня и в дальнейшем развивалось, даже после временного ухудшения вследствие новой травмы.

Сегодня она регулярно пользуется Волшебным лугом и частично даже переборола свою боязнь людей.

Далее, мудрая сущность, я хочу поведать тебе об одной 45-летней медсестре, которая на протяжении лет страдала от депрессии и которая находилась в кризисе, угрожающем ее рабочему месту. Сначала мне не удалось застать ее лично и я попытался навестить ее дома. Она не открыла дверь, а я, без особых объяснений, положил перед ее дверью кассету с записью Волшебного луга. Она начала ее прослушивать. Лишь затем она стала приходить ко мне для частых разговоров.

И, действительно, очень быстро ей стало намного лучше. Пока что она сомневалась на счет ее улучшения, но все же было отчетливо заметно, что ее выздоровление продвигается вперед. Она говорила, что расценивает это как шаг в другой, новый мир и, что ей нужно привыкнуть к такому взгляду на саму себя. Ей все таки удалось сохранить свое рабочее место.

Сейчас я хотел бы еще рассказать об одном 65-летнем пенсионере священнике, который лечился из-за ухудшения гипертонии и истощения на почве разочарования в его группе самодеятельности.

И он тоже смог быстро и без осложнений улучшить свое состояние с помощью метода Волшебного луга несмотря на свое представление об этом или благодаря ему. Он проявил удивительную готовность применить к себе принципы Волшебного луга.

Мудрая сущность прослушала все эти судьбы и сказала, что ведь ясно видна успешность этого мечтательного лечения для пациентов. «Но где еще, по твоему мнению, границы метода?» спросила мудрая сущность, и Томас ответил, что граница там, где жизнь людей слишком печальна.

Нужен некий основной уровень жизни, простирающийся на жилье и ограничивающий одиночество. Люди, живущие изолированно от других, хотя и реагируют на Волшебный луг, позже все таки не находят в себе силы изменить их скверное состояние, особенно, если они уже находятся в том возрасте, когда это и так трудно осуществить, или они физически больны, или им нужно бороться с зависимостью.

Тут, передача чувств и любви к людям, не может совершаться только на Волшебном лугу. Тут должны дополнительно подключиться человеческое участие и контакты, что бы осуществить появление того, к чему стремится пациент. Тогда, разумеется, Волшебный луг помогает действительно воспринять и признать это улучшение уровня жизни, а не разрушить его сомнениями в себе.

Тем, которые постоянно безрезультатно исчезают, потому что не могут сохранить контакт со мной, Волшебный луг все равно нравится. Теперь, по крайней мере, они знакомы с альтернативой их способу чувствовать.

Некоторым все же удается, с третьей или четвертой попытки, сотворить начало нового времени.

Значение сказочного на Волшебном лугу

Томас шел дальше с мудрой сущностью по Волшебному лугу и спрашивал свою мудрую подругу о том, какое же значение имеет сказочное Волшебного луга для опечаленных людей. Мудрейшая отвечала, что сказки представляют свой собственный мир. Все слушали в детстве сказки и жили в этом сказочном мире, а особенным было то, что сказки эти предоставляли возможность сбежать из собственного настоящего, потому, что там Маленькие и Слабые могли совершать Большое, и потому, что сказки чаще всего заканчиваются хорошо, потому, что в сказках побеждается страх. В сказках совершается волшебство. Это мир из фантазии и картинок, который, однако, изображается так, как если бы они были настоящими. Слушатель или читатель тогда верит, что живет в этом мире. Когда сказка заканчивается, он опять попадает в свой мир, но все еще несет в себе часть волшебства.

Наших печальных людей мы тоже вводим в такой волшебный мир, но там они сами играют главную роль, сами находятся в сказке с самого начала, там они сами находятся в центре событий. Дружественные волшебные существа заботятся о них, и они сами являются одним из этих волшебных существ.

Они же до сих пор не играли главной роли, потому что они ни за что бы не решились быть в центре внимания, а им рассказывается сказка, такая прекрасная, что с самого начала она им нравится и они ее любят. А потом, уже в середине сказки, даже выясняется, что сказка является правдой, и что они могут впитать ее в себя вместо своей безрадостной истории жизни, и что, вообще-то, речь идет только о повторении этой сказки до тех пор, пока не последует трансформация их негативной жизненной лжи в новое настоящее качество их жизни.

Эта сказка является одновременно мечтанием наяву, утешением, новым взглядом на жизнь, коррекцией старых заблуждений, для смущенных – чудом, полным радости и волшебства. Все больше лечение становится упражнением в нежности к самому себе, дает равновесие с окружающим миром, не разрушаемое какими бы то ни было разновидностями возражений.

Значение цветов на Волшебном лугу

Задумавшись, шел Томас дальше под радугой и уже не в первый раз снова рассматривал цвета радуги. «Мудрая сущность, я заметил, что путешествия на Волшебный луг значительно улучшились после того, как я стал использовать цвета для чувств. Только после того они стали действительно неотразимыми, ведь было же у меня действительно чувство, что печальные люди мечтали о возможности снова посетить волшебный луг.»

Мудрая сущность отвечала: «Цвета так важны потому, что каждый может себе их представить. Такие понятия как чувство вины, стыда, грусть, страх, понятия абстрактные. Людям будет трудно их описать, и не так то легко сразу разглядеть все взаимосвязи между ними, особенно, если чувства отягощены предвзятостью и осуждением, существующими уже десятилетия.

Теперь предоставляется возможность полностью разобраться с этими чувствами, конкретно представить их себе. Чувства вместе с цветами помещаются в сказочный мир, и это помогает грустящим людям ясно увидеть все их взаимосвязи. Тогда и чувство вины не будет больше непостоянным и опасным, а станет просто фиолетовым и с любовью к себе нужно превратить этот фиолетовый в голубой, а именно снисхождение и принятие самого себя.

Золотой шар является доказательством того, что хорошие качества есть у каждого человека, оранжевый обозначает такие важные мечтания наяву, Так будет бело-серо-черный грустный мир заменен мечтой, где все происходит в цвете, и уже одно только это приводит к просветлению в чаще всего печальном основном настроении. Объясняется то, что практически невозможно объяснить. Теперь есть модель цветов для объяснения этих трудных вещей.»

Встреча с детским Я

Двое разных друзей шли дальше под радугой через Волшебный луг и Томас спросил мудрую сущность: «Какое значение для печального человека имеет встреча с самим собой как с ребенком?» Мудрая сущность отвечала: «Во время наших прогулок мы уже говорили, что все трудности начинаются практически в раннем детстве. Ты сам говорил, не встречал никого, кто не подтверждал бы этого вывода. Поэтому, конечно, имеет большое значение то, что грустный встречает самого себя в детстве, ведь именно тогда и возникли конфликты, и тогда же возник этот негативный взгляд на жизнь и на самого себя.»

И абсолютно важно, что лечение негативного отношения к самому себе начинается там, где возникли нарушения. Запоздавшее, заботливое отношение к одинокому ребенку здесь и сейчас, является, безусловно, сердцем Терапии Волшебного луга.

Кажется возможным вновь пережить это детство еще более чудесное и теплое. Многие лечебные техники воздействуют на отношение к внутреннему ребенку, но не все предлагают такую простую лечебную технику как нежность к внутреннему ребенку.

Кажется, что пациенты не привычны к такому действию, но способны к нему и оно следует непосредственно за освобождением совести и гармонизацией конфликтов с другими людьми. « Именно от этого то хорошее состояние после сеансов Волшебного луга», сказала мудрая сущность.

Постоянное удивление действенностью метода

Томас и его непохожий сопровождающий прогуливались дальше по Волшебному лугу, всегда под радугой, и Томас спросил: «Теперь мы обговорили все подробности Волшебного луга, но ведь это потрясающе, что это простое представление имеет такой невероятный эффект, и даже в сложных судьбах способно за короткое время и без особых затрат создать порядок».

Мудрая сущность сказала: «Даже я сама была удивлена, как быстро это подействовало в некоторых случаях. Каждая составляющая Волшебного луга, которую мы применяли, кажется действенной.»

Отчасти, это также важные факторы рекламы, которые применяют люди снаружи, чтобы продать свои товары. Здесь мы делаем рекламу для людей, которых мы хотим избавить от их кошмаров. Те, которым так трудно выразить словами свои чувства, получают в сказочной форме, в красивых цветах и чудесных картинках, в свободной и заботливой атмосфере, объяснение того, что с ними происходит. Они освобождаются от их вины, в которую они все до сих пор прочно верили. Это дополнительное освобождение.

Кроме того, метод расслабляет. Они оказываются в успокоительной и прекрасной атмосфере. Лечение можно продолжать. По такому же принципу можно рассматривать все новые аспекты.

Состоится полное расслабление по отношению к самому себе и к окружающим. Транс помогает бессознательному понять новое содержимое. Аллегии, цвета, музыка и мифологичность Волшебного луга, т.е. сказочный мир, открывают дополнительный доступ к бессознательному.

Ударение на общих принципах выводит пациентов из центральной позиции их проблемы и ясно дает понять, что они всего лишь следовали определенному феномену, и что все остальные люди, кому плохо, так же испытывают это. Для каждого грустного человека будет хорошо, если он будет выведен из состояния грусти, и будет видна относительность особенно трагичного в его судьбе.

Итак, Волшебный луг предлагает расслабление, утешение, восстановление и, с учетом прошлого, подсказки на будущее, как может быть еще лучше. Из прошлого прорабатываются только принципы, и не все безрадостные подробности повторяются еще раз и анализируются. Подключаются лучшие качества этих людей, а именно, сочувствие к страданиям других, которое они, наконец-то, могут применить к самим себе. Особенно часто в этих печальных людях сохраняются детские страхи, которые можно вылечить на Волшебном лугу. Для наших пациентов означает невыразимое облегчение, когда они обнаруживают, что там, на Волшебном лугу, они сами могут помочь себе, и дать себе то, что раньше им совсем не доставалось- естественную любовь и чувство собственного «я», действенное само по себе. Это- основная часть освобождения и она ведет именно к тому, что необходимо пациентам: новое чувство самооценки или, скорее, состояние, в котором нет необходимости задавать себе этот вопрос, а принимать себя естественным образом.

Любовь к себе-ребенку удается пациентам легче, потому что с собой- взрослым у них несравненные трудности. Так же им легче поверить в того ребенка, в его невинность. В связи с этим у них с самого начала присутствует ощущение, что они сами проводят лечение. Возможно и освобождение от чувства вины, оно происходит очень быстро и является центральной функцией Волшебного луга.

Еще одно преимущество Волшебного луга состоит в том, что из-за его формы и волшебной атмосферы проработка чувств даже не воспринимается как лечение, а скорее как утешение и восстановление. Лечение так легко проводить, с минимальными затратами и с малыми усилиями. Так как пациенты привыкли особенно напряженно всем заниматься или от некоторых проблем просто бежать, а потом словно парализованные смотреть на проблему, то этот метод так же подходит для воздействия на их перфекционизм по отношению к лечению, а также расслабляет их.

Для людей это настоящие курсы любви к самим себе, и я считаю, что это является центральным нарушением у людей: в детстве, из-за недостатка любви и нарушений в общении, они совсем не научились любить себя просто так, просто за то, что они есть, и я пытаюсь достичь этого на Волшебном лугу с помощью нежности и утешения.

Эти упражнения в нежности кажутся такими же эффективными, как и сам метод и составляют его суть. Признания хотелось всегда и всем.

Теперь оно, наконец-то, присутствует и даже с запасом, который долго хранится и который не нужно постоянно пополнять.

Тут Томас и его мудрая подруга немного помолчали и решили сделать дополнения, углубляющие понимание Волшебного луга, для интересующихся пациентов и для критичных коллег.

Мудрая сущность попрощалась со своим учеником и сказала, что идти дальше Томас может теперь один.

Томас запротестовал, но мудрая сущность указала на большого Томаса, на того, в золотом костюме, и сказала, что он все устроит. «В случае необходимости ты знаешь, где меня найти», сказала мудрая сущность.

Томас знал, что когда-то он встретит розовую пантеру, специалистов, экспертов, отслеживающих становление метода на Волшебном лугу и задающих вопросы о том, реализованы ли тут наука и последние познания в психотерапии. Итак, я предполагаю, что возникнут определенные вопросы, а я буду пытаться ответить на них привычным прямым способом. Тот, кто как пациент, уже считает, что знает достаточно, должен в заключение прослушать прилагаемый СД, так он будет знать бесконечно больше, чем типичный пациент в моем кабинете. Если же хочется узнать еще больше, то ... читайте дальше.

2. Часть

Для тех, кто хочет знать еще больше

Психотерапия в Германии

С уверенностью можно сказать, что в Германии достаточно психотерапевтов. Известно, что есть, признанные медицинской страховкой, психоаналитики и психиатры, а затем целый строй свободных лекарей, методы которых страховкой не оплачиваются. Но это еще ничего не говорит о действенности методов, ведь также как и в других случаях, не существует стандартной проверяющей системы для оценки действенности методов психотерапии.

Выбор этих двух стандартных методов для оплаты, по моему мнению, произвольный. Трудно доказать действенность всех методов. В основном, считается, что одна треть всех лечившихся практически вылечивается, у одной трети наступает улучшение, а у одной трети состояние не изменилось. Это неписаное правило часто подтверждается.

Но попасть к психотерапевту довольно трудно. Обычно происходит так, что врач выявляет показания, а пациент может затем выбрать психотерапевта из списка, предоставленного медицинской страховкой. Тот, у кого достаточно денег для оплаты частных услуг, так же может обратиться к независимому психотерапевту. Оттого, что большинство пациентов не могут сами оплатить расходы, могут пройти недели, до того, как запрос, обоснованный психиатром, достигнет медицинских страхователей. Уже в этом состоит основное отличие душевных и телесных заболеваний, как если бы при душевных недугах было больше времени, а для часто упоминаемых критических вмешательств существуют только психиатры, которые часто решают лечить медикаментозно по причине организации их работы. Еще может быть, что пациенту достанется врач, с которым у него не складываются отношения. И опять время уходит.

Из выше сказанного следует, что многие люди имеют нарушения в общении, часто содержащие еще и страх оказаться в центре внимания. Такие препятствия в лечении могут ухудшить болезнь, задержать такое необходимое лечение. Например, это значит, что люди склонные к зависимости, депрессиям и состояниям страха, намного чаще приобретают рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Кроме того, в длительных наблюдениях было выявлено, что пациенты с хорошим душевным уходом и лечением по сравнению с пациентами того же возраста, но без лечения, намного реже болеют и имеют большую продолжительность жизни.

В значении психики для заболеваний, явно видимом из этих наблюдений, существует большой недочет: обучение врачей не содержит методического изучения психотерапии, что не дает врачу начать немедленное лечение пациентов, так часто имеющих психосоматические заболевания.

Как нарочно, именно Фрейд, в ранние года, требовал, « что каждый семейный врач должен владеть методом гипноза для пользы своих пациентов» (3) Известно, что позже он оставил метод гипноза, что, конечно, очень повредило введению изменений, ведь в первой половине 20-го века без согласия Фрейда метод не мог быть внедрен в официальную университетскую психиатрию, особенно если тогда и так душевные и психические заболевания рассматривались дегенеративные или наследственные и находились, к сожалению, на пике признания, что в годы националсоциализма развилось в форму евтаназии. Многие историки считают, что не националсоциалисты использовали психиатрию, а, наоборот, психиатрия использовала националсоциалистов, чтобы их генетические представления превратить в дело. При значении душевного равновесия для лечения всех заболеваний было бы необходимо лечение не только при явных психических заболеваниях, но и для профилактики здоровья в системе равновесия тела и души, а для каждого врача необходимо психотерапевтическое образование.

Конечно, оно должно быть простым и действенным. С доводом, что существуют другие методы расслабления, например, аутогенная тренировка, я согласен. Только вот обучиться аутогенному тренингу намного сложнее. Кроме того, по своему опыту и по опыту других, я знаю, что позже люди все равно отказываются от этого метода, потому что он ничего не может изменить в содержании душевной жизни. Это безсловесный метод, который хоть и влияет на бессознательное, но не изменяет его, как это было бы необходимо. Существуют различные кратковременные методики. Но и за эти методики нельзя ухватиться, ведь до сих

пор они не оплачиваются медицинской страховкой и длятся, по крайней мере, от десяти до двадцати часов. Для такого лечения тоже необходимо долгое обучение, прежде чем врач получит дополнительный титул, который позволит ему рассчитывать со страхователями. Вообще, методики кратковременного лечения до сих пор очень трудно изучать, на многих и дорогих семинарах выходного дня, и которые, опять же, не ориентированы на практику. До сих пор не было предложено метода, который было бы легче изучить, чем терапию Волшебного луга.

Семинары – это хороший бизнес, а их сложность предотвращает, что какой либо участник семинара решится просто лечить представленным ему методом. Я утверждаю, что кратковременные методики должны быть легко изучаемы, конечно, как стандартный метод могут быть использованы и другие концепции, как, например, легко изучаемая Львиная история Бернарда Тренкле (18), это руководство к самогипнозу содержит похожие терапевтически действенные предложения для бессознательного: для собственного здоровья использовать собственные силы, а возникающий транс использовать в лечебных целях. Как уже упоминалось, терапия Волшебного луга может начинаться в любой ситуации, где это необходимо. Ее можно и даже нужно применять при начальном обучении студентов. Если бы можно было договориться о ее содержании, то можно было бы улучшить медицинское обслуживание пациентов в Германии .

Я так же применяю этот метод для понижения кровяного давления, при острой боли и при тошноте. При незначительном изменении основного текста Волшебного луга часто удается вызвать симптоматические изменения, которые одновременно борются с причиной. Причина такая же, как и собственное тело.

Важно, что это лечение можно проводить в рамках совершенно обычной консультации, без особых приготовлений, без особого введения, без больших финансовых затрат, без разрешения других инстанций или страховых организаций.

Если пациент знает того, кто будет использовать метод, то было бы еще проще пользоваться этим методом. Если бы метод стал мало-мальски известен, стал бы стандартным, он работал бы, вероятно, еще лучше.

Задача этой книги предложить такую форму психотерапии, которой смог бы каждый пользоваться без особого образования, и которую мог бы принять каждый без особого решения провести сеанс психотерапии. Уже одно только понятие психотерапии отпугивает, многие отказываются от нее только потому, что считают себя душевнобольными или не хотят, чтоб так считали другие. Это вредит ее репутации, вообще, уже само слово терапия является отягощающим.

Итак, я просто утверждаю, что лечение, которое я представляю, а именно терапия Волшебного луга, предлагает все это и может проводиться каждым для любого, кто в ней нуждается. В принципе, всем людям нужно что-то из того, что предлагает терапия Волшебного луга: равновесие между внутренним напряжением и собственной душой и в отношениях с другими людьми, с которыми человек имеет дела сейчас или имел в прошлом. Из-за простоты метода его могут широко применять врачи или работники социальных профессий: медсестры, социальные работники, работающие со стариками, а так же и другие, кто в той или иной форме работает с пациентами или клиентами, дабы, в буквальном смысле, оказать им душевную поддержку.

