

Талгат Канапин

Визит к психотерапевту



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К19

Канапин Т.

Визит к психотерапевту / Канапин Т. — Москва: ЛитРес:
Самиздат, 2021. — 211 с.

ISBN 978-5-532-93538-9

"Визит к психотерапевту" - это сборник коротких рассказов и две повести, которые способствуют трансформации сознания. Книга, которая исцеляет.

ISBN 978-5-532-93538-9

© Канапин Т., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Это сборник коротких рассказов и заметок, своего рода хирургические срезы из повседневной работы психотерапевта. Программное обеспечение для мозга, оздоровительное приложение для души. Всегда было желание написать книгу, прочитав которую, пациенту уже не надо было идти к специалисту. Книга, которая исцеляет. Прочитал, и посетил доктора. Перечитал, и по новому взглянул на старые проблемы, которые держали душу в стальных тисках. Вроде информационной таблетки. Нарисовать малую прозу вкусным языком. А читатель смаковал бы каждое слово, получая новые видения и прозрения. И незаметно для себя трансформировался, заряжаясь здоровьем, душевным и телесным. А местами чтобы текст зазвучал бы негромкой и чарующей музыкой, создавая новые слои реальности. И можно было по-новому взглянуть на старые проблемы.

В настоящее время пациентов с неврозами, депрессией и психосоматическими заболеваниями немеренное количество. Панические атаки, зависимости, расстройства сна и пищевого поведения. Поэтому, каждый человек, который владеет нужной информацией в нужное время, сам себе доктор. Хотелось бы, чтобы пациент рыбачил самостоятельно. Информирован – вооружён. А когда читатель осознаёт и "расколдует" глубинные причины своей тревожности, панических атак, алкоголизма, депрессии и игровой зависимости, наступит магия исцеления. Катарсис и трансформация сознания. Как при сеансах психоанализа. Или вовремя не даст зародиться онкологическому заболеванию, изменив свои реакции на обиды. Появиться возможность лечиться за три года до начала болезней. Это также касается и личной не успешности, хронической "чёрной полосы". Или анабиоза, когда человек уже забыл про свои мечты и цели. И годами проживает «день сурка». Быт всё затёр, ежедневная суэта. Пора пробуждаться, иначе жизнь пролетит мимо, пока человек живёт так, как будто пишет чужой черновик. Оставив после себя только обиды и глубокие разочарования. И мучительное чувство, что жизнь прожита зря и не совсем своя.

Как выстроить архитектуру книги, пока не знаю. Наверное, это должен быть многоуровневый текст, как использование устной речи при эриксоновском гипнозе. Чтобы смысл шёл по касательной, а

читатель дальше мог додумывать основные мысли самостоятельно и находить решение своей насущной проблемы. Может это будет состояние транса при чтении с последующей трансформацией подсознания. Который рисует нашу судьбу, порождая те или иные события. Ставя перед фактом, а глубинных причин мы не осознаём. Чтобы читалась на одном дыхании. Есть какое-то смутное предчувствие, которое ещё не всплыло на уровень сознания. Думаю, со временем оно окажется на зеркальной поверхности сознания, чтобы потом превратиться в текст, который будет исцелять читателя. И не нужен будет визит к психотерапевту.

Людей с ментальными проблемами много, докторов на всех не хватает. На частную медицину может не оказаться денег в семейном бюджете. Бесплатная медицина – это очереди в поликлиниках, много ссор и конфликтов, и часто за стандартизированными протоколами уже не видать пациента, живого человека с его насущными проблемами выживания. Он куда-то исчезает. Лечат заболевания, а надо лечить всего человека с его житейскими невзгодами.

И есть третий путь, самый эффективный и результативный. Это когда человек берёт своё здоровье в свои руки и становится сам себе доктор. Главный режиссёр и продюсер своей жизни. Лечиться за три года до начала болезни, а не за три дня до смерти. А для этого требуется всего лишь практически прикладная информация, как навести порядок в своём доме, то бишь в своём теле и душе.

99% соматических и психосоматических заболеваний детонируют от неправильных убеждений, которые формируют те или иные фильтры восприятия. И человек сам создаёт карты и модели внешнего мира и живёт в них, думая, что он живёт в реальности, здесь и сейчас. На самом деле он живёт в своих представлениях. Карта – не территория. Если он ищет возможности, он их находит, потому что перенастраивает свои фильтры восприятия. Например, человек решил похудеть. Автоматические фильтры восприятия начинают замечать всё, что имеет отношение к лишнему весу. Если параноик кажется, что соседи и весь мир строит против него козни, мозг добудет массу доказательств, что это действительно так. И никак иначе.

