



Есть такой анекдот. На реке встречаются две лодки. В одной лодке, нагруженной разным скарбом, чукча на веслах гребет, жена ребенка держит грудного, а во встречной лодке, также с горой нагруженной вещами другой чукча лежит на корме, закинув ноги на гору вещей, а руки за голову и смотрит в небо, а жена на веслах гребет, ребенок за спиной у нее привязан. Поравнялись лодки и первый чукча, что сам на веслах сидит, говорит; «Привет Василий, а, что это ты делаешь, пока у тебя жена против течения на веслах гребет? ». А Василий не меняя позы, выплюнул травинку, которую держал в зубах, чуть повернул голову на собеседника и сказал; «Да вот Николай, все думаю, как дальше жить? » Смешно, что тут думать, бери Василий весла у жены и гребь сам против течения и все будет нормально. А будет ли? У людей часто опускаются руки не перед настоящими трудностями, но перед утратой смысла жизни и в этом случае даже мизерные проблемы приобретают непреодолимый характер. **Необходимо найти свой смысл, свою «Точку опоры», тогда никакие стрессы будут неспособны нанести заметный вред здоровью.**

Хочу пояснить свою позицию. К примеру, мелкие неприятности на работе, в семье, незначительные бытовые трудности могут нанести непоправимый ущерб здоровью, если человек не имеет четкого представления о том, к чему он стремится. Была у меня когда-то на приеме молодая девушка 19 лет больная инсулинзависимым сахарным диабетом. Я спросил у нее, когда и как она заболела, на что она мне ответила, что заболела внезапно и резко. *«Мне на Едином Государственном Экзамене вместо ожидаемой, необходимой и заслуженной мною пятерки, вдруг поставили четверку, мне стало очень плохо и меня прямо из школы увезли в больницу, где и диагностировали сахарный диабет»*. Вот такая печальная история.

С другой стороны, известно, что во время войны количество диабетиков снижалось в разы, да и не только это заболевание. Несмотря на ужасы несравнимые с мелкими неприятностями в мирной жизни, люди заболевали меньше. На мой взгляд, вызвано это тем, что «**Точкой опоры**» для них, несмотря на различие в мировоззрении и жизненных целях становилась жажда одержать победу и выжить.

В нашей относительно мирной жизни найти эту «**Точку опоры**», на мой взгляд, как ни странно сложнее. И даже, если достигнуто финансовое благополучие и решены все проблемы с комфортным существованием, вопрос может оставаться неразрешенным, если человек испытывает душевный дискомфорт. Самое сложное найти причину этого дискомфорта, поскольку он может быть вызван совершенными когда-то поступками, которые, как бы стерлись из памяти, уйдя глубоко в подсознание.

Зачем я взялся за такую тему, спросите Вы? Просто она давно назревала во мне, особенно когда меня спрашивали, как жить так, что бы не испытывать стрессов и соответственно не болеть, потому, что [метод RANC](#) всего лишь «стирает» следы бывших стрессов, а как их не получать, вот в чем вопрос. Вопрос надо сказать не праздный, и я думаю не имеющий всего лишь одного ответа. Есть возможность решать его по «упрощенной схеме» с помощью алкоголя, или не дай бог наркотиков, но при этом он только усугубляется, поскольку на смену одним неприятностям приходят другие. По моему мнению, искать ответы лично для себя нужно в том направлении, где жизнь становится размеренной и упорядоченной, но не скучной, а удовлетворяющей все основные потребности, но не в стремлении к избытку потому, давно известно, что все возможные желания удовлетворить невозможно. Знаю, что ничего нового не сказал, ну, да и ладно. А путь к душевному спокойствию, по-моему, лежит в творчестве, которое должно сопровождать эту спокойную и размеренную жизнь. Это может быть все, что угодно, от рисования, до рыбалки, лишь бы от этого занятия не было бы материальной выгоды, потому, что в противном случае это опять превратится в работу и отдохнуть Вы уже не сможете, и начнет накапливаться переутомление.

В Австралии примерно 15 лет назад появилась тенденция «Сбрасывать обороты», когда люди стали переходить на более низкооплачиваемую работу, но которая давала возможность больше отдыхать и проводить свободное время с семьей и уделять больше времени себе и своему здоровью. Причем это приняло массовый характер, благо уровень жизни это позволяет. В то же время в США, где модно быть трудоголиком, ради возможности максимального потребления имеется один из самых высоких уровней психических заболеваний, в том числе шизофрении.

Да, вот еще об ответственности. По моим наблюдениям заболеть [болезнь Паркинсона](#) во много раз больше имеют возможность те люди, которые боятся осуждения окружающих и в связи с этим подходят к выполнению своих обязанностей слишком ответственно, можно сказать фанатично. Однако такой фанатизм ни к чему иному не ведет, как к накоплению в головном мозге многочисленных функциональных нарушений, которые в свою очередь и приводят к различным заболеваниям и в том числе Паркинсонизму. С другой стороны у меня больше года назад была пациентка из Украины, для которой «Точкой опоры» стала ВЕРА в предлагаемый мною метод лечения, поэтому прочитав сайт и просмотрев множество видеороликов, в том числе, об исцелившихся от болезни Паркинсона, которая была у нее, она поехала в Краснодар. Как она сказала, только я пересекла границу России, мне тут же стало значительно легче физически. Я думаю, что это от того, что все свои тревоги она оставила дома, поэтому и случился такой эффект. Это давно известно и когда, например человек отключившись от всевозможных ежедневных проблем, просто приезжает в санаторий и без всякого лечения гуляет, пьет минералку и любит окрестностями он, начинает выздоравливать от самых разных болезней. Это всем известно, в теории, но в повседневной жизни мы странным образом об этом забываем и пытаемся компенсировать недостаток любви и умиротворенности таблетками.

Как же найти эту «Точку опоры»? Мне кажется, что каких-то прямых рекомендаций и общих признаков тут нет в связи с различиями нашей душевной организации. Есть лишь косвенные признаки, на которые следует ориентироваться при поиске своей «Точки опоры». Повторюсь, что ее не стоит искать в трудоголизме и алкоголизме, которые ведут лишь к истощению нервной системы и психическим заболеваниям, которые в свою очередь неизбежно сопровождают соматические расстройства. А признаки именно Вашей личной «Точки» будут являться чувство умиротворения и удовлетворения, возникающие после выполнения какого-нибудь дела, или пребывания в какой-то ситуации. А что это будет за дело, сказать трудно. Главное идти в направлении противоположном направлению приносящему боль и, в конце концов, Вы найдете свою «Точку опоры», просто на этом пути не следует обращать внимания на советчиков, которые настойчивы и признак их неправоты настойчивость. Те, кто обрел свое равновесие, настойчивостью в советах даваемых окружающим не отличаются.

Ну, вот ничего нового как будто не сказал, но может для кого-то будет из моих слов нечто полезное, во всяком случае, не совсем лишнее.