Применение этого метода простое и безопасное. Он понятен каждому, и, может быть именно поэтому, является таким действенным. В принципе, он только систематизирует то, что каждый внимательный врач делает со своим пациентом: забота прописывается тому, кто ее не ожидает через того, кто раньше эту заботу не мог дать. Он подходит для большинства

критических состояний, в которых может оказаться человек. В руках специалиста он может быть использован и далее, для разрешения более комплексных проблем.

Как может такой как я просто придти и заявить нечто подобное? Несомненно, сначала отзывы пациентов будут позитивнее, чем отзывы коллег-специалистов, которые предполагают тут дешевую панацею психотерапии.

Разумеется, я должен добавить, что существует довольно много новых и действенных методов. Каждый целитель, уверенный в себе и тот, кто таковым не является, имеет «свой метод», связанный с собственной личностью и помогающий его пациентам. Так грустному больше помогает любой сочувствующий и готовый к разговору человек, чем напояженный матадор психометода. Это бесспорно. Я надеюсь, что смогу перекинуть мост между чудо-целителями и психологическими технократами благодаря огромному опыту леченных мною 12.000 пациентов и прозрачности метода, постороенного на методах уже существующих, похоже на то, как это делает нлп.

До сих пор в христианском мире никакому методу не вредило соединение с христианской любовью к ближнему, в нашем образе жизни я не вижу другого целительного учения, которое, по крайней мере, в основе своей закреплено в хорошем зерне человека, как христианство.

Волшебный луг можно назвать методом всех заботливых врачей, который, наконец-то, имеет дом и теорию: нежность, как логический метод для лечения вчерашних тихих детей.

Я считаю, что это лишь последовательное продолжение кратковременного лечения, которое все равно уже двигалось вперед, и которое концентрируется на том, чтобы в настоящем изменить самочувствие пациента без обработки всего его прошлого. Это так же попытка создать из передачи человечности понятный метод.

Польза от детальной обработки прошлого не достигла той величины как хотелось бы. Она остается кропотливой, а результат, скорее, неуверенным. Я утверждаю, что мой метод возник из лечения 12.000 людей, вышел из практики и в любое время может быть в практике применен. Лечение должно оцениваться его действенностью, и тогда эта терапия Волшебного луга является настоящим обогащением.

При изучении литературы, существующей в различных специальностях, становится заметно, что существует вполне много знаний о душевном развитии человека, которые можно использовать в психотерапии, но которые явно не учитываются.

Если я, например, открываю книгу Психиатрия Брунхуба и Либа (19), и ищу причины зависимости, то там я нахожу только описание феномена зависимости и, может быть, еще наброски лечения при острой отмене, но практически ничего о причине зависимости. Читаем мы эту книгу, то тогда это более или менее случайность заболит кто-нибудь зависимостью или нет. В любом случае упоминается генетическая взаимосвязь. По моему опыту все больные зависимостью уже в детстве так личностно изменены, что их начинающийся, и для каждого человека тяжелый, переходный возраст или последующий жизненный кризис приводит к зависимости или другому психосоматическому заболеванию.

Далее, в этой книге Брунхуба и Либа, практически отсутствует описание и взгляд на общение, как на важную составляющую человеческой жизни. В предметном указателе невозможно найти слово «общение», и поэтому не должно удивлять, что студенты, обучающиеся психиатрии по этому плану, позже ничего не понимают в людях, приходящих с проблемой алкоголизма.

Не существует разумного основания для этого не-обращать-внимания на другие специальности, как тут в психиатрии. Я бы назвал это нарциссизмом ученых, которые таким образом смотрят на свою специальность, что для них становится невозможным интегрировать результаты других специальностей, удивительным образом каждый из них считает свою

специальность и себя пупом Земли. Я не думаю, что эти специалисты поступают так сознательно, скорее, это путь вытеснения.

Это результат процесса вытеснения, который так же состоит из стремления к одной обобщающей теории, которая должна выглядеть максимально доказанной и естественнонаучной. Научные результаты этих дисциплин могут быть верны или же нет, и смотря по тому, как настроен автор книги, он их учитывает или нет. Оба автора краткого учебника психиатрии являются членами институтов, посвятивших себя психотерапии, и поэтому им не может принадлежать только преобладающе физическое обоснование психиатрии, которое я рассматриваю как практически лишенное человечности продолжение дегенеративной и генетически ориентированной психиатрии, и должны, наоборот, предложить студентам душевно-динамичную и человечную форму учения о лечении души.

Исследование методов- приемное дитя университетов

Следующим недостатком является тот факт, что во всех университетах университетские карьеры ориентируются не на обучающие способности доцентов, а на их публикации. Только некоторые врачи являются исследователями и лечат людей. И если будет найден новый клинический метод, он должен быть научно доказан. Но так как лечащему врачу исследования не оплачиваются, ему нужно найти исследователя, который примет его метод и изучит. Так возникают далекие от практики книги по психиатрии, о которых говорилось выше, но которые используются при обучении студентов медицины. При этом может что-то произойти, как, например, односторонняя переоценка наследственности при душевных нарушениях.

Как пример используются финские исследования, в которых, якобы, доказывалось, что шизофреничные дети шизофреничной матери часто становятся шизофрениками, даже если растут в приемных семьях. На мой взгляд это исследование не является особенно показательным, потому что оно абсолютно не учитывает тот факт, что ребенку, унаследовавшему, возможно, предрасположенность к психозу, наносится дополнительный вред травмой, которую он переживает, а именно расставание с матерью, и еще, в первые недели до расставания, контактом с больной биологической матерью. Это время представляет собой дополнительную травму. Существуют исследования, подтверждающие это.

Например, детские психиатры рассказывают о том, что груднички из неблагополучных семей вскоре после рождения проявляют тяжелые поведенческие нарушения, влиять на которые очень тяжело. Кроме того, известно, что приемные родители часто неуверенно общаются со своими приемными детьми. Они очень заботливы, но не редко скованы и боязливы, и балуют приемных детей им во вред. В любом случае часто отсутствует естественное и открытое обращение с детьми. Все эти причины могут тоже способствовать возникновению психоза. Нарушения личности тоже рассматриваются очень коротко (19), и совсем недостаточно представлены взаимосвязи между нарушениями личности и возникновением болезней зависимости, как если бы эти связи ничего не значили. Каждый курс для помощников в зависимости обучает этому основательнее и лучше. Снова предоставляется случаю, удастся ли студенту медицины позже получить знания о больных зависимостью.

Все ученые должны сообща применить свои знания для одной цели

Вообще, отсутствует одна интердисциплинарная интегрированная наука, которая могла бы действовать и исполнительно и позаботилась бы о том, что практически важные и эмпирически увиденные знания влились бы в ориентированное на проблемы обучения зависимых от практики профессий. Единственные, кто смог это осуществить в медицинской сфере- это зубные врачи, всегда работающие практически в течение их обучения. Психиатрам нужно сначала заслужить прозвище « кователь душ» тем, что свои стандартные знания они должны ориентировать на нужды людей, а не на нужды фармакологической индустрии.

С другой стороны есть стандартные работы по психологии развития, как, например, книга Ерта и Монтада (12), в которой упоминаются исследования, показывающие, насколько важными для развития ребенка являются отношения между матерью и ребенком, как действует ограничение материнских функций на поведение ребенка:

- * юный возраст матери при рождении ребенка
- * низкий уровень образования матери
- * низкая самооценка матери
- * низкое умственное развитие матери
- * малые средства к существованию у матери
- * отсутствие партнера у матери
- * большое число детей
- * трудный темперамент ребенка (возникший, несомненно, и под влиянием матери)

Далее, существуют пять регулирующих систем, включающихся сразу после рождения и важных для развития мотивационного поведения ребенка:

- 1) система регулирования физиологических потребностей. Она соответствует чувству самосохранения.
- 2) система регулирования потребностей привязанности и взаимосвязи.
- 3) самоподтверждающаяся система, регулирующая любознательность и самоутверждение.
- 4) отвергающая система, соответствующая больше всего стремлению к агрессии.
- 5) Чувственно-сексуальная система, выступающая как следствие сексуальной потребности.

Итак, все эти системы присутствуют в ребенке и теперь нужно вспомнить, что в первые годы жизни ребенок абсолютно зависим от матери.

Уже только из этого факта следует преобладающее значение отношений с матерью и, вероятно, общая причина душевных и психосоматических заболеваний. Похоже, что ребенок реагирует так, как объяснено в Волшебном луге возникновение чувства вины:

Если ребенок растет в неблагоприятной, немой и несвободной атмосфере, у него развиваются недостаточная самооценка, постоянное чувство вины, следующий из этого перфекционизм и происходящие от этого такие симптомы как зависимость или психосоматические заболевания.

Как нужно обращаться с ребенком, чтобы он был здоровым?

1. С ним нужно обращаться как с маленьким взрослым.
2. В его детском мире, очень похожем на наш, нужно относиться к нему серьезно.
3. Нужно любить его ради него самого.
4. Нужно говорить с ним обо всех вещах, важных для него, помня по началу о его возрасте, затем без ограничений и честно упоминая о собственных чувствах.

Если при общении с ребенком не учитывать эти моменты, у него возникает сверхчувствительность, неспособность расслабиться, перфекционизм и неспособность накапливать новый опыт и встраивать его в собственный мир, плюс еще чувство вины. Если все это учитывать при воспитании, ребенок обретает свободу чувств и мышления, а иначе ему нужно вырабатывать их на Волшебном лугу.

Что у ребенка является врожденным, а что приобретенным?

Об этом есть особенное исследование известного детского психоаналитика Рене Шпица (13), одного из многих аналитиков немецкого происхождения и эмигрировавшего от националсоциалистов.

Он предоставил интерпретацию пятилетнего наблюдения за парой однояйцовых, поэтому генетически одинаковых, близнецов женского пола, имеющих как предпосылку их развития идеальных родителей, полных любви и понимания. Таким образом, возможное различие в общении с родителями и в их влиянии на развитие, сводилось к минимуму.

Результаты очень меня удивили: уже при рождении, а следовательно практически в эмбриональном развитии, Кэти и Розы проявляли себя абсолютно по разному: Кэти, более сильная и рожденная первой, становится интровертной и привязана к телу, интересуется больше вещами, а людьми намного меньше, в то время как рожденная из ягодичного прилежания Розы проявила экстравертность и неуклюжесть, она очень интересуется людьми, а ее материальным окружением намного меньше.

Шпиц постоянно делает ударение на том, что без ловкого и понимающего родительского влияния индивидуальное развитие близнецов было бы невозможно.

Что же означают эти факты для Волшебного луга? С одной стороны дети развиваются очень разнно, причем генетические предрасположенности играют, несомненно, важную роль, с другой же стороны существует индивидуальность развитая самим ребенком, которая, если ей не мешать, может стать очень определяющей для дальнейшей жизни.

Тем удивительнее выглядит тогда общность болезненных душевных изменений, проявляющихся у отягощенных душевно людей.

Врожденные предрасположенности, очевидно, подавляются, практически не развиваются, и тогда проявляется преобладающее значение родительского окружения: ребенок не может развить заложенное, вместо этого развивается совестливо-перфекционисткая игра с самим собой. Но так как нет пациента, утверждающего, что у него были самые лучшие и понимающие родители в мире, и поэтому он смог свободно развить заложенное в нем, но его собственное индивидуальное развитие было катастрофическим, то можно сделать только следующий вывод: дети проходят через собственное развитие, которое нужно индивидуально распознать, принять и поддерживать, только молчание, давление или требовательность приводят к болезни, но никогда предоставленная свобода развития. Тем самым все другие воспитательные методы развенчиваются, если они не поддерживают свободу ребенка. Выполнение правил тут не противоречие, потому что в рамках свободного восприятия ребенок сам видит их пользу, ведь душевно у него остается его внутренняя свобода даже тогда, когда он соблюдает правила, ограничивающие его.

Известные методы психотерапии, включенные в это лечение

Каждый психотерапевт подвергся влиянию Зигмунда Фрейда. Он же ведь являлся первым, кто предложил практически полную систему, которая смогла объяснить, почему один становится душевнобольным, а другой нет. На Волшебном лугу пациент тоже возвращается назад в прошлое. В черных и серых шарах происходит произвольная ассоциация. Это основной метод Фрейда. Вот только тут, на Волшебном лугу, не присутствует обученный психоаналитик, анализирующий и толкующий мысли пациента, а предполагается, что у пациента есть свои собственные силы и ее источники, которые он может применить, чтобы помочь самому себе. А вот системное начало, происходящее от Вирджинии Сатир (28), Милтона Эриксона (10) и Пауля Вацлавика (22).

Здесь объединились бывшие психоаналитики и исследователи общения и создали системную терапию, являющуюся кратковременной и основывающуюся на том, что семья, из которой происходят все трудности, является возвратной системой с многими участниками, причем трудности, возникающие у одного из них, влияют на каждого участника системы.

По воле случая, при описании основ системной терапии, Вацлавик (22) ссылается на выкладки моего учителя гимназии Клауса Силафа, который в 1975 году, как математик, опубликовал исследования о математической теории группы. В 1956 году он преподавал у меня математику. Так тесен мир.

Особенностью системной терапии являются круговые вопросы (14). Пациента не спрашивают: «Как ты себя чувствуешь со своими проблемами?», а, скорее, интересуются: «Как ты думаешь, что чувствует твоя мать, когда ты в печали?».

Такие моменты тоже включены в терапию Волшебного луга, ведь с любых взаимоотношений, обсуждаемых там, напряженность снимается всегда таким образом, что и другому, возможно, участнику ссоры, дается право на облегчение и такие же права, что и самому пациенту, который сейчас прогуливается по Волшебному лугу, чтобы по новой организовать свою жизнь.

Еще из системной терапии перенято ориентирование на ресурсы, а именно, поиск положительных качеств пациента и их использование в терапии.

Вообще, вмешательство с Волшебным лугом я рассматриваю как системное. Система, в которой участвует пациент, и указание на виновность внутри ее удаляются и исключаются. Для этого применяются все элементы Волшебного луга: от метафоры до цветов, от волшебных существ до возвращения в детство. Гипнотерапия заботится о спокойствии и расслаблении, и делает бессознательное способным к восприятию нового. Применяются и другие системные вмешательства, такие как, например, изменение значения, играющее большую роль в системной терапии. Примером этого является покраска забора в книге о Томе Сойере (2).

1. Изменение значения

Здесь описывается покраска забора в книге Марка Твена о Томе Сойере. В качестве наказания Тому нужно покрасить большой забор, что ему совершенно не хочется. Его веселые друзья, в этот день отдыхающие, проходят мимо и насмеваются над его работой. Он на это не реагирует, напротив, ему удается внушить друзьям, что покраска забора является искусством, которым владеют лишь немногие и которое поэтому очень ценно. Он пробуждает в друзьях

любопытство и желание самим сделать эту работу. При этом работа в наказание стала ценностью, которую Том смог еще и продать за финансовый выигрыш своим друзьям.

2. Назначение противоположного

Для примера случай одной семейной пары, страдающей от того, что родители мужа черезчур заботливы, т.е. используют любой повод для вмешательства в дела супругов.

На прямую просьбу прекратить это, родители реагируют с обидой, что создает у детей чувство вины. Поэтому они стараются оставлять все в особенном порядке, на случай, если в их отсутствие родители захотят присмотреть за домом. Речь тут идет об уборке дома, и хотя чрезмерно оберегаемые дети выполнили ее тщательно накануне, это не помешало родителям искать еще больше совершенства в этой деятельности. Тогда они убирали в доме с еще большим усердием.

Тут рекомендуется действовать абсолютно противоположно, а, именно, совершенно исключить тщательность из подготовки к визиту родителей, оставлять все в беспорядке, что приведет родителей к выводу, что уже давно пора детям самим заботиться о собственных делах. И на Волшебном лугу пациенту, считающему, что улучшения можно добиться только проработкой своего чувства вины, назначается противоположность чувства вины, а, именно, чувствовать себя абсолютно невиновным.

3. Прерывание схемы (таракан и сороконожка)

Здесь часто бывает достаточно прервать схему деятельности. Таракан спрашивает сороконожку, как ей удастся так правильно и одновременно передвигать всю ее тысячу ног. После того, как сороконожка услышала этот вопрос, ей ни разу не удалось совершить эти движения так, как она это делала до вопроса о методе выполнения этой схемы движений.

Если в определенном месте прервать схему, по которой протекает, например, ссора, а, именно, удалить какую-то ее часть, то можно, таким образом, ссору прекратить. Удаление негативного чувства вины у верящего в него пациента, тоже можно рассматривать как прерывание схемы его саморазрушающего мышления.

Прерывание системы постоянного ощущения вины через акт нежного с-самим-собой-чувствовать и через изменение масштабов, по которым пациент жил до этого времени до полной невиновности человека, тоже назначенная противоположность, прерванная схема и предложение новых рамок отношений („reframing“), важного понятия НЛП (нейролингвистического программирования) (6), которое со своими техниками изменения с особенно красочным и акустически чувственным восприятием людей, тоже вошло в терапию Волшебного луга.

Нарушение общения как основная причина психических заболеваний

Применение модели общения и ее нарушений в возникновении трудностей соответствует выводам практически всех психотерапевтических исследований. Новым является, может быть, следующее из этого развитие нарушения личности:

1. В собственной личности ребенок неуверен, боязлив и печален. Он не знает, где его место, не знает, что он стоит.
2. В ребенке развивается сверхчувствительная совесть, которая возникает только при отсутствии общения с матерью, недостатке материнского сочувствия или при наличии строгих правил, когда внимание родителей зависит от того, соблюдаются эти правила или нет.
3. Ребенок ищет компенсирующий механизм, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, грусть и неуверенность.

На Волшебном лугу это развитие сравнивается с учеником. Сзади него стоит учитель, который никогда ничего не говорит, всегда молчит, а так же постоянно ухмыляется, морщит лоб или даже ругается.

Ученик возится с машиной, у него нет контакта с клиентами, он полностью зависит от этого учителя, который никогда ему не отвечает, и поэтому ему нужно развить собственную оценочную шкалу, чтобы самому выяснить, чего он стоит. При этом у него развивается перфекционизм, гайки он закручивает особенно прочно, у него много сверхурочных и он постоянно старается делать все так, чтобы учитель остался доволен, но никогда не знает, что из этого получилось.

При этом остается постоянная неуверенность и возникает чувство вины, как измерительный прибор того, как он себя чувствует, постоянная партия в шахматы с самим собой, которую он никогда не выигрывает.

Значение гипноза для лечения

Чтобы описать значение гипноза для Волшебного луга, нужно сначала понять его основы: Что такое гипноз, вообще, и где он применяется? Книга Агнесс Реккас (15) рассказывает историю гипноза. Чудо-целитель Мессмер (1734-1815) изучал философию и медицину и был другом семьи Моцарта. Он применял гипноз в старой форме, тот, что известен из фильмов, с маятником. Тогда ему удалось добиться симптоматического улучшения, похожего на то, что сегодня достигается с помощью мотивации, ожидания и внушения. В то время Мессмер был очень популярен, но так же и оспариваем.