Ну и так далее. Мухи и пчёлы во все глаза смотрят на мир, но каждое насекомое видит только то, что соответствует его убеждениям. А фильтры восприятия отразят это на внутреннем экране. Дерьмо или мёд. Также и у людей.

Чем осознаннее живёт человек, тем выше качество его жизни. Поэтому, главное – это пробудить сознание, чтобы подарить человеку новые слои реальности, новые карты мира, где живётся легче, веселее и ресурснее. Что во мне, то и вовне. Вот для этого и нужны исцеляющие тексты, которые расширяют модели мира людей, делая их неуязвимыми для болезней, и снимая блоки, которые делают жизнь трудной и невыносимой. Где нет места личной успешности, потому что мешают ограничивающие убеждения, негатив и токсичность.

Тексты будут исцеляющими, лечебными, если они будут повышать поток осознанности человека. Чем меньше осознанности, тем больше человек живёт страстями и пороками. А это от лукавого. Иррационализм, болезни и несчастья, страдание и горе. Вечные конфликты между людьми, потому что у каждого своя правда из-за разных моделей мира. Отсюда непонимание друг друга. Сытый никогда не поймёт голодного.

Если же люди начнут понимать бессознательные причины своих горестей, то "расколдуются" от многих своих недугов и жизненных неурядиц. Это зарницы и вспышки инсайтов и слёзы катарсиса. Как будто с них снимается проклятие, иногда родовое. Многие болезни даже и не возникнут, так как их не зачали. Например, человек вовремя осознал, что держать обиды на людей нежелательно, и не дал организму заболеть раком. Или осознал, что слишком враждебно относился к людям, стал доброжелательнее. Сразу получил бонус – снизилось давление и уменьшился зуб. Стал добрее, зато избежал инсульта и инфаркта. Оторвался от психологической зависимости от матери, отпустила астма. Да и повода для алкоголизма и игромании уже нет. Она из-за пуповины, хочется, чтобы всё время кто-то контролировал, иначе очень трудно распорядиться своей свободой. И в семье больше стало взаимопонимания, жена стала спокойнее. Осознал, что быть жадным невыгодно, меньше стало запоров. Да и

геморрой отпустил, жить стало веселее и радостнее. Научился спокойно агрессивировать, без чувства вины, меньше стал чесаться и беспричинно кашлять. И суставы стали меньше болеть. Ну и так далее.

За последние годы у меня зародилась мечта – испечь книгу, которая зарождается в духовке подсознания. Написать одну или несколько книг, чтобы люди могли прочитать, проникнуться ими, трансформироваться и исцелиться от своей хвори и деструктивных убеждений, которые неуклонно тянут на дно жизни. Книги, которые исцеляют, эдакие информационные таблетки или микстуры на травах. Написать такие тексты, которые вели бы к Просветлению, здоровью и счастью. Чтобы люди осознали и научились навыку разлюбить умерших, чтобы подарить им вечную память, ведущую к бессмертию. Уметь отпускать тех, кто уже нас покинул. А любить только живых. Иначе при жизни можно самому быть не совсем живым, погаснуть и жить только прошлыми сожалениями, не испытывая интереса к будущему.

У нас гостеприимный, добрый и талантливый народ. Очень просвещённый. И если вовремя его вооружить нужной, трансформирующей информацией, он реже будет посещать докторов и психологов. Конечно, они без работы не останутся, спрос выше предложения.

Я сейчас уже в таком возрасте, когда надо возвращать долги обществу. Поэтому решил заняться писательским ремеслом, создавать исцеляющие тексты. Чтобы была максимальная польза для своего народа, который сейчас находится в крайне несправедливой ситуации. Но не сдаётся и сдаваться не собирается. Потому что имеет неисчерпаемые духовные ресурсы. Которые растут с каждым годом в геометрической прогрессии. Больше чем нефть и вся таблица Менделеева. Поэтому у нас есть будущее.

