

Лицом к лицу 0005: Преодолевая боль с Джеффри Мишлавом

Транскрипт видео канала “Можно мыслить иначе” с Джеффри Мишлавом
www.newthinkingallowed.org



Записано 3 марта 2018 г.

Опубликовано на YouTube 6 марта 2018 г.

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:40) Здравствуйте! Я Джеффри Мишлав. Сегодня мы будем исследовать методы преодоления боли. Я имею в виду физическую боль. Знаете, мне уже около 70 и многие люди моих лет страдают от артритных болей. Как я предполагаю, именно поэтому старики имеют репутацию ворчунов. Они или преодолевают боль, или же не пытаются её преодолеть и это выражается вовне. Они выносят её во внешний мир, на других, иногда на маленьких детей.

(01:18) Я работал психотерапевтом много лет в Калифорнии, имея лицензию клинического психолога. Для меня это был удобный способ зарабатывать на жизнь, так как с докторской степенью в парапсихологии, немногие пути были мне открыты. Я вернулся и прошёл обучение, как психотерапевт и занимался практикой многие годы.

(01:48) Естественно, психотерапевт, особенно работающий техникой гипноза, как я, встречается на практике и с болью. В психотерапии существуют стандартные приёмы работы с болью. Один из них очень прост: вы просите клиента визуализировать телесную боль в том месте, где она проявляется и просите рассказать, большая ли она. Например, размера грейпфрута или апельсина? Потом вы говорите – хорошо, теперь сконцентрируйтесь на ней и посмотрите, не удастся ли сделать её поменьше, возможно от величины апельсина уменьшить до размеров сливы. Или из вишни в горошину. А от размеров горошины, возможно ли и дальше, довести её до величины спичечной головки?

(02:44) Обычно люди в состоянии это сделать. Боль при визуализации становится всё меньше и меньше в размерах, всё меньше и меньше беспокоит, и в конце концов они могут как будто смахнуть её с себя и дело с концом. Эта техника дает, как минимум, временное обезболивание, даже если боль существенна. На самом деле ещё до появления хорошей анестезии в истории зафиксированы случаи, когда хирургические операции проводились под гипнозом.

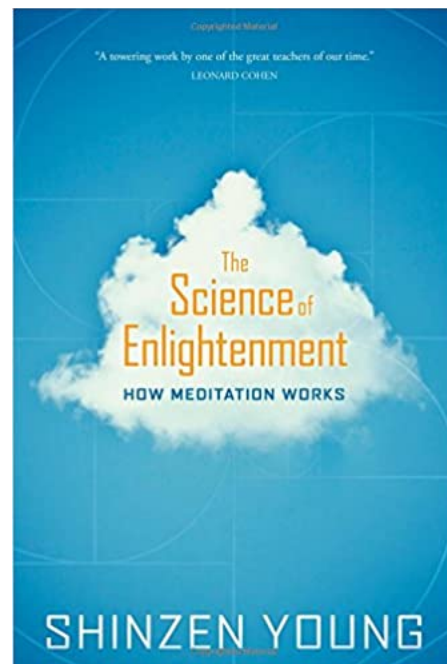
(03:22) Таким образом, с помощью гипноза можно управлять болью. Много лет ко мне обращался клиент, от которого я многому научился, её звали Джоанна Робинсон. Она жила с сильной болью. Она страдала спинальным стенозом и инвалидность её прогрессировала. Она пришла ко мне, так как была атеистом материалистического мировоззрения, но запас здоровья

кончался. Боль становилась сильнее, и она поняла, что единственный способ с этим справиться – это отыскать своё место в духовной реальности, так как всё физическое у неё постепенно забирали.

(04:13) Мы справлялись с её болью, используя гипноз по-другому. Я думаю, более глубоким способом. Он заключался в том, чтобы испытать любовь и сочувствие к самой боли. Она находила место, где болело и говорила себе, или я помогал ей в этом, проводя через этот процесс под гипнозом. “Побресито, побресито... Ой, бедная я, бедная, я так сочувствую этой боли в моём теле. Обнимите боль, станьте одним целым с болью.” Таким способом она смогла справиться с невыносимой болью.

(04: 54) Видите, если вы ушибли палец молотком – ох! – то, что вы на самом деле много раз переживали по отношению к боли – это ненависть. “Я ненавижу, когда такое случается”. И на самом деле, это не лучший способ преодолеть боль. Это как раз наоборот. Заключив боль в объятия, сочувствуя, жалея её – способ её вылечить и пойти навстречу боли, более всесторонним и позитивным способом.

(05:37) Теперь, третий подход к боли родом из практики медитации Випассаны. Мне повезло быть представленным Шиньженю Яну (Shinzen Young), автору книги “Наука просветления”. Он — мастер и учитель Випассаны. Он работает с людьми, которые испытывают сильнейшую боль или другие чрезвычайно сильные чувства. Например, с людьми с героиновой зависимостью.



(06:09) Идея медитации Випассана – “сидеть на попе ровно”, как он выразился бы и просто наблюдать, что возникает у вас в голове – страстное ли это желание к объекту пристрастия или боль. Идея – осознать, что всё, что возникает, не принадлежит вам. Боль – не обязательно ваша боль, а просто импульсы, возникающие в нейронах вашего тела. Не более того.

(06:44) И когда вы отделяете ваше настоящее я, подлинное я, внутреннего наблюдателя от опыта осознания, от содержимого осознаваемого, вы дистанцируете себя от него. Боль существует, но это не вы. Он довольно успешно работал с болью с помощью такого подхода.

(07:08) В обоих случаях, я думаю, во всех, всех трёх этих примерах, сердце для меня является важным элементом процесса. Когда вы можете относиться к себе с глубокой любовью и осознавать, что вы – это колоссального размера сознание, намного большее, чем ваше эго, намного большее, чем ваше тело, более обширное, чем история вашей жизни. Никто не

проходит по жизни без боли. Но, лучший способ боль преодолеть – сочувствие к себе. Я оставляю вас с этой мыслью. И, спасибо, что были со мной. (08:06)

(Translated by: Kirill Shirokov)

New Thinking Allowed Foundation



В поддержку бесед на передовом крае познания и открытий с психологом Джеффри Мишлавом.

Смотрите другие видео на нашем [YouTube-канале](#)