Такие врачи как Шарко и Бернхайм развили гипноз дальше. Шарко был известным психиатром в порижской больнице нервных болезней «Сальпетри». Там его увидел Фрейд и сразу перенял гипноз для лечения своих пациентов, преимущественно молодых женщин высшего света Вены, которые, с модным тогда названием болезни- истерия, заполняли специальную литературу. Начала психоанализа лежат в лечении гипнозом Анны О., которое проводил Бройер, с ним, в 80-х годах 19-го века, тесно работал Фрейд (3).

Позже Фрейд отказался от гипноза, потому что предпочитал свободные ассоциации психоанализа, и это он, который еще десять лет назад рекомендовал каждому семейному врачу «для блага пациентов изучать гипноз». От этого абсолютно ошибочного, кажущегося пренебрежения метод не избавился до сих пор, несмотря на то, что в 1918 году, глядя на многочисленные посттравматические нарушения после первой мировой войны, Фрейд снова рекомендовал гипноз для этих состояний, вероятно, потому, что для большого психоанализа эти пациенты не подходили.

До сих пор психиатрия практически не использует гипноз, конечно, скорее из высокомерия, чем из научных соображений, ведь гипноз широко изучался и его благотворное влияние на здоровье многократно подтверждено. Гипноз остается делом психологов, но их исследования снова игнорируются. Мне это напоминает одного коллегу из маленькой клиники, которого я спросил о причинах отказа применения акупунктуры в его врачебной деятельности: «Знаете, сказал он, я доволен традиционной медициной». «Вы, но не пациенты», ответил я раздраженно.

Так многие медики без особых раздумий пичкают пациентов любыми новыми лекарствами, выпущенными фармакологической промышленностью, новыми популярными рекламными методиками и практиками, но игнорируют 3000-летний опыт Китая и опыт порядка 10000 немецких врачей, применяющих акупунктуру, но, к сожалению, не стремящихся доказать ее действенность и тормозящих, поэтому, ее распространение.

Семинары по применению акупунктуры тоже слишком длительные, дорогие и усложненные. Они представляют это очень трудным, но тут действуют очень простые правила, которые каждый мог бы быстро изучить, если его заинтересовать. В своей практике я использую очень простую и действенную акупунктуру на ушной раковине, которая мне не оплачивается, потому что я не посещал семинары и, следовательно, не имею диплома.

Каждый ограничивает свою территорию и варится там в собственном соку эксклюзивного высокомерия, и называет себя при этом, особенно медики, консерватором.

Одного, хорошо мне знакомого, коллегу терапевта, в поздравительной речи по случаю его 60-ти летия, хвалили за его консервативную позицию по отношению к новомодным методам, на что он, соглашаясь, соорудил гримасу отвращения, как при взгляде на противную жабу.

Таковы консервативные медики, они с отвращением относятся к новым или даже к старым, все еще игнорируемым, путям в медицине.

В последующие года гипноз существовал в тени, именно, из-за презрения к нему Фрейда. Психиатры 20-х и 30-х годов только тогда считались современными, если у них было образование психоаналитиков. А так как психоаналитическое образование отрицало гипноз, то он больше и не применялся.

Последователем гипноза стал аутогенный тренинг К.-Х. Шульца, психоаналитика из Берлина, который скрывал от пациентов, что речь идет о гипнозе, обучая их самих входу в него.

Форма лечения Фрейда, с пациентом на кушетке, с закрытыми глазами, с фокусированием во внутрь себя, тоже является разновидностью гипноза, легким трансом.

Эта форма, так называемого, индиректного гипноза, без прямого ввода в него с помощью акустических или визуальных отвлечений, началась, прежде всего, с Милтона Эриксона (10), американского психиатра, уже упоминавшегося в этой книге, очень хорошего наблюдателя людей и который считается отцом системной терапии, а точнее: Вторжение в здесь и сейчас пациента, чтобы вызвать решение его сегодняшней проблемы.

Гипноз- это средство достижения цели, он служит для транспортировки нового содержания туда, где оно может быть полезно. Не сам гипноз действует исцеляюще, а содержание того, что он передает. Как в аутогенном тренинге, это может быть только внушение покоя и расслабленности. Как же можно описать состояние гипноза?

У некоторых пациентов уже одно только слово «гипноз» вызывает неприятие, хотя большинство (у меня почти все пациенты) доверительно позволяют специалисту или такому врачу как я ввести себя в гипнотическое состояние. Транс или гипноз является расслабляющим и очень полезным состоянием. Мы все постоянно входим в транс. Но существует важное отличие между трансом, вызванным врачом и трансом, в который погружаешься, например, в лифте, глядя из окна поезда или сидя перед телевизором. Одно из основных отличий между повседневным трансом и трансом, проведенным специалистом состоит в том, что при транссе, возникающем самостоятельно или случайно присутствует связь только с самим собой, в то время как в другом случае существует связь с гипнотизером, погружающим пациента в транс. Каждый человек переживает транс по-своему. Как-то раз я работал с групповым трансом нескольких молодых женщин, которые, вообще-то, просто хотели узнать, каково это- находиться в гипнозе. После того как общий сеанс был завершен одинаковым для всех образом, первая из них рассказала, что чувствовала себя очень уставшей, вторая говорила только о расслаблении, третья сказала, что возникло очень приятное тепло, а четвертая заявила о приятном «покалывании» во всем теле.

Можно сказать, что почти для всех людей транс или гипноз является приятным. На Волшебном лугу мы применяем этот метод, чтобы добиться расслабленного состояния. Так, действительно, только методом Волшебного луга удастся достичь состояния, приводящего к тому, что пациент может лучше воспринимать содержимое того, что должно быть передано. У всего этого тот же принцип, что и у рекламы.

Телевизионный рекламный ролик фокусирует внимание на истории, которую он рассказывает, а где-то на фоне этого, второстепенно, рекомендуется товар или название фирмы, единственно верной. Так в рекламе гипноз служит борьбе с сопротивлением, состоящем в том, что, вообще-то, интереса к покупке этого товара не существует.

Феномены гипноза, вызывающие и укрепляющие гипнотическое действие Волшебного луга

Существуют различные феномены гипноза, которые могут возникнуть в транс. Размер гипнотического переживания зависит от способности пациента к гипнотизации. Это свойство, которое присутствует в разной степени и которое нельзя произвольно усилить.

Существует некая врожденная способность погрузиться в транс на определенную глубину.

Раньше считалось, и, разумеется, Фрейдом тоже, что только глубокое погружение в транс, как, например, при сомнамбулизме, является действенным в лечении гипнозом. Сегодня известно, что и легкий и средний транс, которых можно достичь практически у каждого, достаточны для лечебных эффектов.

Так на Волшебном лугу возникает возрастная регрессия, т.е. человек возвращается в свое детство. Через возрастную прогрессию так же возникает ориентация на будущее, когда внушается улучшающееся будущее, именно, с помощью Волшебного луга. Так же используется феномен гипнотически вызванной амнезии: в момент прохождения мимо черного шара, а затем идя навстречу золотому шару с хорошими качествами, воспоминания о плохом отключаются таким образом, что, по крайней мере, в этот момент они отсутствуют.

Так же важен феномен диссоциации. Примером этого служит взгляд в золотой шар.

Ориентирование происходит на двух уровнях: одно на самом Волшебном луге, другое в прошлом, где воспринимаются сильные стороны пациента.

Чем красочнее сила представления, а она тоже различна, тем ярче проявляются видимые картины для пациента.

Многие пациенты видят перед собой Волшебный луг, как если бы они смотрели фильм, такая визуализация Волшебного луга не является совершенно необходимой, ведь и пациенты, которые не могут представить такие картины, испытывают такое же действие, и приобретают опыт положительного влияния на сферу чувств в их душе.

Именно в этом состоит основное отличие моего раннего применения транс в лечении. Ранее считалось: чем глубже пациент воспринимает транс, тем выше его готовность его повторить.

Теперь почти все хотят повторить сеансы Волшебного луга. Дело именно в истории, в содержании, в сказке о себе.

Одним из важнейших процессов при возникновении транс является, так называемая смешанность, особенно, возникающая при накладывании друг на друга содержимого гипноза. За короткое время, десять или пятнадцать минут, предлагается столько нового, столько душевных процессов нужно проработать, что транс возникает уже из-за того, что пациент позволяет произойти этому лечебному фейерверку, ему нужно отключить внешнее внимание, чтобы получить возможность отследить все эти процессы. Милтон Эриксон постоянно использовал в своем лечении эту технику смешивания или накладывания друг на друга. Он считал эту форму введения в транс с помощью смешивания, так называется вхождение в гипноз, одним из важнейших своих вкладов в развитие гипноза.

Основная структура души и ее возможность заболеть

У современной нейробиологии намного более четкие знания, чем можно предположить. Герхард Рот (16) говорит о функции нашей души, что

1. до 3-го года жизни мы все выучили, в основном, эмоционально и бессознательно, но не можем этим управлять нашим сознательным Я. Мы не можем вспомнить об этой эмоциональной фазе обучения, потому что на этой важной стадии развития человеческого мира чувств в мозгу еще не созрела, не действует органически-функционально, способность сохранять такие эмоциональные процессы в осознанном мышлении.

2. Нашим поведением управляют бессознательные процессы, сознательное Я может только подготовить решение, а сам выбор совершается бессознательно.

3. Мозговые структуры, хранящие бессознательно заученные модели поведения и чувствования, являются, похоже, сохраненными навсегда не поддающимися удалению.

Из этих, действительно, доказанных естественнонаучных фактов Рот выводит заключение, что в лечении было бы, скорее, неблагоприятно выводить содержимое бессознательного в сознание, как это применяется в психоанализе, т.к. не вызвало бы никаких существенных изменений. Представим, что нейробиологи правы в своих заключениях, тогда вторжения системистов имеют, даже нейробиологически, больше смысла, потому что тут бессознательные структуры выглядят изменяемыми, или, по Галло, на энергетическом уровне, или на хитроумном уровне вторжения системистов, или на чувственном уровне восприятия (НЛП), или же благодаря влиянию на восприятие чувств, как на Волшебном лугу.

Так мы тоже лучше понимаем, почему проработка прошлого немного дает, ведь оно не попадает в эту сферу, а если бы и попало, то ранние, бессознательно выученные чувства не дали бы себя изменить. Рот говорит: кто однажды научился кататься на велосипеде, не сможет больше этого не уметь. Эти нейробиологические открытия хорошо объясняют упрямость нарциссизма, а так же становится понятна навязчивость чувства вины. Эти упрямые чувства выучились очень рано.

Мое предположение, что правила, по которым функционирует душевная жизнь, являются, скорее, простыми, и чем дольше я использую эту психотерапию в лечении моих пациентов, тем больше я верю в это, может быть объяснено тем, что чувственное обучение происходит в том возрасте, когда все должно быть очень просто, чтобы ребенок смог бессознательно все воспринять и сохранить. Так пациент сознательно воспринимает это не скорректированное содержимое, но не может сам положительно повлиять на чувства, т.к. они все еще подчиняются решению неправильно настроенного бессознательного.

С тех пор, как я обнаружил центральное значение чувства вины для функционирования души у большинства моих пациентов, я стал задумываться о том, что, вообще, приводит к заболеванию души. Душа больна тогда, когда восприятие собственных чувств преимущественно негативно. Это неблагоприятные процессы, изученные бессознательно. В своем бестселлере «Руководство к тому, как быть несчастным» (1) Пауль Вацлавик особенно описывает человеческую способность создавать себе проблемы даже там, где их могло бы не быть.

И в других публикациях тоже, Вацлавик упоминал о том, что многие люди склонны чувствовать притягательность негативных событий. Это касается прессы, фильмов, криминальных фильмов, репортажей о катастрофах. Можно смело предположить, что часто человек так борется с внутренней пустотой или со своей скукой. Чем чаще человек свой взгляд обращает во внутрь себя, тем чаще у него будет возникает вопрос о смысле жизни, почему он живет, для чего он живет, для чего он создан, в чем смысл его жизни. На все эти вопросы он ответить не может, и поэтому ищет замещающие ответы, чтобы (внутренне)чем-то занять себя. Так как жизнь не может состоять только внешней деятельности, ему нужно в своем сознании заполнить свою внутреннюю пустоту. Для этого ему подходит, скорее, негативное, чем позитивное содержание. Это относится как ко внешним событиям, так и, скорее всего, к тем внутренним процессам мышления, которые предпринимает человек, чтобы сохранить свою деятельность. Конечно, человек стремится к богатству и счастью, к любви и защищенности, но преимущественно он думает о том, почему его желания еще не осуществились и что еще он может сделать, чтобы исполнилось то или иное его желание. Из этого результирует положительное недовольство, неудовлетворенность из которых затем возникают положительные энергии для жизненных изменений. Если недовольство переходит в депрессию, Волшебный луг может помочь найти новые цели в жизни, например, в старости. При этом возникает, вероятно, мышление по-привычке, от которого не возможно избавиться. Оно возникает из бессознательного. Каждый знаком с непрерывными раздумьями о вещах, которые должны скоро произойти, например, сдача экзамена или о вопросе, как и почему отношения стали проблематичными. Возникающие при этом негативные мысли, часто заполненные страхом или, уже упомянутым, чувством вины, постоянно, назойливо выходят на поверхность, независимо от того, хочет человек этого или нет.

В соответствии с нейробиологическими открытиями (16), это все бессознательные процессы, длительно воздействующие на сознание. Похоже, что способность часто плохо себя чувствовать возникает из бессознательного, потому что там обращение с переживаниями, происходящими в настоящий момент, вредит человеку. Тогда задача состоит в том, чтобы отвлечься, будь то общение с другими людьми, или какая-то деятельность, или духовное отвлечение, поэтому то мечтание наяву и имеет значение для душевного здоровья. Чем-то интересоваться- это тоже часть терапии Волшебного луга.

Действительно, многое зависит от того, может ли человек во время мечтания наяву, например, перед сном, избавиться от негативных мыслей, ведь именно в это время решается, может ли человек успокоиться без дополнительных средств, т.е. может ли перед сном вызвать в себе приятные ощущения.

Далее следует вывод, что бессознательное нужно тренировать, если уж невозможно удалить старое содержимое. Для этого тоже служит терапия Волшебного луга, поддерживаемая трансом, облегчающим, как известно, подход к бессознательному.

Очевидно, что при основном положении, которое я тут описывал, а именно, нарушении личности депрессивно-неуверенного в себе с чувством вины, склонность к негативным мыслям намного больше, а постоянные самоупреки значительно снижают способность к самостоятельному избавлению от них.

Кроме того, самоупрек соединен с требованием совершенства от самого себя, так что раздумья о совершенствовании каких-либо процессов дают дополнительную пищу для отягощающих самокопаний.

Часто цитируются исследования, доказывающие, что люди с зависимостью или душевно больные, хуже мечтают наяву и имеют меньшую фантазию. Я утверждаю, что происходит от того, что они ограничены своим постоянным самоотражением в рамках их нарушения

личности. Они не решаются мечтать, но и не способны к этому, потому что они чувствуют и думают односторонне. Для мечтаний необходима внутренняя свобода.

Как происходит, что такие негативные мыслительные структуры, частично сохраняются в течение десятилетий? В принципе, это легко понять. Изоляция пациента, имеющего эти хронические негативные чувства, начинается еще в детстве. Он не научился через общение освобождаться от этих негативных представлений о самом себе. Он привык так о себе думать, и удивительным, вообще-то, является то, что его относительно легко можно от этого отучить, как показывает терапия Волшебного луга. Мы обучаем бессознательное посылать в сознание что-то положительное, по-другому реагировать на внешние раздражители, что может помочь пациенту лучше себя воспринимать.

Конечно, существуют и другие структуры в мышлении и чувствах, от которых не так легко отучиться, например, нарциссизм, о котором мы еще поговорим, или ревность, или паранойя, или страхи.

На навязчивые мысли или навязчивые действия повлиять очень трудно, потому что они связаны с сильным страхом. Мысли больной анорексией по поводу ее симптоматики и привычек в еде связаны со страхом в такой степени, что они стоят рядом со страхом смерти. Поэтому любое повторение навязчивых действий или мыслей для пациента легче, чем отказ от них. Совесть здесь тоже подключена, как сторож иллюзий.

Больная анорексией, съевшая слишком много и опасаящаяся возможных снова болей в животе, испытывает чувство вины по отношению к самой себе, потому что она не справилась с собой, по отношению к своему весу, потому что она может пополнеть, по отношению к родственникам, потому что они переживают, что она не поправляется. Анорексия- это экстремальный пример возникновения негативных чувств и их хроничности. При этом тяжелом нарушении эта равномерная выраженность в бессознательном кажется особенно сильной, так что в сознание проникают только монотонные и упорные негативные сообщения, соединенные с сильным страхом.

На Волшебном лугу мы лечим неправильно обученное бессознательное и учим его предоставлять положительный опыт для нужд страдающего.

Слава Богу, можно разбудить, как из тысячелетнего сна, эти положительные силы, мысли и чувства.

Почему лечение Волшебного луга так невероятно действенно?

Сначала проявляется быстрое улучшение симптоматики, особенно плохого самочувствия. Пациенты чувствуют себя как освободившиеся от долгого кошмара. Они не всегда могут выразить свои чувства в словах, но ведь это и есть именно то, что у них всегда отсутствовало. Наступает улучшение, особенно освобождение от чувства вины, в которое они все до сих пор четко верили, приносит облегчение.

Пациентам хочется на Волшебный луг постоянно, они с большой готовностью слушают кассеты и хотят участвовать в группах, где проводится терапия Волшебного луга. Когда упражнение заканчивается, все пациенты хотят иметь кассеты, чтобы опять его услышать. Разные тексты воспринимаются по-разному. Хотя, в принципе, послание всегда одно и то же, новые кассеты постоянно воспринимаются как что-то новое, дополнительное, послание любви всегда воспринимается ново и с удовольствием.

Я считаю, что действенность Волшебного луга основывается на фактах лечения. Транс помогает бессознательному лучше понять это новое содержание. Сказочный мир, т.е. метафоры, цвета, музыка, мифологичность, через атмосферу и гипнотические процессы создает дополнительный подход к бессознательному.

Системный образ мышления по-разному предлагает различные способы решений. Пациент учится акцептировать свои трудности и себя со своими трудностями. Волшебный луг создает такую форму гармонии, которую пациент, часто еще ни разу, ни с самим собой ни с другими не испытывал.

Волшебный луг предлагает расслабление, утешение, подсказки к построению будущего, как может быть лучше с учетом прошлого. Далее используются позитивные качества пациента для понимания самого себя, а именно, сочувствие к другим людям. Этому сочувствию он обучился через собственные страдания и через необходимость все всегда делать правильно, из-за чего, конечно, общение с людьми очень осторожно, очень внимательно и богато желанием помочь другим. В основном эти качества применяются как положительные ресурсы для самого пациента. Определение чувства вины как центральной проблемы пациента оправдывает себя уже потому, что оно изменяемо.

До сих пор пациент всю свою жизнь тратил на безрезультатные попытки облегчить свою совесть.

Слава Богу, что наличие этого чувства вины не навязчиво. Навязчивые невротики считают, что их навязчивые представления могут исполниться в любой момент только потому, что о них подумали. Они боятся, что если они прервут свои навязчивые действия, произойдет именно то, чего они опасаются. Поэтому бесконечно велик страх отказа от этих навязчивых поступков.