(Все персонажи являются вымышленными, и любое совпадение с реально живущими или жившими людьми случайно)

Стёпка Абакумов типок был ещё тот, сам себе на уме. Всё время что-то выгадывал и высчитывал, хотелось быть умнее других и на один уровень повыше. Чтобы контролировать ситуацию и выдти из неё максимум выгоды для себя. Телодвижения по жизни

были хитромудрыми. Уже в старших классах школы знал, кем он будет, когда жениться, как сурово и грозно будет вести себя с женой и тещей. Сколько у него будет ребятишек, и как он будет ковать деньги. Подумывал даже о любовницах, которые сразу появляются у настоящего мужчины при избытке денежных знаков, дабы помочь их потратить. Одним словом, он имел отличный план на ближайшие двадцать лет. По характеру был тщеславен, скрытничал, легко напускал туману в глаза собеседнику, владея навыками утончённого вранья. И в то же время был раним и обидчив. Ни с кем не делился своими сокровенными мыслями, общался с людьми формально, играючи, иногда включая умного дурачка. Был уклончив и лицемерен. Всё время бегал с какой-то непонятной социальной маской на лице и если её можно было содрать с него, за ней стояла следующая полумаска. И так до бесконечности. Одним словом, тип мутный и скользкий, не поймать его за руку, разве что за хвост.

Когда всё шло по плану, проявлял самодовольство и высокомерие по отношению к людям, при неудачах мокрел и закисал, распуская нюни, пытаюсь вызвать к себе жалость. Немного был трусоват, но умел это искусно гримировать под brutальное мужество, типа, мальчиш-крутыш. Одним словом, обычный фраерок которые не так редко встречаются в повседневной жизни.

После окончания школы, Степан Богданович поступил в сельскохозяйственный институт, закончил его, но по специальности работать не стал. Не любил он земельку, матушку-кормилицу. Сразу пошёл по партийной линии делать карьеру, слюни текли от власти. Нравилось всех поучать и давать ценные указания. Научился красочно выступать перед аудиторией, говоря об абсолютно бессмысленных вещах. Но тем не менее карьера медленно и верно шла наверх. С ростом должностей росло самодовольство, кичливость и высокомерие по отношению к коллегам.

Женился правда не совсем удачно, грозно с ним вела его жена, Клавдия Ивановна. Узнав, что он флиртует на работе с молоденькой секретаршей с миндалевидным разрезом глаз, она пригрозила, что у него появилась перспектива получить в лоб чугунной сковородой и пройти сеанс "кодирования" на ближайшие десять лет от любовных

шашней на работе. Степан был трусоват, и особо не горел желанием пройти эту процедуру оздоровительной терапии от проделок Купидона. Амурные стрелы перестали в него попадать. Струхнул, очко то не железное. Чем трусливее человек, тем меньше у него дерзновенный совершать поступки ради всёпоглощающей страсти, когда мужчина теряет голову и проявляет безрассудства, которые так нравятся и возбуждают женщин.

В этом отношении он был премудрый пескарь.

Тот день, когда у него зародилась онкологическая хворь, Степан Богданович больше уже никогда не забудет. Он сидел на очередном рабочем собрании, где речь шла об инвестициях в аграрный сектор. О каких-то туманных перспективах развития сельского хозяйства, на которые опять не было денег в бюджете, так как всё уже благополучно "спилили" где-то наверху. Осваивать оставалось нечего, одни слёзы. Казнокрадство – вечный зов для людей, кто находится у власти.

Глаза склеивались, Стёпа достойно и мужественно боролся со сном. А потом на пару минут прикорнул, погрузился в царство Морфея и успел увидеть сладостный сон, где главными персонажами сюжета сновидения был он, Степан Богданович, неотразимый мачо в рубашке "пожар в джунглях" и та прекрасная девчушка с сексуальным разрезом глаз, которую он нежно и ласково называл Юленькой, а она ему томно и многообещающе улыбалась. Потом вдруг резко выскочило суровое и осуждающее лицо супруги Клавдии Ивановны, и следующий кадр в грёзах была чугунная сковорода. Степан вздрогнул и проснулся, снова вернулся на собрание коллектива. Выступал его лучший друг Артём, в хвост и в гриву критикуя его. Все внимательно слушали, омерзительно хихикали и посмеивались, насмешливо поглядывая в его сторону. Артём во всеуслышание громогласно как Зевс, заявлял, что Стёпа никчёмный специалист и очень скользкий человечек, которому не место в его должности. Он был в шоке, потому что когда-то он помог Артёму устроиться на работу к нему в отдел. Со временем он даже стал вроде его консильери, советником босса в амурных делах с Юлией. Только потом он узнает, что Артём сам положил свой похотливый глаз на Юленьку и рвался

к креслу дона Степана Богдановича. Руку, которая кормит, часто кусают. И очень больно. Видимо, Артём пришёл публично топить Степана Богдановича, как глухонемой Герасим утопил свою любимую собачку Муму. А потом запрыгнуть на его кресло, и сидеть там до тех пор, пока не появится следующий попрыгунчик и выбьет его из кресла. И так до бесконечности в структурах власти. Как говорится, диалектика развития ещё со времён обезьян, когда на место стареющего вожака стаи, стояла целая очередь дерзкой молодёжи, дабы потом иметь всех самок. Поэтому все и рвутся к власти. Любой шеф сразу меняет себе секретаршу, желательно помоложе и посвежее.