Чувство вины не относится к этим навязчивым чувствам. Оно подчиняется постоянному движению. Пациент привык постоянно уменьшать чувство вины своими успехами и обереганием себя от себя самого и других. Так оно становится попеременно больше или меньше, и пациент пытается держать его в динамическом равновесии. Поэтому совесть легче подвергается изменениям, чем другие негативные ощущения, которые могут быть. Оно не исчезает полностью, но уже само уменьшение до малого количества является большим облегчением, а дополнительно к этому на дальнейших сеансах могут быть конкретно проработаны остаточные моменты из определенных черных шаров.

Еще к этому присоединяется успокаивающее действие гипноза: несмотря на труднейшие проблемы и на то, что при путешествии по Волшебному лугу, потаенные чувства пациента становятся темой для разговора, пациент расслабляется. Он узнает, что сложными проблемами вполне возможно заниматься в дружественной, на самого себя положительно настроенной, атмосфере.

Счень часто происходит, что в течение Волшебного луга пациенты засыпают. Действенность это не уменьшает. Так как большинство душевных нарушений связано с беспокойством и страхом, то смягчение этих проблем имеет большое преимущество. Другой причиной готовности пациентов к дальнейшему применению метода является кратость каждого сеанса Волшебного луга. Есть статистические данные, доказывающие, что расслабляющие кассеты с записью дольше 10-15 минут, слушаются реже, чем с короткой записью. Еще одним дополнением является тот факт, что этот способ проработки чувств не воспринимается как лечение, а, скорее, как утешение и забота. Это лечение легко проводить, оно сразу действует и ему не надо долго учиться.

Душевно-отягощенные пациенты пережили в своей жизни много трудного, и наибольшей трудностью была борьба или не борьба с их душевным нарушением. И они воспринимают это как избавление, с одной стороны освобождение от чувства вины, а с другой стороны, этот метод лечения не труден и не напрягает.

Каждая Розовая Пантера, постоянно требующая от печального старания, не должна забывать, что всегда те наиболее печальны, о ком никто правильно не заботился.

Особая проблематика заболеваний зависимости

Заболевания с зависимостью отличаются тем, что с одной стороны на них смотрят очень морально, как сами больные, так и свидетели этого заболевания, т.е. члены семьи, на работе, в обществе. С другой стороны они выступают в несравненно большем количестве, чем другие душевные заболевания, особенно алкоголизм и медикаментозная зависимость представляют многочисленное и, все таки, дискриминированное меньшинство.

Цифры по алкоголизму предоставляются по-разному: я бы предполагал 10% взрослого населения, т.е. порядка 6 000 000 миллионов в Германии. Даже если часто упоминаемое число 2 000 000 верно, это было бы невероятно большое количество сильно пострадавших жизненных судеб. Потребность в лечении, в любом случае, присутствует, т.к. велик ущерб от зависимостей. Существует средство, вызывающее зависимость, которое некоторые принимают без сожаления, но алкоголика оно сразу приведет прямо к заболеванию. При приеме героина почти все становятся зависимыми. Исследования о гашише показывают, что соотношение между изредка употребляющими и зависимыми, здесь, примерно, такое же, что при алкоголе. Иногда каннабис вызывает психоз, но предрасположенность к психозу была унаследована. И, все-таки, криминализация гашиша не имеет смысла. Ведь 40% молодого населения иногда его принимают.

В Швейцарии приобретение гашиша легализовано, и с середины 90-х годов потребление значительно увеличилось, как употребляемое количество, так и число потребителей, но не количество проблематичных, отягощенных психиатрическими заболеваниями, пациентов в одной большой швейцарской клинике.

Я утверждаю, что точно так же, как и с алкоголем, в группе зависимых от гашиша возникнут массивные проблемы с каннабисом, потому что у них уже и раньше были большие проблемы в родительском доме, т.е. они были вчерашними замалчиваемыми детьми. У героина потенциал зависимости значительно выше, очень вероятна опасность окончательной зависимости.

Зависимость от таблеток встречается тоже у очень многих пациентов. Эту зависимость чаще всего вызывают врачи, т.к. такие медикаменты как валиум выписываются от беспомощности и по привычке, потому что более эффективный способ лечения проблем пациентов им недоступен (смотрите консервативную, игнорирующую программу обучения университетской психиатрии).

Обращение с наркотиком алкоголь очень раздроблено. С одной стороны алкоголь подается как безобидное, создающее хорошее настроение средство, но я бы сказал, создающее оупление.

При этом легко не замечается опасность употребления алкоголя даже в умеренных количествах, когда определенно повышается вероятность рака, и тот факт, что, примерно, половина всех взрослых мужчин имеет проблемы с алкоголем.

На призывно упакованных бутылках нет упоминания об опасностях, хотя бы как на пачках сигарет, но при этом последствия алкоголя и сигарет, вместе с депрессивно-неуверенным в себе нарушением личности, укорачивают жизнь потребителей на 15 лет. Какой еще яд, имеющий такие катастрофические последствия, можно так свободно продавать в Германии? Алкоголь нужно внести в ряды гражданских химических средств.

Для зависимых пациентов, из-за своей предистории и так уже склоняющихся к чувству вины, упреки родственников и коллег по работе являются особенно ранящими, и усиливают чувство

вины до неизмеримого размера. Это чувство вины является и большим препятствием для лечения.

Пациенты даже не идут на консультацию, потому что опасаются получить подтверждение их, всегда предполагающейся, бесхарактерности. Лучше они попытаются пить еще некоторое время, чтобы доказать себе, что они могут бросить самостоятельно. По сравнению с этим, курение нужно оценивать по-другому. Ему подвержена тоже почти половина населения. Другая половина смотрит на курящих недоверчиво, но тут отсутствуют прямые негативные изменения в социальном поведении и в профессиональной продуктивности. Ухудшение здоровья наступает позднее, так что по-началу об этом можно не беспокоиться.

Важным является так же сохранение налога на табак и алкоголь, ведь тогда пришлось бы изменять банковскую тайну, чтобы можно было лучше добраться до неуплаченных налогов. Даже запрет на рекламирование алкоголя и сигарет предотвращается социально-демократическим правительством, потому что тогда рекламная индустрия понесет убытки. Лишь спустя десятилетия проявляются нарушения, чаще всего в возрасте, близком к выходу на пенсию. В обществе обращается внимание на экономические затраты при раннем выходе на пенсию из-за последствий курения, но не следует никаких конкретных действий. Быть курильщиком не значит, что человек сошел с колеи. И чувство вины большинство курильщиков тоже не испытывают.

Они беспечно курят в присутствии своих детей, в присутствии грудничков, в общественных местах, и рассматривают свое курение как личную свободу, не зная, что они точно так же зависимы от никотина и от ритуала курения как зависимы алкоголики от своего напитка. Причины никотиновой зависимости те же, что и алкогольной. Часто и много курящий тоже происходит из семьи с нарушениями в общении.

Главной задачей является освобождение алкоголика, зависимого от таблеток или наркомана от чувства вины. Для этого необходимо разъяснение того, что приводит к таким зависимостям. В последние годы, после экспериментов с крысами, стало известно, что существует память привыкания. Предполагается, по крайней мере у млекопитающих, что при определенных стрессовых ситуациях используется наркотическое вещество, такое как алкоголь. После этого, при повторном появлении стрессовой ситуации, возникает бессознательное желание снова использовать это наркотическое вещество. Так происходит даже в том случае, если при применении наркотического средства сопряжено с очень многими негативными переживаниями, это значит, привыкание происходит бессознательно, без задействования разума. Поэтому и случаются рецидивы. Бессмысленно морализировать эти рецидивы, хотя это все равно происходит, несмотря на то, что они относятся к болезни. Для аргументации терпимости к своей проблеме и для освобождения от чувства вины важно, что такое поведение алкоголика и рецидивы происходят бессознательно. Если пациент поймет, что к этому бессознательному он может приближаться только очень осторожно, что он может улучшить рамки условностей как, например, на Волшебном лугу, и, что никогда не удастся полностью контролировать бессознательное и избавиться от зависимости, то тогда он сможет рецидивы лучше прорабатывать и не воспринимать их как новое проявление слабости его характера.

Бессознательное походит, скорее, на ребенка, которому необходима направляющая линия, исходящая из сознательного. Человек сознательно решает продолжать терапию Волшебного луга и этим учит бессознательное вести себя разумнее. Если опять прекратить заниматься бессознательным, то старые чувственные структуры могут снова одержать верх.

Проявления привыкания сохранены так же как и другие потребности, как голод, любовь, ненависть, жажда. Рецидивы возникают тогда, когда появляются не измененные старые

негативные чувства, ведущие в старые тупики чувства вины, чтобы объединиться с симптомом или привычным веществом. Это происходит бессознательно и в момент рецидива это контролировать невозможно.

Нужно постоянно объяснять пациенту, что именно из этого механизма и состоит болезнь, и что ни в коем случае нельзя делать его частью своего чувства вины. Иначе все опять начнется с начала, чертовый круг опять замкнется.

В лечении зависимости абсолютно важно внести сам рецидив тоже в освобождение от всякой вины, а затем подготовить пациента к тому, что произойдет в «день два». Может он дистанцироваться от своего чувства вины? В принципе, он один смог бы прекратить принимать вещество, еще до того, как появятся признаки отмены.

Здесь речь идет о том, чтобы в рамках дальнейшего лечения обратить внимание пациента на серьезный случай. Ему должно быть ясно, что из-за этого единичного возврата ничего не могло и не может измениться в основном положении его душевной жизни.

В общей сложности он многого достиг и чувствовал себя хорошо, и так он может продолжить, если только опять не станет ошибочно упрекать себя своим рецидивом. Мечтательная работа на Волшебном лугу должна продолжаться, и у групповой терапии тоже остается ее ценность как у помощи в воспоминаниях.

Это решающая позиция моего пост-лечения зависимости: я пытаюсь подготовить пациента к последствиям рецидива. При этом он тоже узнает много нового о своей болезни. Мы моделируем настоящее и готовимся к серьезному случаю, чтобы, возможно, его предотвратить. Эта стратегия себя оправдала.

Особенно важно это для пациентов-наркоманов. Лечение не может ограничиться только коррекцией внутренних чувственных трудностей, а должно включать в себя и социальную позицию пациента. Хорошо зарекомендовало себя обсуждение актуальных социальных проблем пациента во время короткого сеанса с последующим переходом к сеансу Волшебного луга, с проработкой там этих проблем.

Это могло бы быть комбинацией социальной и психотерапии. Пациенты, последовательно применявшие это, могли иногда избавиться от очень трудных ситуаций.

Тут я хочу рассказать об одной пациентке с хроническим психозом, самой по себе нелегкой в лечении, и которая после психического заболевания стала еще и зависимой от героина. Тогда было применено замещение метадонем и два-три раза в неделю она посещала Волшебный луг. Удалось добиться следующих результатов: уменьшение галлюцинаторных голосов, значительное уменьшение психотропных медикаментов, уменьшение вечного чувства вины, улучшение взаимоотношений с ее зависимым от наркотиков мужем, проработка проблем партнерства на Волшебном лугу вместе с мужем.

Одиночество является особенным препятствием в лечении, но Волшебный луг в своих результатах приводит в способности легче находиться в одиночестве. Тут не должно возникнуть впечатление, что Волшебный луг один может решить проблемы зависимости или даже огромные проблемы наркоманов, для этого нужны предложения, уменьшающие это одиночество. Я, например, основал дневное общество Волшебного луга, где пациенты могут оставаться на некоторое время, чтобы вместе, с помощью Волшебного луга, работать над их дальнейшим существованием. Там рисуют и поют, в полдень проводится групповой сеанс Волшебного луга.

Для части моих метадоновых пациентов я тоже организовал дневную группу, и только там, с помощью увлеченных терапевтов, преимущественно женщин, у некоторых пациентов мне удалось добиться прекращения и возвращения в общество.

Мужчины чаще заболевают зависимостью (4:1, по сравнению с женщинами), но женщины с

большим пониманием относятся к больным.

Зависимые мужчины, а так же мужчины-врачи, склонны к переоценке себя и к нарцисским действиям ожидания, врач по отношению к пациенту.

Чем чаще пациент допускает хорошие и четкие мысли, общаясь с людьми, тем быстрее бессознательное привыкнет к предлагаемой ему внешней и внутренней гармонии.

Бессознательное- нежный музыкальный инструмент, лучше всего реагирующий на внимательное и гармоническое настраивание.

Замыкание в себе больного зависимостью снова создает одиночество его ранних лет детства относительно общения с матерью. В некоторых случаях могут опять возникнуть те же негативные последствия, как в его предыдущей жизни. Эти мыслительные структуры все еще существуют, и поэтому над ними нужно постоянно работать. Больной зависимостью или другим душевным заболеванием и даже психосоматический пациент должен «особенно хорошо выместить свой душевный сад», затем лучше всего сделать из него Волшебный луг, чтобы всегда туда приходить, чтобы восстановиться после напряженного дня.

Излечима ли зависимость?

Конечно, время от времени возникает вопрос, может ли алкоголик благодаря терапии Волшебного луга снова взять алкоголь под контроль. Существуют серьезные исследования, желающие это доказать, но в Германии контролируемая выпивка научно не признается. В литературе упоминается много исследований, и из этого, собственно, следует, что, в принципе, невозможно снова научиться выпивать контролируемо. С этим даже полностью соглашаются официальная и целостно-альтернативная медицина.

Речь идет не только о том, возможна ли сегодня контролируемая выпивка. Больной алкоголизмом должен же, например, со своим возрастным кризисом тоже справиться без потери контроля над алкоголем. Поэтому он должен оставаться в длительном лечении так же, как и «завязавший» алкоголик, т.е. прилагать те же усилия, но с неизвестным результатом. Для меня вопрос контролируемого выпивания морально не важен, потому что я не морализирую проблему зависимости. Но я считаю, что пациенты достигшие стадии физической абстиненции, не могут снова добиться контроля.

С другой стороны, миллионы употребляют слишком много алкоголя и совершенно не мотивированы лечиться. Чтобы достичь этих пациентов, а так же мотивировать их, что-то предпринять, полезно распространять и применять что-то, типа Волшебного луга.

Волшебный луг приводит к улучшению ситуации привыкания. Люди раньше начинают новую необходимую очистку от ядов, потому что им не так стыдно за рецидив. Я рекомендую именно в процессе употребления алкоголя продолжать лечение на Волшебном луге.

Так и есть: во время рецидива зависимый пациент снова переживает весь страх и чувство вины своей нарушенной и печальной личности, он закрывается в себе от внешнего мира, и именно так рецидив приобретает угрожающий характер, ведь иначе пациент, уже проходивший лечение, пришел бы просто еще раз для нового лечения.

В связи с этим названные выше успехи можно, действительно, рассматривать как таковые. Здесь я хотел бы рассказать еще об одном случае, особенно описывающем моментальное вторжение Волшебного луга. На прием приходит сильно выпивший и полный страха пациент с женой. Вообще-то, он лечиться не хотел, но жена считает, что он должен. Он очень недоверчив, ни в коем случае не хочет в стационар, потому что боится подобных организаций. В том же его состоянии опьянения я совершаю с ним путешествие по Волшебному лугу, сразу после этого он решает лечь в больницу, другие дискуссии не потребовались.

В соответствии с выше названными нейробиологическими взаимосвязями, бессознательное, например, употребление алкоголя, имеет определенные проявления, которые принадлежат этой болезни и являются заученными до автоматизма, как в случае с ездой на велосипеде. В положительных, бессознательных случаях бессознательное решает больше не пить, когда, например, преобладают хорошие чувства, бессознательное может от этого отказаться. Если напряжение слишком велико, то иногда оно этого не может. По-другому это расценивать не нужно.

Зависимость неизлечима, ну разве что в случае возможного удаления бессознательной памяти привыкания. Хоть этого и пытаются добиться, все это находится в стадии изучения.

Значения страха для здорового и для душевно больного и его лечение на Волшебном лугу.

Страх является значительной составляющей нашей жизни. При лечении страхов очень может помочь Волшебный луг. Многие пациенты с зависимостью боятся, прежде всего, рецидивов. Поэтому если удастся приглушить зависимость, можно рассчитывать на то, что этот страх уменьшится. Я мог это наблюдать у различных пациентов.

Сам страх уменьшается уже из-за прямого воздействия Волшебного луга, затем так же из-за феномена, что невозможно одновременно испытывать положительные и отрицательные чувства. Если взять, например, аудиоплеер и проигрывать только музыку Волшебного луга, то, рано или поздно, хотим мы этого или нет, возникнет атмосфера Волшебного луга и вмешается в страх.

Существует известный пример Бернарда Тренкле (30). В нем описывается пациент, боящийся мостов. Пациент развернулся на автобане, чтобы не ехать через мост, и лишился своих водительских прав. Так как ему нужны права, он согласился на лечение. Всегда, когда он приближается к мосту, он слушает музыку, назначенную его врачом. До этого под эту музыку он учился вызывать у себя особенно защищенное и свободное от страха состояние. Тогда пациент мог снова ездить через мосты. Он признался, что лучше ехать через короткие мосты. Требование, что страх должен исчезнуть совсем, является чрезмерным и помогает мало, потому что тогда возникает новое давление. Вопрос о причине, при лечении страхов, тоже мало результативен. Почти всегда переживания, напугавшие в детстве или подающие пример боязливые родители, предшествуют заболеванию.

Вероятно, к этому так же относится тенденция в семье происхождения прятаться от внешнего мира при проблемах и трудностях, что приводит к большому чувству стыда у боящихся пациентов, часто даже большему, чем сам объект страха, например, страха закрытого пространства. Поэтому, если у боящегося пациента убрать чувство стыда перед страхом, это уже большой выигрыш.

Чего может ожидать пациент от психотерапии?

Конечно, совсем не легко дать определение тому, что должно быть целью лечения.

Неприменно, уменьшение давления страданий в восприятии собственной личности и условий жизни, в которых человек живет. Это действительно так, что имеющиеся проблемы очень зависят от качества восприятия, с которым человек их прорабатывает или проработать должен.

Негативные стратегии проработки часто навязчивы и неосознаны, ведь кто же будет делать что-либо подобное намеренно или с готовностью. Готовность уже и предполагает, что у человека есть другие возможности проработать проблему. Предположим, удалось примирить больного со своим прошлым, привести его в гармоничное состояние с важными для него людьми, состояние, которое он принимает и которое его не угнетает. Тогда должно возникнуть новое состояние, такое, которое он до этого практически не знал, кроме как во времена, когда из-за особенных обстоятельств он чувствовал себя особенно хорошо. Если рассматривать времена, когда пациент чувствовал себя особенно хорошо, то это было время позитивного отвлечения, или же успехи, или деятельность, или взаимоотношения, или контакты с людьми, или общество, в котором он бывал с удовольствием, короче, многочисленные позитивные ситуации, помешавшие ему заняться собственной личностью привычным негативным образом. Всегда, когда эти внешние обстоятельства менялись на негативные, или же на безработицу, на одиночество, на болезнь или на любое другое ухудшенное состояние, снова вырывалась на поверхность старая привычка заниматься собой негативным образом. Тем, что уже часто упоминался, когда пациент считает себя ничего не стоящим, что его ценность может быть увеличена только способностью, теперь ограниченной, к усилиям, короче, опять начинает вращаться то колесо депрессивно- печального самовосприятия. Потому что до сих пор отсутствует основное доверие, которое пациент должен иметь, что он сам по себе чего-то стоит. Ценность, в этом случае, не является чем-то абсолютным, это только имеющееся представление о самом себе, самовосприятие, опирающееся на положительные верования.

Итак, если лечение хочет чего-то достичь, оно должно добиться того, что пациент во времена трудностей смог сам себе помочь, смог сам себя душевно поддержать без того, чтобы заболеть, смог собраться с силами, чтобы начать лучшую фазу или же не стать таким больным как раньше.

Нужно так же объяснить, что времена внешней ленности и внутреннего самоанализа являются абсолютно нормальными не обязательно ведут к болезни, это случается лишь тогда, когда существуют и пока не могут быть улучшены предпосылки неуверенной в себе и депрессивной личности.

Тяжела ситуация, когда происходит что-то очень негативное. Пациент заболел, потерял работу, умер кто-то из близких, произошел развод. Нет денег, долги давят, вещи, которые тяжелы для каждого и заставляют страдать и здорового человека. В этих случаях страдает любой человек, но вдвойне, конечно, тот, кто верит, что он в этом виноват и тот, если он действительно сделал что-то не правильно, себя за это осуждает.

Постоянно я пытаюсь объяснить пациентам, что никакая психотерапия не сможет удалить трудности из жизни. Нужно научиться другому, лучшему, достигающему души, обходу, ведь непременно придет следующий жизненный кризис. Волшебный луг может начать постоянные изменения в отношении к жизни, ведь тени прошлого и дальше таятся в бессознательном.

Волшебный луг в сравнении с другими лечебными концепциями

Если посмотреть, например, на логотерапию Виктора Франка (17), то сначала эта система кажется очень впечатляющей и новой, соответствующей основным потребностям нового метода, а, именно, показывающей путь выхода их душевных трудностей. Очень впечатляюще выглядит требование собственной ответственности, предложенное Виктором Франком, он подчеркивает, что человек живет поиском смысла, он описывает разницу между преувеличенным самокопанием больного и людьми, нашедшими смысл в жизни.

Я бы предположил, что он больше описывает эту разницу, чем говорит, как отучить людей с усиленным самокопанием, а к ним относятся все боящиеся, депрессивные и неуверенные в себе, от этого чрезмерного самоанализа: призывать их к самоответственности для меня то же самое, что говорить депрессивному человеку: «будь же по-веселей».

Он комбинирует свое учение с успешным методом, который мы тоже применяем, а, именно, парадоксальная интервенция при состояниях страха или навязчивости мытья. Метод, применяемый им там, не имеет ничего общего с тем, что он называет жизненная философия. Он часто упоминает в сочинениях и выступлениях тот факт, что он был в St. Quentin, этой мрачной тюрьме Калифорнии, и там разговаривал с убийцами, приговоренными к смерти. Им он рекомендовал быть ответственными за себя, даже если это будет достойным умиранием во время казни. Виктор Франк знал, о чем говорил, ведь как еврей он пережил Аушвиц.

Заклученные восприняли его приглашение к ответственности как «вечное социальное дерьмо с загубленным детством».

Ведь это тоже было парадоксальное вторжение. Они, презираемые обществом, посчитались способными нести ответственность.

Имеет смысл побуждать пациента к ответственности за его дальнейшее лечение, независимо от того, что, может быть, только бессознательные процессы ведут к решениям.

Слово «ответственность» сохраняется бессознательно с хорошим смыслом. И так побуждение к ответственности с одновременным облегчением совести может вполне означать мобилизацию способностей, которые затем приводят к тому, что пациент, освобожденный от прошлого и от чувства вины, теперь может взять ответственность на себя. Ответственность быть добрым с самим собой. Раньше, если он осознавал слово «ответственность», то оно заранее ассоциировалось с неудачей, с провалом, со страхом не справиться, со стрессом и чувством вины. Теперь оно ассоциируется со способностью помочь самому себе.

Теперь ответственность может приносить радость. Нет угрозы наказания, а последует похвала. Так можно сказать, что при улучшенном состоянии пациента вполне можно выставлять требования, которые теперь бессознательно ассоциируются с положительными свойствами, а не с негативными как до этого. И теперь тут можно сказать, что желтый цвет соответствовал перфекционизму и завышенным требованиям к собственной личности.

После воздействия лечения нежностью на Волшебном лугу из желтой сверхнагрузки, завышенных ожиданий и перфекционизма возникает представление об ответственности за самого себя и за то, что может случиться сегодня, завтра и в будущем. Ответственность, в основном, состоит в том, чтобы использовать свои положительные и сильные стороны.

Ведь это же так, что люди должны жить естественно, так, как в них заложено природой и из-за генетического происхождения из мира животных. Может быть, Бог наделил их душой, но подчиняются они биологическим законам.

Если в неволе запереть свободно живущего оленя, то он погибнет, потому что не может прожить в заключении. Человек стал домашним животным, но он не забыл, что, вообще-то, ему хочется жить на свободе. Так он сталкивается с цивилизацией, правила которой ему нужно соблюдать. Если он будет жить только по этим правилам, он будет жить как животное в клетке.

Тогда это задача или функция матери и семьи, разрушить это заключение, это заточение объяснением того, что свобода в душе и в чувствах может быть вызвана заботливой терпимостью. Тогда ребенок станет свободным и сможет двигаться по жизни как свободно живущее животное в природе, сможет остановиться там или тут, увидеть вещи, которые ему нравятся и которые делают его счастливым, сможет найти себя в жизни и пойти навстречу другим, чтобы вместе с ними переживать свободу жизни.

Именно это не зависит от материальных вещей, а внимание к материальному миру только потому так интенсивно и длительно, что очень многие люди потеряли в себе свободную жизнь и вынуждены были от нее отказаться ради ограниченного существования, посвященного, действительно, только накоплению материальных ценностей.

Что происходит дальше в терапии Волшебного луга?

Представим, что пациент прошел первый курс и пошел домой с основной кассетой, дома он часто ее прослушивал, ему стало немного лучше и он явился на второй сеанс.

Тогда его спросят, какие проблемы еще остались и о чем еще ему хотелось бы поговорить. И в этом предварительном разговоре выясняется новое показание для следующего сеанса на Волшебном лугу, причина нового путешествия.

Это может быть остаточная травма из прошлого или проблема с родственниками. Так же и социальные проблемы настоящего времени могут и должны быть темой Волшебного луга. Как обращаться с бедностью, с безработицей? Ревность, проблемы с партнером, страхи, депрессии, приступы паники, для всех этих проблем можно устроить специализированные сеансы Волшебного луга.

Первым шагом всегда является принятие пациентом проблемы, понимание того, что она является частью его. Это основной принцип системной терапии.

Так же он должен принять то, что до этого он не мог справиться с проблемой, а это является предпосылкой того, что он сможет себя за это простить.

Далее проводится работа по оправданию третьих лиц, которых можно было бы обвинить.

Наступает облегчение со всех сторон, что приводит к хорошему душевному самочувствию.

Эта гармонизация отношений к самому себе и к другим постоянно прорабатывается в сказочных взаимосвязях на Волшебном лугу. В цветовой модели объясняются чувства.

Чувства, отсутствующие в основной цветовой модели, вводятся новыми цветами.

Это сложная часть лечения, которая, может быть, слишком связана с моей личностью. Будет видно, захотят ли другие терапевты это изучать. Этот простой, заботливый метод приближения к человеческому страданию поддается тренеровке.

Лечение нарциссизма на Волшебном лугу

Как уже упоминалось, лечение нарциссизма особенно трудно, но все же и для этого подходит терапия Волшебного луга. Душевное заболевание нарциссизм возникает, вероятно, похожим образом как и нарушение личности депрессивной неуверенности в себе.

Если остаться в модели коммуникации, то на вопрос о возникновении нарциссизма можно ответить следующим образом, если опять привлечь исследования близнецов Шпицом (13): В этом случае однойцовые девочки близнецы развивались совершенно по-разному уже в материнской утробе: одна была с рождения интровертом, а другая экстравертом.

Предпосылкой исследования было наличие заботливых и терпимых родителей, чтобы с рождения соблюсти необходимый способ общения.

Близнец-экстраверт рождается с потребностью в общении, и поэтому больше страдает в тишине, чем близнец-интроверт, не имеющий первоначальной потребности в общении с окружающим.

Если близнец-экстраверт сталкивается с навязанной ему тишиной и с навязавшим ее экстравертным родителем-нарциссом, то в определенных условиях он будет его имитировать, потому что тогда возникает меньшее напряжение между заложенной экстравертностью и обедненным общением окружением. Нарциссизм больше соответствует заложенному в нем, но Шпиц не имеет в виду генетическую наследственность, а имитация негативного примера частично гармонизирует.

Давление страдания тоже уменьшается, когда нарциссист общается с менее развитым, чем он сам, человеком, тогда он может удовлетворить свою потребность в настоящем общении. Не контролируемое перемещение туда-сюда между имитацией семейного нарцисса-примера и потребностью в настоящей близости, делает нарциссиста очень проблематичным партнером в отношениях. Ведь именно рядом с равным ему партнером через некоторое время в нем происходят пугающие изменения, когда очень внимательное, заботливое обращение сменяется обидчивым и ревнивым, с результирующей бестактностью и обижанием партнера, и все это неконтролируемо и самим нарциссистом не воспринимается.

Существуют всевозможные степени выраженности, от легкой высокомерности до абсолютной мании величия. Нуждающийся в лечении вариант следует мимо розовой пантеры, которая на Волшебном лугу часто представляет нетерпимое, давящее окружение, всегда правое и полное упреков. В психоанализе возникновение нарциссизма объясняется следующим образом: Каждый новорожденный рождается с грандиозным мнением о себе, которое позже, при благоприятных семейных взаимоотношениях, сменяется нормальной самооценкой. Эта смена не происходит, если ребенок растет в недостаточном общении, подавляется или постоянно наблюдает экстремально грустное настроение, особенно, у матери. Это дополняет выше сказанное.

Характерным для нарцисского самовосприятия является неоправданная завышенная самооценка собственной личности, абсолютная устойчивость этой самооценки, которая бестактно преподносится и отстаивается перед остальным миром вплоть до гротеска, и которая делает практически невозможным любое разумное вторжение при лечении.

Неуверенный в себе депрессивный пациент не принимает себя, у него относительно устойчивая негативная самооценка, зато намного лучше и терпимее он относится к другим, а нарциссист совершенно терпимо относится к себе, а к другим нет. Кризисы нарциссиста основываются на его легкой обидчивости, ведь в каждом слове других людей он

предполагает или благодарно принимаемый комплимент, или возмущенно отталкиваемую обиду его мнимой величины.

Почти всегда такие пациенты отказываются от любого лечения, долго замалчивают их проблемы с зависимостью, ищут вину в обстоятельствах и в промахах окружающих, а обычная форма терапии Волшебного луга им чужда. Вообще-то, они не хотят прослушивать кассеты, ведь им лечение не нужно. Такое поведение нарциссистов является невероятно навязчивым и совершенно невинным, похожее на поведение неуверенных в себе и депрессивных. Но это они видят и так, пользу этим не принести.

Я лечил очень мало пациентов такого рода, всегда это были сложные и не забываемые впечатления, с большими сомнениями и с моей стороны.

На Волшебном лугу оправдала себя позиция, оставляющая нарциссистам их великолепие, и апелляция к их выставляемой на показ щедрости по отношению к социально обделенным, по принципу: они не виноваты в их неспособности соответствовать твоим требованиям. Прости им их недостатки, иди в золотой шар твоей щедрости, там ты найдешь для этого силы. Если нарциссисты не хотят на Волшебный луг, то беседа может проходить без транса и музыки. С одной пациенткой, которая по-началу себя таковой не считала, после долгого разговора о проблемах в отношениях, связанных с ее нарциссизмом, со второй попытки удалось представить метод с написанным текстом и текстом, записанным на кассету. Так же, как и при лечении психоза, должно состояться вторжение в систему больного, тогда попытка может удасться. Были успехи в улучшении отношений, но продолжения лечения не последовало, так что отношения снова ухудшились...

Я хочу рассказать еще об одной нарциссической пациентке, с массивными проблемами страха и алкоголя, но которая отказывалась от любого лечения. Начальной была фаза разговоров о ее бывшем муже, она не признавала собственную проблематику, кроме ипохондрии после перенесенного ракового заболевания. После двух лет не признанного отчаянного состояния мать пригласила меня к дочери, которая была пьяна и ни с кем не хотела разговаривать. Но по причине доверительности, возникшей два года назад в разговорах, она хотя бы стала слушать. Может быть, теперь у нее возникло временное ощущение нужды в помощи. В подобных кризисных состояниях нарциссисты временно могут себя вести как неуверенные в себе и депрессивные, кем они, по-сути, и являются, но как только они восстанавливаются, снова появляется старый нарциссизм.

Первый сеанс был подготовкой ко второму на следующий день, когда я цветными карандашами нарисовал ей прерванное лечение на Волшебном лугу и пояснил общие корни в возникновении хронической завышенной самооценки и неуверенного в себе депрессивного нарушения личности.

Она была выпивши и в этот день. Так выяснилось, что даже только рассказанный и демонстрируемый Волшебный луг принес пользу, и что даже без сопроводительного транса возникает чудо действенности.

Для объяснения нарциссизма я использую одну историю, типичную для дальнейшей работы Волшебного луга: еще совсем маленьким ребенком пациент-нарциссист как гусеница окукливается в розово-красный кокон, чтобы защитить себя от нелюбви или грусти матери. Как гусеница, опутывает себя нарциссист своим негибким самовосприятием собственного великолепия, другие волшебные существа хотят ему помочь стать бабочкой, но только он сам, опять же, с нежностью, может разорвать оболочку и полететь затем свободной бабочкой над Волшебным лугом.

Пациентка поняла версию невинности и возможное действие лечения: компетентное «Я» из золотого шара помощи другим приближается к кокону и делает отверстие в его стенке для

опутанной гусеницы внутри, которая затем может вырваться и как бабочка пережить свободу души на Волшебном лугу.

Нарциссисты тоже готовы помочь людям, которым еще хуже, чем им самим, до тех пор, пока они не видят в них конкурентов.

На третий день я пришел с соответствующей кассетой Волшебного луга, как и до этого, алкоголь пациентка не оставила, но все же слушала, по-началу с открытыми глазами и при этом торопливо куря.

Я сам расслабился под мой текст, глаза сами закрылись. Примерно через десять минут, на половине мечтательного путешествия, закрыла глаза и она. В течение следующих дней она постоянно слушала ту же кассету, не пытаясь отказаться от алкоголя, но она нашла утешение и продолжила лечение. Она и теперь не бросила пить, но, по ее словам, она чувствует себя лучше и часто трезва по вечерам. Поможет ли лечение или нет, решает пациент. Нарциссисты во время кризиса, например, алкоголь или что-то другое, сотрудничают, только вот сразу же после восстановления старые самовозвеличивающие структуры возникают снова, а лечение снова прерывается.

На этой пациентке можно опять увидеть возможности метода, но так же и его границы: было бы у меня время продолжать лечение каждый день в течение месяца, или был бы у пациентки кто-то, кому она доверяет, или не было бы у нее боязни клиники, или могла бы она выйти из дома, тогда можно было достичь еще больше. Но и улучшение состояния пациентки нужно рассматривать как успех.

При тяжелом физическом заболевании такое улучшение обязательно бы учитывалось. Не зависимо от этого: хронический алкоголизм возникает из-за душевных проблем и имеет тяжелые душевные последствия, является так же и физическим заболеванием, имеющим воспалительные и дегенеративные последствия для нервной системы. Речь идет о хроническом отравлении алкоголем. Поэтому, если у пациента удастся уменьшить количество выпиваемого, это является душевным и физическим успехом.

Душа тоже может болеть хронически, она тоже нуждается в облегчении, а не только в требовании выздоровления. Особенно методы лечения зависимостей проверяются на то, могут ли они исцелять.

От метадонового лечения героиновой зависимости тоже часто это требуется, хотя социальные и душевные нарушения у этих пациентов неизмеримо велики и 70% из них имеют даже признанные психиатрами сопутствующие заболевания в душевной сфере.

Это продолжение терапии Волшебного луга определенно зависит от достаточной опытности терапевтов, хотя принципы, действительно, всегда одни и те же.

В последнее время в центр внимания терапии Волшебного луга попала тренировка нежности к самому себе, и, похоже, так же или даже более успешно, что и основная техника до этого.

Практикуется курс ласкового обращения с самим собой, который через телесную и душевную нежность приводит к гармонии с самим собой.

Есть ли заболевания, которые нельзя лечить на Волшебном лугу?

В любом методе всегда есть пациенты, до которых добраться легче и те, до которых добраться не удастся. То же относится и терапии Волшебного луга. Почти 100% пациентов в основном принимают мечтательные путешествия.

При тяжелейших депрессиях и другие расслабляющие и лечащие методики действуют гораздо слабее, так как такие заболевания связаны с очень ограниченной способностью изменить что-либо в душевной сфере. Поэтому лечение тяжелых депрессий должно быть сочетанием различных приемов. Один единственный метод тут не может выровнять, прежде всего, присутствующую в душе потерю энергии, которая так же характеризуется сниженной частотой разрядки электрических импульсов и сниженным высвобождением химических переносящих веществ в нервных окончаниях мозга. Хотя пациенты с удовольствием слушают Волшебный луг, длительных изменений настроения не наблюдается.

Общие возражения против применения гипноза при лечении психозов, на сегодняшний день, определено, не действительны. В отдельных случаях могут возникнуть трудности, но они коренятся, скорее, в протекании основного заболевания, чем в осложнениях после транса.

Системная терапия развивалась, практически, для психотиков и поэтому системно ориентированное использование гипноза не может ухудшить психоз.

Я вижу границы метода, скорее, в социальном одиночестве людей, в дезорганизации их жизни.

У пациентов, лечившихся на Волшебном лугу, тоже остается сниженная выносливость. Если их окружение и их жизнь создают большую нагрузку, они все же могут сломиться под этим грузом, тем более, что симптомы остаются в их жизни как слабые места, это значит, что если их самочувствие опять ухудшится, не нужны слишком большие изменения, чтобы опять начать употреблять алкоголь, опять начать играть или снова вызвать телесные симптомы. Ну, тогда нужно опять лечить на Волшебном лугу, если другие методы не доступны.

Так как, в принципе, такие кризисы ожидаемы с вероятностью, граничащей с уверенностью, хотя бы из-за возраста пациентов, дальнейшая терапия Волшебного луга должна проходить под знаком наработки жизненной силы и альтернативного развития, когда вместо вредных симптомов можно сделать что-то, что сразу помогает, но не вредит.

Удастся ли мне донести до нуждающихся терапию Волшебного луга как основной процесс?

Скорее всего, нет, для этого должно произойти чудо, и еще одно после открытия метода.