Ему стало очень позорно и обидно. Вдруг какая-то неведомая сила молнией пронзила его с головы до ног, сердце забилося, стало не хватать воздуха. Он чувствовал себя рыбой, выброшенной на берег очередной волной. Жадно хватая воздух ртом, выскочил из душного помещения. И с того времени он почувствовал непонятный сбой в теле, как будто эта обида переключила канал на другой род жизнедеятельности. Не узнавал себя, как будто его организм стал ему чужим и непослушным. Какое-то отчуждение и нарушение метаболизма. В голову навязчиво лезли воспоминания о собрании, его унижение и публичный позор.

"Да, нагнул меня Артёха прилюдно, – с горечью и жгучей обидой думал Степан Богданович. – Пригрел змеюку у себя за пазухой."

Появилась какая-то обессиленность, апатия, угнетённое состояние духа. Стал неспособен достойно выполнять свой супружеский долг перед ненаглядной Клавушкой. Стала страдать "гидравлика". Она с удивлением поглядывала на него, думая, куда же подевался её пылкий котик Степаша. Стали одолевать смутные сомнения, что он наверное опять закрутил роман со своей молоденькой куртизанкой и весь боекомплект оставляет там. Кому что, а вшивому баня. "Надо всё-таки провести ему первый сеанс чугунотерапии, а то совсем нюх потеряет, отобьётся от стаи", – зло подумала неудовлетворённая женщина и отвернулась от волосатой спины непутёвого мужа. Минут через десять она уже музыкально храпела, а у него с того дня был нарушен сон и в голову лезли всякие мрачные думы.

Как потом оказалось, Стёпа заболел. Не смог переварить обиду и запустил себе рак желудка. Он стал на глазах худеть и гаснуть, ничего не ел, внешне поблёк, потерял всю жизненную свежесть. Было такое ощущение, что это уже был не Степан, а его тень. И на очередном обследовании у него выявили рак желудка начальной стадии. Он сильно испугался, зная коварство этой болезни. Сразу начал активно лечиться, выполнял все предписания своего онколога. Со временем стало легче, но лечащий врач сказал, что одновременно надо лечить свои понятия и отношения к жизни.

— Любезный Степан Богданович, мой многолетний опыт подсказывает, что в развитии онкологического заболевания надо оздоравливать и душу, очистить её от скверны и гордыни. Вижу, вам стало намного лучше, да и анализы у вас обнадеживающие, но если не поработать негативы души, то со временем опять наступит рецидив, — сказал доктор, который не один десяток работал на этом поприще.

— Давеча похоронили моего коллегу, который успешно прошёл курс лечения в Турции, но понятия по жизни у него остались прежними. И через год болезнь пожаловала снова и сгубила его. Надо лечить не онкологию органа, а человека, душу и тело едино, — добавил онколог. И он направил Стёпу к психиатру, Давиду Марковичу, сказав на прощание, что они давно сотрудничают с ним.

— Он тебе вывернет душу наизнанку, переплавит твои убеждения, и ты получишь новый организм. А онкология ускачет от тебя прочь, — сказал док, выписывая Стёпе направление к мозгоправу.

Степан Богданович слышал об этом докторе, что спец он неплохой, но за ним водился один грешок. Что он был не дурак выпить, хотя ремесло своё знал хорошо. Стёпа засомневался, идти ему к этому доктору или нет. Воображение рисовала картинку, как он зайдёт в офис к специалисту с баклажанным цветом носа и с признаками алкогольной деградации. На кону стояла его жизнь, и он как премудрый пескарёк весь был в сомнениях. Спасла Юлия, шепнув ему, что Давид Маркович вытащил её маму из жесточайшей осенней депрессии, которую, если не лечить, последствия могут оказаться плачевными. Без вариантов. Это был последний довод и всё равно,