Я в это не верю, это зависит от многих факторов, вероятно, я тоже не выйду за круг пациентов, с которыми я работаю напрямую.

Ни одному методу до сих пор не удалось стать общепризнанным методом, психоанализ имеет значение только для относительно малой части пациентов, остальные методики добиваются признания. Терапия поведения работает с процессами учебы, новое изучение чувств осеняет людей. По моему мнению, поведенческая терапия не успешнее любых других, до сих пор не оплачиваемых медицинской страховкой методов, ее вот только оплачивают, потому что ее принципы понять легче всего. Метод напоминает школу. Что позволяет мне надеяться, что читатель этой книги, относящийся к группе терапевтов, воспользуется моим методом? Может быть, потому, что принципы любви и нежности каждому ясны. Или, по крайней мере, многим. Больше я даже думал о группе тех, кто не считает себя терапевтами, но которые ежедневно сталкиваются с пациентами. Итак, я говорю о домашних врачах, о социальных работниках, о помощниках при условном наказании, об ухаживающих за престарелыми, о друзьях, о согражданах и соседях, о тех, кто смог бы применить этот метод, если бы им владел, например, дать кому-то приложенный к этой книге СД. В Ганновере семена уже всходят. Я подумал, чем должен обладать «пользователь Волшебного луга», дабы избежать слова терапевт?

Для начала ему нужно спокойное помещение, кассетный записывающий магнитофон, СД, и он должен прочесть и понять эту книгу.

Содержимое и высказывания книги не обязательно перенимать полностью, некоторые сомневающиеся должны предоставить клиентам и пациентам решение о действенности метода, так же как это делал и я сам.

Введение пациента в лечение может начаться с прочтения манускрипта, облегчения чувства вины, прелести упражнений, с расслабления, а потом установится почувствовать-себя-лучше, даже если и не все содержимое жизненной философии, например, невиновность всех, можно принять или понять.

Затем свою роль должны сыграть личные взаимоотношения с тем, в ком должны приняться упражнения Волшебного луга. Все помощники, у кого может возникнуть подозрение в развитии у них синдрома помощи, должны сразу же сами провести сеанс Волшебного луга. Недостаток времени не является аргументом против этого метода, так как у него не большая длительность. Серьезный разговор с домашним врачом длится от пятнадцати до двадцати минут, а при тяжелых кризисных ситуациях и все тридцать. За это время можно легко провести сеанс терапии Волшебного луга. Наличие спокойного помещения присутствует не в каждой врачебной практике. Это помещение нужно себе где-то найти.

У меня вначале такое помещение было в подвале моей практики, где не звонил телефон, до тех пор пока я не построил звуконепроницаемую кабину, не потребовавшую больших затрат (150x200 см, из кирпича, а затем еще дополнительная изоляция, сопровождающая музыка звучит из СД-проигрывателя и вместе с наговариваемым текстом записывается на дешевую кассету с помощью обычного дешевого микрофона и записывающего кассетника).

Только звукоизоляция может представлять проблему. Если такой возможности нет в собственной практике, то можно дать пациенту с собой введение, копию СД или кассету, хотя сопровождение и прочтение индивидуального текста было бы, конечно, лучше.

Можно, например, все это соединить с посещением на дому и провести сеанс там. У меня есть для этого чемодан с музыкой и записывающий приемник. Для социальных работников, имеющих собственный кабинет, будет достаточным отключить телефоны и повесить на дверь табличку «Просьба не беспокоить».

После сеанса Волшебного луга возникает потребность разговора, но нет необходимости ее сразу же удовлетворять, потому что весь, так называемый, возможный риск в душевной сфере, возникающий при раскрытии материалов прошлого, улавливается, вообще-то, самим методом. Часто пациенты сами говорят о том, что им необходимо сначала самим переварить пережитое на Волшебном луге, прежде чем они смогут или захотят об этом рассказать.

Нельзя забывать, что у всех этих пациентов есть трудности в общении, состоящие в том, что о своих чувствах им говорить очень трудно и что у них недостаточно представлена способность вести помогающий внутренний диалог с самим собой, о нем говорилось выше, как о части тренинга для мечтаний наяву. Тогда следующий сеанс я начинаю с разговора о предыдущем путешествии по Волшебному лугу.

Многим трудно себя простить, но все же они знают, о чем идет речь. Они рационально сомневаются в абсолютной действительности теории невинности, они чувствуют еще заученные в течение десятилетий ритуалы совестливости, они все еще привязаны к ним и за них, но все же чувства становятся свободней и мягче.

Конечно, нужно постоянно назначать новое время для собеседований. Метод подходит для двадцатиминутных сеансов раз в неделю. У кого времени больше, может, конечно, его использовать, но уже и один сеанс может что-то дать. Конечно, действенность метода только выиграет, если он будет включен в щедрое, по времени, обслуживание.

Некоторые считают, что они должны больше знать о гипнозе, прежде чем они смогут его использовать. Я должен признаться, что в начале (1987) я посетил только один семинар выходного дня. Затем я начал лечение и так возникло все это. За все время я использовал гипноз в лечении примерно 7000 пациентов.

Некоторые не хотели участвовать в лечении по религиозным убеждениям, для некоторых действие было не достаточно сенсационным, они рассчитывали на тотальную амнезию и были разочарованы тем, что могли все вспомнить. Каждый начинающий в терапии Волшебного луга может, сидя за столом, как ему привычней, рассказать пациенту о терапии Волшебного луга. Содержимое Волшебного луга важнее, чем транс. Вообще, транс возникает только потому, что мечтающий путешественник из-за своей разбуженной фантазии оказывается в зачарованном состоянии, которое он сам производит, создателем которого является он сам. Так можно объяснить транс пациенту.

Кто захочет сделать оставшееся, тот читает рекомендуемые книги или посещает обучающие семинары профессионального общества гипноза. В депрессии возникают частые элементы проблемного транса (18), которые соответствуют критериям феномена транса, нужно расколдовать от этого негативного транса. Насколько глубоко нужно будет затем заняться системной терапией зависит от требований, предъявляемых к дальнейшему лечению.

Принципы этой терапии понять не трудно. Решающей является, конечно, убежденность в принципе абсолютной невинности всех людей. Это так же и философский вопрос.

Он имеет нечто общее с терпимостью, с верой в хорошее в людях. Пессимисты и мизантропы, вероятно, не захотят использовать этот метод.

Мизантропы- это люди, которые их негативный опыт с другими людьми сделали жизненным принципом. Эти ненужные и искаженные взгляды на жизнь всегда возникают из-за застывших негативных переживаний в детстве, приведших к построению нарцисского розово-красного кокона. Мизантропы тоже нуждаются в нежности волшебного луга, они особенно.

Что скажут о методе специалисты?

Однажды, на одном семинаре, я уже предпринял попытку представить этот метод одному из специалистов, которые подвинули меня на его разработку. Пока я рассказывал ему о Волшебном луге, он смотрел на меня слегка скучая и улыбаясь, а затем, без разговоров, продолжил свой доклад. Каждый специалист привязан к своему методу и экспертам будет трудно признаться в том, что некто, у кого отсутствует системное образование и фундаментальное обучение гипнозу, смог изобрести успешный метод без выполнения обычных критериев лечебного образования, которые они требуют.

Я утверждаю, что нашел свой собственный метод, который хотя и содержит важные элементы из уже известных методик, является, все же, чем-то особенным. Вообще-то, можно было бы ожидать, что коллеги, ориентированные на системную терапию и гипноз, примут этот метод, но это не значит, что они это сделают официально. Им нужно придерживаться собственных правил.

От кратковременного лечения требуется, чтобы оно функционировало. Волшебный луг это делает. Ученый последователь Эриксона узнает все основное из содержания и текстовой формы. В конце концов, НЛП- нейролингвистическое программирование, функционирует похожим образом. Там тоже упоминаются короткие и разовые сеансы.

То же относится и к Волшебному лугу. Так как метод можно рекламировать и хорошо представить, а я через некоторое время начну предлагать семинары, может быть и удастся, все же, его широко распространить. Вероятней всего, по-началу специалисты будут его игнорировать, так же как и психиатрию, а мои единичные предложения семинаров и дальнейших объяснений до сих пор вызвали у ответственных коллег смущенное молчание.

Все же я думаю, что системная терапия еще страдает от той трудности, что ее основы способен освоить не каждый. Она так же противоречит некоторым предпосылкам, прежде всего, моментам, ориентированной на прошлое, психотерапии, которые прочно закреплены в головах занимающихся лечением большинства.

Сенсационная, хорошо продаваемая, терапия Берта Хеллингера тоже принимается в рамках системной терапии, хотя в кругах специалистов на Хеллингера совершались многочисленные нападки. Убедительная работа будет всегда идти через пациентов, которым метод помогает, и которые порекомендуют его другим. Я надеюсь на распространение новостей по принципу снежной лавины.

Где и когда пациент систематично использует собственные силы и ресурсы?

Пациент использует свою способность к трансу, он перенимает ответственность за продолжение лечения. Ему необходима своя собственная фантазия, своя собственная сила воображения. Никто не может дать ему предписание, в какой форме ему переживать Волшебный луг. Ему удастся лучше представить свои чувства, если он будет использовать цвета. Чтобы помочь себе, он может применить сочувствие к другим людям, выросшее из его собственного страдания, к самому себе. Он может научиться нежному обращению с самим собой. И он может применить терпимость к самому себе. Так же он может использовать другие хорошие свои свойства, чтобы таким образом улучшить свое самочувствие. Он попадает в совсем незначительную зависимость от врача. Врач создает для него основное облегчение и сразу же заканчивает лечение, если только совершенно особые причины не говорят за продолжение лечения. Все это развивает самостоятельность пациента.

Что дал Волшебный луг мне самому?

В середине 90-х годов я понял, что хочу большего, чем консультировать зависимых от алкоголя. Я хотел разузнать, что трогает душу. Как так выходит, что одни намного хуже справляются с жизнью, а другие намного лучше?

Затем, вышеописанным образом, я развил этот метод, для чего я вместе с моими пациентами путешествовал по Волшебному лугу. Чтобы пойти этим путем, мне понадобились соответствующие стимулы. Я был ориентирован на успех и с 2001 года стал постоянным терапевтом Волшебного луга. С того времени я стал еще дольше находиться в моей маленькой, украшенной светящимися зонтиками, кабине, чтобы вместе с пациентами начать путешествие по Волшебному лугу.

Возникает особенное ощущение, когда вдруг этот метод функционирует намного лучше, чем все то, что я до этого использовал в лечении. Я сам был удивлен его действенностью. До этого я считал, что уже достиг границы своей терапевтической области. Я постоянно вижу, что с помощью простого содержания Волшебного луга можно добиться показа пациенту всего содержания его измученной жизни, его это трогает, возбуждает и даже направляет на правильный путь. Тогда через некоторое время возникает ощущение, « что все будет хорошо» и растущая уверенность убеждает меня все больше и больше. Мой скепсис пропал. Я стал терапевтическим оптимистом. До этого каждое лечение было для меня с открытым результатом, а сейчас я ожидаю успеха. Многие желания еще остались неудовлетворенными, прежде всего, героинозависимые остаются невероятно сложными пациентами, даже после введения на Волшебный луг. Социальная неблагоприятность тут слишком велика, чтобы только лишь с помощью Волшебного луга добиться успеха.

Те, кто меня знают, знают так же, что я был противоположностью того, о чем я проповедую людям. Таких сомнений в себе и чувства вины у меня никогда не было, ни когда я был ребенком, ни позже. Я не ощущал того, что я обязан развивать этот метод. Он возник из моей работы и из потребности делать ее как можно лучше, чтобы уменьшить несправедливость между людьми. Я все еще считаю, что главными движущими силами были для меня интерес и боязнь скуки.

Несправедливость скучна и непоколебима, человечность увлекательна и динамична. Я считаю себя способным добиться признания, скорее, дерзким и нетрадиционным, именно, как Том Сойер, и я далеко не всегда считаюсь с другими, я близок к народу, нетерпелив и не всегда предсказуем в своих реакциях. Ежедневно, в течение многих часов быть на Волшебном лугу, любой ценой добиваться гармонии, значит- изменить себя, значит- сдвинуть свой душевный центр тяжести в эту гармоничную сторону Волшебного луга. Человек становится лучше, независимо от того, хочет он этого или нет.

Значение цветов

Я до сих пор считаю, что лишь введение цвета для обозначения чувств, сделало Волшебный луг таким притягательным и действенным. Поэтому я хотел бы более интенсивно поговорить об этих цветах. Многие являются произвольным в сочетании и толковании цвета и чувства.

При распределении цветов и описании их значения я опирался на сегодняшние обозначения цветов в народной молве или вводил новые, необходимые для лечения значения.

Важным было описать не только чувственные состояния, но и назвать изменяемые величины, оставить надежду зеленой мне показалось бессмысленным, потому что надежда – это неопределенная чувственная величина, на которую влияет все или ничего.

Древние культуры использовали подобные чувственные соотношения (31). Для Волшебного луга важно, что значение цветов закреплено. У древних египтян дома были покрашены индивидуально-разноцветно (черный, красный, желтый, зеленый, синий и фиолетовый). Если кто-то, как тогда говорилось, «знал свой цвет», значит, что он знал самого себя. Боги у египтян описывались цветами, которым соответствовала определенная деятельность.

У древних китайцев различными цветами обозначались династии. Люди всегда использовали цвета, чтобы придать им значение. Из НЛП мы знаем, что обычно травматические переживания вспоминаются в черно-белом цвете, и что помогает, если раскрасить картины прошлого, которые пациента пугают, для чего ему предлагается провести это раскрашивание в своем воображении.

Каждому знакомы исторические изображения Второй мировой войны, которые все были черно-белыми. Сейчас некоторым кадрам добавляют цвет, хотим мы того или нет, изображения выглядят пугающе нормальными и смягчают наши впечатления о том ужасном времени, и мы не можем это предотвратить. Цвета сами по себе действуют антидепрессивно.

СИНИЙ

Этот цвет, конечно, особенно важен на Волшебном лугу, затем он еще делится на темно-синий и светло-голубой, на васильки и незабудки, которые уже на входе вручаются путешественнику по Волшебному лугу. Темно-синий цвет, обычно обозначающий верность, так важен на Волшем лугу, потому что ведь речь идет именно об изменении отношения к собственной личности, о верности самому себе.

Около 60% всех людей называют синий любимым цветом, об этом говорят проведенные опросы. На Волшебном лугу я применяю темно-синий цвет для обозначения терпимости к самому себе, верности самому себе, симпатизации самому себе, сильного чувства симпатии, могущего возникнуть только тогда, когда человек избавился от чувства вины. Это именно та терпимость, которая присутствует у страдающих к другим людям, и которая теперь должна быть применена по отношению к самому себе. Предпосылкой для этого является понимание значения нарушений общения в детстве.

Синий- это динамическая величина в душевной жизни, которую нужно усиливать частыми посещениями Волшебного луга. Фиолетовый цвет- это смешение красного и синего. При этом любовь к другим была бы слишком большой и пересиливала бы терпимость к самому себе. Это состояние, которое мы хотим преодолеть. Итак, вероятней всего, можно сказать, что уменьшению чувства вины фиолетового цвета предшествует увеличение синего цвета. Синий подавляет серые и черные воспоминания и белый страх, создавая, таким образом, пространство для роста синего цвета, для роста доброты к самому себе.

СВЕТЛО-ГОЛУБОЙ

Возможно, светло-голубой цвет незабудок важнее, чем темно-синий цвет васильков. Все больше и больше нежность становилась центром Волшебного луга, как в физическом, так и в душевном действии. Фундаментальное значение нежности так же способствовало возникновению модели душевной жизни, возникшей лишь недавно. Примерно так развивается душа.

Ребенок находится девять месяцев в утробе матери и испытывает чувство защищенности. Врожденными у него являются чувственные качества, ответственные за сохранение биологического существования человека. С начала это чувство самосохранения, а затем желание соединиться с близким человеком с целью размножения. Если бы эти потребности не были, в основном, врожденными, сохранение вида было бы не возможным. При этом ребенок рождается с двумя древнейшими страхами: во-первых, страх умереть, а, во-вторых, страх быть одиноким.

Внутренним стремлением ребенка является уменьшение этих страхов. При этом достигаются чувства гармонии, умиротворенности и удовлетворения, когда, например, предоставляется достаточно пищи или доброго общения с матерью. Задача матери состоит в создании гармонии с ребенком. Ее средство для этого- нежность. От этого важность светло-голубого цвета.

Нежность относится, с одной стороны, к физическому контакту, а с другой- к понимающему и терпимому обращению с душой ребенка. Это значит, что мать обращает внимание на потребности ребенка, уважает его желания и пытается удовлетворить их в рамках ее возможностей, а если это не возможно- объясняет, утешает и отвлекает ребенка.

Еще врожденными являются возможности по-разному себя чувствовать: например, сильным или слабым, умным или глупым, добрым или злым, красивым или уродливым, успешным или неудачником, виновным или не виновным, любимым или не любимым, полезным или бесполезным, приятным или отталкивающим, спокойным или беспокойным, боязливым или расслабленным.

В этих категориях ребенок думает и чувствует, с увеличением возраста все больше дифференцируя. Этими категориями определяет он свою ценность, когда развивается мнение о самом себе. Если на физическом и душевном уровнях присутствует много нежности, восприятие сдвигается к позитивному полюсу в этих, вышеописанных, чувственных парах. Если нежности не хватает, тогда постоянно возникают негативные ощущения от собственной личности, представляющие многочисленные ответвления больших страхов: страха умереть и боязни быть в одиночестве.

Это и определяет центральное значение нежности, а так же является целью Волшебного луга- нежность к самому себе.

Опыт показывает, что намного продуктивней обучать пациента этой нежности к самому себе, это помогает больше всего. Пациентам нужно постоянно разяснять, что они не смогут найти избавления в отношениях до тех пор, пока они не будут сами себя любить, уважать и воспринимать себя как неповторимую и ценную личность, независимо от внешней критики и трудностей.

Это не означает, считать себя великолепной персоной, а значит не сомневаться в том, что сущность свою изменять не нужно, ну, разве что в том случае, если эти изменения служат определенной цели, например, развитию какой-то особенной способности или овладению

каким-то видом искусства. Человек, нежно обращающийся с самим собой, занимается делами ради самих дел. Ему не нужно устанавливать взаимоотношения с самим собой через контакт с внешним миром, они у него уже установлены. Это символизирует светло-голубой цвет. Так темно-синий цвет символизирует, скорее, размышления о самом себе, понимание и вытекающую из этого терпимость к самому себе, а светло-голубой- эмоциональную способность, позволяющую всему этому воздействовать на себя физически и духовно, и практицирование нежных поглаживаний души и тела.

КРАСНЫЙ

Цвет любви на Волшебном лугу определяется как цель- любовь к самому себе. Способность любить является, несомненно, врожденной, ей обучаться не нужно. Способность любить уже существует, но, разумеется, больше по отношению к другим. На Волшебном лугу меняется направление красного цвета, не забирается у других, а дарится и самому себе тоже.

Любовь является целью Волшебного луга. Это идеальное представление и переживается, вероятно, так же редко, как и настоящее счастье. Но целью и основной позицией должно стать стремление к этой безусловной любви к самому себе, по крайней мере, представлять ее себе нужно достойной такого стремления. Символом любви такого рода является Розовый сад, который сажается для самого себя и цветы которого целуются, как если бы это были собственные губы. Бесконечному количеству цветов необходимо бесконечное количество поцелуев.

При применении к самому себе светло-голубой нежности увеличивается красный круг в душевном ландшафте и с другими позитивными цветами : оранжевый (мечтания наяву), Темно-зеленый (спокойствие), светло-зеленый (внутренняя свобода), цвет лаванды (невинность) помогает подавить плохие воспоминания (серый и черный), а так же белый страх.

Часто используются одетые в красные одежды Волшебники и волшебные феи, относящиеся к тренерам нежности, чтобы на Волшебном лугу обучать нежности и любви.

ОРАНЖЕВЫЙ

Оранжевый цвет, определенно, очень важен. По-началу он возник из золотого цвета, который я ввел для обозначения скучного воскресенья, этот день нужно использовать для мечтаний. Весь Волшебный луг- это мечтание наяву о собственном душевном мире, переживание сказочной истории о самом себе без грусти, скорее, там находится утешение и успокоение. Одно только постоянное посещение Волшебного луга и, следовательно, влияние на свои чувства, развивает, несомненно, силу воображения и способность придумывать истории. Вообще, оранжевый в этой книге упоминается реже, чем другие цвета, потому что он символизирует саму по себе ту деятельность, которая происходит на Волшебном лугу. Смысл мечтательного представления состоит в создании других чувственных рамок, в вводе мечтательных элементов, которые должны сменить кошмарную часть в обработке прошлого, замнить серые, черные и белые цвета. Будет создан рекламный ролик, представляющий ландшафт Волшебного луга с волшебными существами и цветами. В этих новых рамках состоится затем новый рассказ жизненной истории, с разъяснениями, ведущими к синему цвету терпимости, и с обучением к способности нежного взгляда на собственную личность, ведущим в светло-голубой цвет.

ЗОЛОТОЙ

Постоянно описываются золотые качества человека. Ориентирование на ресурсы является важным понятием системной терапии, означающим, что положительные качества человека можно мобилизовать и подключить к его собственному лечению.

Путешественник по Волшебному лугу одевается в золотой костюм, который показывает его в его наилучшем свойстве: в оказании помощи другим. Так он встречается с самим собой и становится своим собственным тренером по способности, которой он хочет научиться, например, обучению терпимости к самому себе или обучению нежности к самому себе.

Золотой цвет представляет собственные позитивные силы, но не те, к которым человек стремится то типу «я хочу быть великим, я хочу быть совершенным», а те, которые придают уверенности в том, что человек обладает именно теми способностями, которые ему нужны для самого себя при утешении и при помощи другим людям.

ЗЕЛЕНЬ

Зеленый цвет- цвет спокойствия. Темно-зеленый соответствует ощущению, которое может возникнуть, когда начинается расслабляющее действие Волшебного луга, и при спокойствии, возникающем, если человек освободился в душе от отягощающих воспоминаний прошлого и от беспокойного чувства вины. Это один из разноцветных шаров, которые можно позитивно использовать для привлечения спокойствия, в которые направляется человек, чтобы успокоиться.

СВЕТЛО-ЗЕЛЕНЬ

Светло-зеленый- цвет внутренней свободы, так же соединенный со статуей свободы. Свобода- это то, к чему мы стремимся. Светло-зеленой могла бы быть и деятельность освобождения самого себя, через мечтания, через облегчение от прошлого, ведущего затем к новой способности жить, к терпимости по отношению к самому себе и к другим, к свободному мышлению и чувствованию. Весь процесс на Волшебном лугу- освобождение души, которого она может достичь сама, со своими позитивными качествами.

Достижение внутренней свободы делает светло-зеленый направлением к цели, динамичной величиной. Вот как заканчивается основная версия- поездкой в светло-зеленых санях, запряженных двенадцатью светло-зелеными лошадьми внутренней свободы. Тут внутренний ребенок может проверить, готов ли он уже держать санные вожжи.

ЛАВАНДА

Цвет лаванды- цвет невинности. Доказанное облегчение собственной души заслуживает конкретного цвета. Темно-синий сначала является только проявлением терпимости, терпимость, постоянно применяемая к самому себе, создает невинность. Грудной младенец невинен, нежное существо, так на Волшебном лугу, как идеальное представление, совсем рядом друг с другом находятся необходимые нежность и невинность.

ЛИЛОВЫЙ

Центральное значение лилового цвета лежит в описании чувства вины, возникшее из первоначального значения фальшивости лилового цвета. Сам по себе лиловый- красивый цвет, и многие пациенты считают, что лиловый должен означать что-то хорошее. Так же лиловый имеет что-то переливающееся, тогда как остальные цвета до сих пор были, скорее, основными цветами. Лиловый- смешанный цвет и имеет что-то опасное, соблазняющее. Ну, а совесть- это идол, которого себе создает человек, функция, заменяющая щедрое восприятие собственной личности. То, что цвет, символизирующий совесть, еще и приятен, все же имеет смысл, ведь, в конце концов, успокоение совести становится жизненной задачей пациентов. Если человек заболевает, то эти занятия с богиней самонаказания становятся чем-то притягательным. Человек служит этой богине с рвением и самоотверженностью, какие обычно достигаются во времена влюбленности.

Борьба с собственной совестью предоставляет длительную занятость, прогоняет скуку, создает душевное содержимое, постоянно заботящееся об активности, и подталкивает пациента к выполнению великих свершений. Лиловый еще и цвет замкнутой возлюбленной, до которой никогда не добраться. Чем больше человек для нее делает, тем замкнутее она становится, постоянно выставляет новые требования, но не дает наполненности и удовлетворения.

Модель больше работает с тем, что эта совесть растворяется и уменьшается, для чего над ней медленно кружат, привлеченные нежностью к телу и душе, положительные силы и позитивные цвета, волшебные феи и волшебные существа.

РОЗОВЫЙ

Розовый цвет я взял для нарциссизма, того свойства, заставляющего человека видеть себя в хорошем или великолепном свете. Постоянно должна подчеркиваться навязчивость этой любви к самому себе.

Розовые пантеры- это присутствующие, к сожалению, в нашем мире нормальные горожане, самоуверенные и всегда правые, консервативные по типу «сохранить все таким, чтобы мне была польза». Конечно, их всех надо лечить, но они этого не захотят. Тот, кто думает, что чаще всего он прав, думает, что с ним все в порядке, лучше он и дальше будет делать больными других.

В соответствии с философией Волшебного луга розовые пантеры тоже невиновны, если захотеть к ним приблизиться, то только с подчеркиванием их хороших качеств, так же, как и в вышеописанных случаях нарциссизма.

Известно, что нарциссизм может привести к безумию, к мании величия, и все же этот цвет имеет и позитивные аспекты для лечения.

Немного нарциссизма пойдет на пользу любому человеку, это были бы позитивные представления о самом себе, не сдвигаемые, способные устоять не зависимо от окружающего мира. Тогда самовлюбленность не неподвижное самомнение, а нежный, доброжелательный взгляд на самого себя, как в ситуации отца с сыном и разбитым окном.

Чрезмерный нарциссизм приводит к самоправоте, к бестактности по отношению к другим, к высокомерию, к самовыгоде, к жадности, к упрямости, к нехватке терпимости, ко всем тем свойствам, что создают другим большие трудности. А представителями их являются именно те, кто усложняет жизнь людям с чувством вины, когда бьют в то место, которое доставляет совестливому наибольшую боль. Любовь к самому себе- динамичный процесс, который необходимо постоянно повторять и применять с нежностью, чтобы сохранить расположение к самому себе.

Еще розовый цвет применяется там, где им обозначаются собственные преувеличенные представления о том, что человек считает ему необходимо сделать, чтобы сохранить свое место в этом мире или чтобы смочь любить самого себя. Как смешанный цвет розовый тоже имеет нечто переливающееся, соблазнительное, недостижимое и мучающее, если нарциссизм исходит от других, и часто стоит около лилового чувства вины и желтым перфекционизмом.

У болезненного нарциссиста тоже две стороны: одна очень добрая для людей, стоящих ниже него или для тех, о ком он думает, что они находятся ниже него. Так нарциссисты могут быть вполне хорошими соседями, готовыми помочь, и очень добрыми домоуправами.

Плохо будет только тогда, когда они встречаются с людьми, которым они хотят себя показать, перед которыми они должны самоутвердиться и тогда, когда они не могут быть уверены в том, что другие разделяют их нарциссизм. Так розовый цвет может быть соединен и с доброжелательным обращением, из его ресурсов нарциссист может почерпнуть силы для своего освобождения. Розово-красный так же является цветом, от которого должен отгородиться и себя защищать ученик на Волшебном лугу, ищущий терпимости и нежности и больше не нуждающийся в обвинениях этого цвета.

ЖЕЛТЫЙ

Вообще-то, желтый цвет используется только для обозначения имеющихся состояний ожидания, когда человек хочет чего-то добиться, как цель перфекционизма. Кроме того, желтый цвет- цвет зависти.

В будущих разработках Волшебного луга у желтого будет большая роль, так как выяснилось, что при некотором приручении чувства вины перфекционизм продолжает существовать и действовать разрушающе, а разочарование, что человек все еще не совершенен вызывает новые кризисные состояния с рецидивами у больных зависимостью.

Конечно, молодым пациентам с ограниченными шансами на работу особенно трудно ужиться с так называемым обществом, ориентированном на успех, с другим миром чувств, которое должно научить их проститься со старыми мечтами. Иногда кажется, что новая сила, исходящая от Волшебного луга, еще и подпитывает желание нового совершенства. В этом может состоять некий нежелательный побочный эффект метода.

БЕЛЫЙ

Белый цвет страха-это тот цвет,который на Волшебном лугу уменьшается. Страх, как и чувство вины, можно назвать динамической величиной. И если чувство вины прорабатывается темно-синей терпимостью и светло-голубой нежностью, чтобы уменьшить совесть, то и страх преимущественно обрабатывается позитивными силами Волшебного луга, которые страх окружают и, таким образом, уменьшают.

Я могу описать взаимосвязь с чувством вины, состоящим преимущественно их страха, на пережитом мною состоянии страха.

Много лет назад я проснулся среди ночи и к моему ужасу заметил, что во мне был ничем не объяснимый и неизвестный до этого страх, не относящийся к чему-то определенному. Я задумывался обо всех возможных объяснениях. Этот эпизод страха повторился через десять дней, и в эти дни я не мог работать.

Я раздумывал над тем, что еще может произойти, но никогда у меня не возникала мысль стыдиться моего состояния. Я чувствовал себя невиновным, а остальной мир должен был принять, по крайней мере, к сведению, что я был болен. Если бы я был склонен к стыду и к чувству вины, мои страхи были бы, несомненно, еще больше.

Вообще-то, можно было бы поставить страх в центр рассмотрения на Волшебном лугу. Тогда белый был бы самым значительным цветом. Только вот страх такой диффузный, распространенный по многим направлениям, и было бы намного тяжелее изменить его на прямую. Страх уменьшается вследствие всеобщего изменения, он может убавиться при повышении самооценки. Описанный страх школы у обеих сестер показывает, что одно только успокаивающее и волшебное расслабление с предложением нежности, способно сразу избавить от страха.

Применение Волшебного луга при различных проблемах

Профессиональная жизнь

Конечно, можно применять правила Волшебного луга так же и к профессиональной сфере. Тут постоянно разгораются такие конфликты как моббинг и конкурентная борьба, многие люди на работе заболевают, чаще всего те, кто уже и раньше был к этому предрасположен на основании своей личности, т.е. имел чувство вины.

На Волшебном лугу можно особенно хорошо представить людей, раздражающих друг друга, осложняющих друг другу жизнь: на одной стороне-страдающие от чувства вины, на другой-розовые пантеры, всегда правые и упрекающие, преследующие и

Показ людям этого зеркального изображения, что-то дает. Так, Deutsche Post AG заказала себе запись Моббинг-Волшебный луг. Там она используется в социальной терапии.

Важно, чтобы у каждого была возможность распознать свою собственную роль. Относится он к жертве моббинга или к тем, кто моббит? Как возникают последние, как можно добиться равновесия? Это опять одни и те же принципы. Простить себя за совершение ошибок, а других за то, что они ошибаются и не могут понять, что на рабочем месте терпимость была бы лучше для всех.

Приходят пациенты, у которых есть проблемы на их рабочем месте. Тут действуют те же законы, что и при зависимости или при других заболеваниях. Им доказывается, что чувство вины, которое у них есть на рабочем месте, уже и раньше было всегда их проблемой, а равновесие между негативными и позитивными чувствами устанавливается так же, как и при зависимости или другой болезни.

Консультация партнерства

Предпосылкой к этому является, как правило, начальная консультация двоих. Но может быть и так, что один из двух этого не хочет и только прослушивает кассету Волшебного луга, принадлежащую партнеру, который, вероятно, является моим пациентом по другой причине. Тогда очень помогает, что близкий человек, например, зависимого больного, видит, что проблемы алкоголика можно рассматривать с другой точки зрения, что он не виновен в своих проблемах, и что помочь ему можно в тот момент, когда близкий человек прекращает упрекать своего зависимого партнера.

Часто родственника можно убедить в его или ее со-зависимости и разъяснить, что и у них есть такая же личность как и у больного, что затем приводит родственника к соответствующему облегчению. Очень редко у меня бывает возможность консультировать двух, относительно здоровых партнеров, состоящих в отношениях, чьей болезнью являются их взаимоотношения. Я предполагаю, что и там можно что-то сделать, так как результаты после моих, проведенных в практике, консультаций были очень и очень хорошими. Особенно успешными были совместные сеансы Волшебного луга, так как тогда создается нечто общее, чем можно заниматься вместе, и это приносит пользу любым отношениям.

Процесс проводится так: сначала с каждым участником проводится индивидуальный сеанс, в котором может выясниться, что, возможно, только один из двух относится к большим совестливостью, и, что другой может общаться. Но этим не может воспользоваться совестливый больной, а общающийся разочарован тем, что другой не реагирует на его попытки общения.

У неспособного общаться старые страхи еще усиливаются открытым общением партнера, так как это было всегда, когда он встречался с людьми, которые были открытее и свободнее, чем он сам. Эти противоречия разбираются на Волшебном лугу. Таково получаемое на Волшебном лугу объяснение и уравнивание, когда совестливый больной узнает, что ему не нужно испытывать это чувство вины и учиться предотвращать его появление, хотя готовность к этому у него осталась еще с детства. Более здоровый, живущий в относительной гармонии с самим собой, узнает, что происходит с другим и как он может помочь, например, не выдвигать требования, так как партнер и так слишком требователен к себе из-за своего вечного чувства вины, а так же не упрекать его, так как это смущает его еще больше и усиливает то, что уже является его нарушением. Затем назначаются последующие встречи для проверки улучшений в отношениях.

Хорошим примером консультации взаимоотношений без конкретного симптома заболевания служит консультирование одной женщины, примерно 35-летнего возраста, утверждающей, что она не знает как обращаться с неверностью ее мужа. Она сама тоже была ему не верна, но все же ее муж хотел даже с ней расстаться из-за той женщины, и она точно не знает, прекратилась ли та связь. Другая женщина работает в фирме ее мужа, он ведет себя так, будто все уже в прошлом. Это был разговор в середине приема, т.е. при обычной нехватки времени. Я думал, что передо мной здоровая женщина, единственным необычным было то, что с этой проблемой она пришла ко мне как к целителю душ, но это я заметил только после сеанса Волшебного луга.

Я был совсем не уверен, что применю тут версию чувства вины, хотел эту часть сначала не использовать, нарциссисткой пациентка не выглядела тоже, на тот момент мне не хватало версии Волшебного луга для здоровых. Когда пациентка поднялась с кушетки расслабления после стандартного сеанса Волшебного луга, я осторожно спросил о произведенном

впечатлении. Она сказала, что расслабление было очень приятным, и только в отдельных сценах у нее в животе возникало странное ощущение. Подозревая я спросил: «В местах, когда я упоминал о детстве?» Она это подтвердила. Тогда я предложил ей более длительные лечебные разговоры с другой, хорошо мне знакомой, женщиной, но она хотела и дальше лечиться по моему способу. Я предполагаю, что без этого детства она не чувствовала бы себя сейчас так плохо, что ей понадобился врач.

Правила для проблем в партнерстве действуют так же для всех отношений: с коллегами по работе, с родственниками, с детьми. Это всегда принцип всеобщей невиновности, трудности возникают из-за недоразумений и недостатка общения. Понятие прощения играет свою роль. Постоянно напоминает, что за негативные образцы поведения собеседник не ответственен, они являются продуктом его раннего детства.

Депрессии

Депрессии и грусть являются одними из наиболее частых причин, почему пациенты, вообще, приходят к врачам или терапевтам. Все лечение Волшебным лугом является антидепрессивным лечением, ведь он освобождает от страха, чувства вины и грусти. Нужно отличать эти, прежде всего, реактивные депрессии от известных душевных заболеваний, называемых маниакально-депрессивным психозом и вызываемых либо нарушением обмена веществ центральной нервной системы, либо, по крайней мере, сопровождаемых им. Намерением лечения Волшебным лугом, как и любого лечения, является достижение улучшения восприятия собственных чувств, которое нарушено или невозможно в депрессии. На Волшебном лугу возникают картины, воспринимаются цвета, изменяются чувства, сравниваются ранние переживания.

Михаэль Ярко- системный гипнотерапевт, специализирующийся на депрессивных заболеваниях (24). Он записал кассеты, которые должны подвигнуть пациента на избавление от депрессии.

Он тоже пытается изменить чувства пациентов. Я сам слушал эти англоязычные записи, они расслабляют, восстанавливают, но действительные изменения они, скорее, не производят, и они не настолько прекрасны. У пациентов не возникает такое же восприятие. Они утешают, но не создают нового мира.

Ярко тоже считает, что многим пациентам необходимы медикаменты, чтобы выбраться из очень тяжелой депрессии. Во времена улучшения Волшебный луг всегда поможет чего-то достигнуть. Лично я лечу редко подобных тяжело депрессивных пациентов, большинство лечатся у психиатров.

Уже и раньше, при лечении зависимых от наркотиков, я говорил, что тяжелой депрессии необходимы другие средства, предотвращающие одиночество, уравнивающие сниженную активность, возбуждающие, способные вызвать изменения в различных чувственных каналах восприятия. Тут может сопровождать Волшебный луг.

Пациенты в совершенно плохом состоянии говорят, что лечение их расслабило, но ничего существенно не изменило. Такое случается и тогда, когда пациенты твердо убеждены, что им ничего не поможет. Это часть их нарциссизма, которую они хотят подтвердить. «Мне ничего не помогает, и это тоже не поможет!», а затем они предъявляют требования своим близким, что они должны сделать, и что им тогда может помочь.

Сестра одного такого пациента, уже долго находящегося на стационарном лечении по поводу его тяжелых депрессий, сидела напротив меня и требовала для своего брата всего возможного лечения. Я должен был ей сказать, что я только тогда помогу ему, если она возьмет его к себе. Ему может помочь только постоянная забота людей, которых он считает подходящими для этого.

Подумаем о первородном человеческом страхе уже при их рождении: страх быть покинутым. Только массивная нежность может помочь этим пациентам. Он не принимает ее замены на Волшебном лугу, и болезнь его состоит так же в том, что он гарантированно не может сам себе помочь.

Он не приближается к своим ресурсам. На вопрос о том, когда, в течение последних двух лет депрессии, ему бывало лучше, он ответил: «Когда я несколько дней жил в Гамбурге у школьных друзей, у них было для меня время». Подобные тяжелые заболевания иногда больше подходят для разговоров, которые можно вести по принципу Волшебного луга. Такие разговоры похожи тогда на обычное лечение разговорами, но еще они содержат прямое обычное внимание и заботу. Много еще нужно исследовать на Волшебном лугу в области

тяжелых депрессий, тяжелых реактивных депрессий, разочарования в жизни, с другой стороны, я уже говорил, что тут обязательно необходимы сопровождающие социальные действия, потому что тотальное одиночество невозможно на долго побороть только путешествиями по Волшебному лугу. Улучшение состояния должно быть видно другим людям, должно быть применено по отношению к ним, и тогда пациент тоже его почувствует. Лечение Волшебным лугом не удастся и тогда, когда пациент из-за своей неспособности покинуть жилище не может ни в чем больше участвовать. Тогда это достигает границ моей нагрузки. Тогда должны другие проводить необходимые посещения на дому, у кого больше времени, чем у меня.

Лечение психозов на Волшебном лугу

Тут у меня не очень много много опыта с этим заболеванием, всего только три пациента, двое из которых показались хорошо терапируемыми, а у третьего пациента лечение улучшения не принесло.

При описании истории возникновения Волшебного луга я упоминал, что до того как я решил изменять чувства пациентов на Волшебном лугу, я читал главу Гюнтера Шмидта (7) о гипнотерапевтическом лечении психотиков. После этого и я решился лечить таких пациентов. Первой мне была предоставлена возможность лечить пациентку, которая жила по-соседству и которую я долго знал, у нее уже долгое время были психотические проявления и она часто находилась на лечении в психиатрических больницах. Теперь она была убеждена, что ее преследуют сайентологи и, что ее старая врач-психиатр тоже находилась под влиянием сайентологов. Она постоянно слышала голоса, хотя раньше такого у нее не было. Сначала я прореагировал явно неумело и сказал, что я тоже не смогу ее убедить в том, что ей не угрожают и, что я мне не очень ясен смысл разговора на эту тему. После того как она отказалась прийти на назначенный в один из последующих дней прием, я послал ей письменное предложение говорить только о том, что никто не поверит в то, что её преследуют сайентологи, и не говорить об иллюзорном восприятии преследования.

Уже одно только участие в её системе, которая, так уж вышло, в этот момент управлялась голосами и паранойей, привело к тому, что она смогла слегка отдалиться от своих безумных представлений и снова пойти к своей многолетней, хорошо знакомой врачу-психиатру, которая затем уже помогла ей своими методами. После этого с этой пациенткой было еще несколько разговоров, состоявшихся не на Волшебном лугу, но тоже направленных на уменьшение её чувства вины.

Второй пациент был тоже мне давно знаком, на моих глазах он погрузился в психоз и должен был затем лечиться в психиатрической клинике при хаотическом протекании болезни. Когда он снова вернулся, он был полон сомнений и мыслей о том, что с ним случилось. В этой ситуации Волшебный луг оказался очень благотворным. Ему удалось уменьшить свое чувство вины, ведь и он тоже принадлежал к тем людям, у кого оно постоянно присутствует. У него особенно хорошо вышло обоснование возникновения психоза и ему удалось все больше и больше дистанцироваться от этого прошлого и начать жить нормально. Большую часть своего времени он провел в размышлениях о причинах возникновения его психоза.

Третья пациентка была с хроническим психозом и хроническими акустическими галлюцинациями, а дополнительно к этому у нее было сильное нарциссское нарушение. Она была убеждена, что посторонние силы привели ее к этому, и она обвиняла психиатров из ее долгой предистории в том, что они переслали ей эти голоса и это заболевание, а через некоторое время и я стал одним из тех психиатров, кто сделал её больной. Сначала она очень позитивно реагировала на Волшебный луг, потому что он ей нравился. Она чувствовала себя восстановившейся, но и признавалась, что увеличилась интенсивность голосов.

Потом она все больше от меня отдалялась, посылала мне цветы и дружеские приветы, и мне больше не удалось снова восстановить этот контакт. В конце концов, пациентка разочаровалась в происходящем, и я не думаю, что ей это помогало. Я бы сказал, что с сегодняшним опытом Волшебного луга я приближался бы к ней еще детальнее и осторожнее.

На этом я научился тому, что с пациентами, которые мне кажутся особенно сложными, я веду длительный предварительный разговор перед тем, как я начинаю с Волшебным лугом, чтобы хоть иногда предотвратить подобные нудачи.

Кризисное вторжение

Каждому известны внезапные шоковые ситуации, наступающие после чей-то смерти или при известии о неизлечимой болезни. Пациенты настолько шокированы, что их нельзя оставлять одних.

Я вспоминаю одного 68-летнего мужчину, появившегося в кабинете с высоким кровяным давлением 270/ 120 и подозрением на инфаркт, но который ни в коем случае не хотел в больницу, потому что на протяжении многих лет он самопожертвенно ухаживал за своей женой, которая после инсульта была полностью от него зависима. Его кризис происходил из-за ссоры с владельцем дома по поводу постоянного шума строительства.

После снижающих давление медикаментов последовал сеанс Волшебного луга, который в короткое время его относительно успокоил и нормализовал давление. Боли в спине при инфаркте задней стенки тоже практически исчезли. Единственный недостаток метода в этом случае: у пациента, действительно, был свежий инфаркт, который он не воспринимал серьезно по причине хорошего самочувствия, и я почти насильно должен был отвезти его в больницу для дальнейшего лечения.

На Волшебном лугу можно лечить и, кажущиеся только телесными, кризы. Одной 35-летней пациентке, находящейся на диализе, в моей практике стало так плохо (головные боли и тошнота), что ей пришлось прилечь. После одного сеанса заботливого облегчающего Волшебного луга все недуги исчезли почти полностью.

Лечение Волшебным лугом таких примеров психосоматических заболеваний как боль, головокружение, раздражение кишечника

Волшебный луг можно также применять для лечения болей и других симптомов заболеваний. Взаимосвязи, на которых основано это лечение, такие же, как и при негативных чувствах и конфликтах. Все телесные заболевания имеют еще и душевную причину.

Всего лишь предрасположенность к заболеваниям определена генетически. Иногда еще и отравления из окружающей среды играют свою роль. Например, выяснилось, что вред, наносимый курением, на 15% определяется генетикой, всего лишь на 15% самим курением и на 60% душевным состоянием, что означает, что душевно уравновешенный курильщик, по всей вероятности, не заболеет раком. Таким образом, психотерапия, определенно, приобретает еще большее значение. Она не только улучшает качество жизни в духовном плане, но и предотвращает органические заболевания.

Итак, если Волшебным лугом лечить симптомы и боль, значит лечить ту душевную часть причин заболеваний, которые состоят, с одной стороны, из конфликтов пациента, а с другой, из актуальной душевной реакции на боль. Боль пугает, создает неуверенность, мучает, делает человека депрессивным. И уже на одну только эту часть можно повлиять. Дополнительно к этому присоединяется облегчающее боль состояние транса.

Я расскажу о 60-летнем мужчине, которого я уже и раньше лечил от алкоголизма, и который теперь страдал от болей в спине. Долгое время я лечил его уколами, которые ему хорошо помогали. Однажды я провел с ним сеанс мечтательного путешествия на тему боли, который был построен таким же образом, что и все остальные путешествия на Волшебном лугу, и только спина и боль были помещены в центр нежности. Тут тоже спину гладили, утешали и нежно с ней обращались. Было заметно, уже после первого сеанса пациент шел прямее, чем до этого, как будто с его спины была убрана тяжесть.

Другим примером другого симптома была 40-летняя операционная сестра, страдающая рассеянным склерозом. В течение трех лет она страдала от головокружений, которые никто не смог вылечить. Через год, после известия о рассеянном склерозе, головокружения стали вдвое хуже.

Здесь тоже головокружение смягчилось непосредственно в рамках лечения на Волшебном лугу благодаря вниманию к собственной личности. Головокружения у пациентки стали значительно меньше, атаки короче, переывы между единичными случаями длинее. И ее следовавшая из этого грусть тоже уменьшилась. Вообще, нужно сказать, что действие лечения проступает очень быстро. Конечно, тут у меня значительно меньше опыта, чем при лечении психосимптоматических пациентов, которых у меня несравненно больше.

Одна 75-летняя женщина пришла ко мне после долгой врачебной одиссеи с 30-летней историей раздражения кишечника, частого, леченного и психотерапевтически.

Первый сеанс Волшебного луга с нежным лечением её живота через золотую компетентную сестру, уже в течение первых трех дней дал уменьшение мешающему газообразованию, второй сеанс уменьшил число слишком частого стула и страх беспомощности в общественных местах.

На третьем сеансе она представила всю её сложную семейную историю. После долгого, заботливого сеанса «никто не виноват» она вдруг сказала, что в животе стало очень тепло, хотя на этом сеансе о нем не говорили.

Последняя пациентка служит хорошим примером восприимчивости и действенности метода в психосоматической области.

Сексуальная терапия

Уже и при лечении пар можно было сказать, что заботливое и создающее доверительность лечение на Волшебном лугу подходит и для лечения сексуальных трудностей. Вот пример 48-летнего мужчины, страдающего от трудностей с потенцией и посещавшего уролога. У него обнаружили органическую причину его проблемы, возникшей от слишком множественного курения и алкоголя. Это известие сделало его очень несчастным и после того, как он начал употребление виагры, он рассказал мне о своей проблеме. Я позвонил его урологу, который подтвердил мне физическую причину импотенции. Тогда я решил на Волшебном лугу помочь ему легче переносить страдания и научиться внимательному обращению с недугом.

Результатом многочисленного прослушивания мечтательного путешествия стала способность пациента вести нормальную сексуальную жизнь с его новой подругой. Скорее всего, до этого речь шла о кризисе в отношениях с его предыдущей подругой, из которого и возник страх ожидания следующей сексуальной связи. Он прослушивал кассету до того, как идти к женщине, чтобы снизить страх ожидания и был обеспокоен, когда лента в кассете вышла из строя. Вместе мы быстро сделали следующую запись Волшебного путешествия.

Так как в сексуальности и в сексуальной терапии и так идет речь о нежности с самим собой, то и Волшебный луг может быть весьма действенным в сексуальной терапии.

Руководство к тому, как быть счастливым

Заголовок умышленно созвучен с книгой Пауля Вацлавика «Руководство к тому, как быть несчастным». Да и быть несчастным намного легче, чем быть счастливым. Это относится и к ученикам Волшебного луга тоже. Это, действительно, так, что несчастье воспринимается как длительное состояние, а счастье, в смысле большой удачи, никогда не может быть длительным.

Я считаю, что руководство к тому, как быть счастливым состоит в обучении способности воспринимать удачу, и Волшебный луг тоже не может уничтожить многие проблемы, но облегчает переживание этих нерешенных проблем. Способность воспринимать счастье должна расти, когда уменьшается нагрузка, значащая для грустного и прошлое и будущее, и когда он становится свободен- чувствовать себя счастливым, как говорили римляне *carpe diem* («Используй день»).

Если ученику Волшебного луга удастся увидеть себя свободнее, любимее, невиннее и нежнее, то тогда ему удастся и это новое отношение к жизни.

Желание длительного довольства или даже длительного счастья- это иллюзия, под влияние которой попадают и здоровые люди.

Чаще всего эта мечта идет в направлении защищенности с одним любимым партнером, являющейся продолжением детского стремления к защищенности с матерью, заложенного в нас природой.

Может быть, что постоянное недовольство женщин мужской бесчувственностью основано на том, что они неосознанно и бессознательно ищут в любимом мужчине замену их собственных взаимоотношений с матерью. И даже если дочери боготворят своих отцов, отца ищут и в нем нуждаются, при рождении их первой любовью и влиятельной направляющей фигурой была мать.

Тогда существуют понятия удовлетворенности, уравновешенности, гармонии, которые могут содержать в себе это чувство счастья, все это также называется обобщенным понятием – счастье. Мы хотим руководство к гармонии с самим собой, или, хотя бы, к улучшению этой гармонии, которая у больных нарушена, серьезно повреждена, часто невозможна.

Руководство к тому, как быть счастливым состоит тут в специальном применении терапии Волшебного луга или же только в признании его философии, состоящей в том, что старые верования о самом себе были, действительно не правильными и есть возможность заменить их новыми. Так, руководство к тому, как быть счастливым будет состоять в таком применении к себе десяти заповедей Волшебного луга, что они станут основой жизни, которая с этого момента должна, по крайней мере, рассматриваться по этим правилам.

Послание к Паулю Вацлавику звучит так: человек не должен оставаться несчастным, его тяга к негативному не врожденна, и большая часть некогда несчастных может постепенно, наверняка, стать счастливыми.

Эпилог

Десять золотых правил Волшебного луга

1. Ты не виновен.
2. Другие тоже.
3. Будь нежным с собой.
4. Гладь свою душу с нежной терпимостью.
5. Гладь свои щеки нежной рукой.
6. Живи сегодня, а не вчера.
7. Никто не совершает ошибок нарочно, поэтому все не виновны.
8. Ты можешь помочь себе сам, потому что у тебя есть способность помогать другим.
9. Оставайся верен Волшебному лугу, дабы тени прошлого не вернулись.
10. Никто не может понять тебя лучше, чем ты сам. Тебе должно хватать понимания этого, не требуй этого от других.

Кто живет по этим правилам, постоянно внутренне их осмысливает и заботится о них, как о чудесном саде, тот сможет сохранить это позитивное отношение к самому себе. Простым средством для этого является Волшебный луг. Эти советы и правила так же написаны и в других книгах о лечении. Только там не говорится о том, как этого достичь, как, например, в книге «Не волнуйся, живи» (23). Там перечислены эти правила и поставлены в повелительном наклонении, как требования. В первый момент это может очень хорошо читаться, но я не думаю, что можно чего-то добиться простыми требованиями. К сожалению, нет ни какой пользы, если сказать грустному и страдающему от укоров совести: « Не волнуйся». Да, но как? Что ему нужно делать, чтобы не волноваться? Например, пойти на Волшебный луг.

Итак, если ты применишь этот метод, возникнет нечто, вроде способности к счастью. И если мы сократили твою способность быть несчастным, которую ты разделяешь с таким большим количеством людей, а, именно, держаться за негативные воззрения, то возникнет лучшее ощущение жизни. Поэтому применяй к себе Волшебный луг как руководство к тому, как быть счастливым.

Стихотворение Волшебного луга

Нижеследующее стихотворение я написал когда-то очень быстро, когда-то, для моих пациентов, для вас.

Оно содержит квинтэссенцию метода.

Волшебный луг

Было очень тесно, когда ты был ребенком

Такие дети часто грустят

Глубоко в душе-разорванность

Постоянно упрекает совесть

Ты идешь к радуге

Для тебя взошли розы

Ты понимаешь темно-синий

Серебром станет невзрачная серость

Твой луг расслаблено зелен

Добры гномы, великаны и феи

Ты смотришь в свой шар золотой

Камень упал с души

Но душа кричит светло-сине

Наконец-то идет нежность

Из глубин твоего сердца

К твоим розовым губам

Список литературы

- (1) Пауль Вацлавик – Руководство к тому, как быть несчастным
- (2) Марк Твен – Том Сойер, Oxford University Press, 1993
- (3) Зигмунд Фрейд – Собрание сочинений, S. Fischer Verlag, 1972
- (4) Вольфганг Вёллер – Глубокопсихологично основанная психотерапия, Schattauer Verlag, 2001
- (5) Гётц Реннертс – Стратегия Волшебного луга, обучающее видео, Mei Rottweil Heidelberg, 1997
- (6) Андреас, Коринна и Стив НЛП – С сердцем и разумом, Junfermann- Verlag, 1992
- (7) Гюнтер Шмидт – Эриксон в Европе, европейские начала гипноза Эриксона и психотерапии, Auer-Verlag, 1992
- (7.1) Гюнтер Шмидт – Systemische und Hypnotherapeutische Konzepte für die Arbeit mit psychotisch definierten Patienten,
- (8) Фред Галло – Энергетическая психология, VAK-Verlag, 2000
- (9) Франк Фарелли – Провокационная терапия, Springer-Verlag, 1986
- (10) Мильтон Эриксон/ Эрнест Росси – Гипнотерапия, Pfeiffer-Verlag, 1979
- (11) Робин Скиннер/ Джон Клисс – Семья очень против, Gutermann-Verlag, 1988
- (12) Лео Монтада/ Рольф Ёртер – Психология развития, Belz-Verlag, 1982
- (13) Рене Шпиц – Врожденное или приобретенное? Belz-Verlag, 2000
- (14) Арист фон Шлиппе – Учебник системной терапии и консультаций, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, 1997
- (15) Агнесс Рекас – Фея, Зверь и Друг, Carl-Auer-Verlag, 2001
- Клинический гипноз и гипнотерапия, Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1998
- (16) Герхард Рот – Видео-Как мозг делает душу? EAV, 2001
- (17) Виктор Франкл – Воля к смыслу, Huber-Verlag, 1982
- (18) Бернхард Тренкле – Львиная история, Carl-Auer-Verlag, 1998
- (19) Стефан Бруннхубер/ Клаус Либ – Краткий справочник психиатрии, Urban und Fischer Verlag, 2000
- (20) Люк Изеберт – Обучающее видео- Катамнез из Брюгге и вопросы по терапии и практике эффективного кратковременного лечения, Heidelberg, 1999
- (21) К. Г. Юнг – Воспоминания, мечтания, мысли К. Г. Юнга, Walter-Verlag, 1995
- (22) Пауль Вацлавик – Решения к теории и практике человеческих изменений, Huber-Verlag, 1974
- (23) Дейл Карнеги – Не волнуйся, живи, Scherz-Verlag, 1987
- (24) Михаэль Япко – Депрессия, Carl-Auer-Verlag, 2002
- (25) Бетти Эриксон – Личные высказывания на встрече общества Милтона Эриксона в Бад Орб 2001
- (26) Клаус Силаф – Введение в групповую терапию, Otto-Sale-Verlag, 1956
- (27) Эллен Бергер – Открытие бессознательного, Huber-Verlag, 1973
- (28) Вирджиния Сатир – Модель Сатир. Семейная терапия и её расширение, Junfermann-Verlag, 2000
- (29) Гизела Перен-Клинглер – Посттравматический стресс: Возникновение концепции и новые возможности лечения, см. (7), та же работа
- (30) Бернхард Тренкле – Гипнотерапия при фобиях, Лекция семинара 1999, Rottweil
- (31) Криста Мутс – Цветотерапия, NeuneßVerlag, 1989

