

Васютин А.М.

Исцеление мыслью
или
современное видение механизмов
возникновения самых тяжелых и
опасных внутренних болезней и
принципы избавления от них.



Книга будет интересна для всех тех, кто ищет для себя ответы на то, как функционирует психика, почему у человека появляются психологические проблемы и образуются болезни. А также – каковы принципы избавления от них с точки зрения наиболее молодого и прогрессивного направления в современной медицине - психосоматического.

	2
Введение, в котором мы поговорим о том, почему нужна эта книга.	13
Насколько мозг сложнее автомобильного мотора?.....	14
Что важнее – внешнее или внутреннее?.....	15
Алкоголизм – дурная привычка или способ адаптации?	17
Часть первая	18
в которой мы узнаем: что думали о движущих силах психики корифеи психотерапии.	18
Глава первая, в которой мы поговорим о первой базовой ветви, на которой основывается современная психотерапия – психоаналитическом подходе.	19
“Евангелие” от Фрейда - сексуальный “ликбез” для Человечества?	19
Нужен ли надсмотрщик для психики?.....	20
Даже «святые» конфликтуют.....	21
Рецепт счастья от Фрейда.	22
Отрицание отрицания.	23
Этапы большого пути.	24
Гладко было на бумаге.....	26
Руководство по обретению могущества от Адлера.....	26
Неврозом «по бездорожью и разгильдяйству»?	28
Подсознательный коммунизм К.Юнга?	29
Коллектив или толпа?	30
Современная стадная философия неопрейдистов?	30
Невротик от невротика далеко не падает?.....	31
Ветер гасит волны?	32
Чужой среди своих?	33
Глава вторая, в которой мы поговорим о второй мощной ветви, на которой растет современная психотерапия – экзистенциально-гуманистическом подходе.	35
Феноменология.	35
Доброта – врожденное качество человека?	36
Самореализация по Роджерсу.....	37
Жажда определяет сознание?	37
Иерархия ценностей по Перлзу.	39
Глава третья, в которой мы познакомимся с третьей базовой ветвью, на которой основывается современная психотерапия – когнитивно- бихевиориальном подходе.	40
Кнуты и пряники бихевиоризма.	40
Кнут – лучший инструмент учителя?	41
Компьютерный мир когнитивистов.....	41
Как думаешь – так и живешь?	42
Когнитивный Бейсик.	43
Бек – антивирус.....	44
Би – крайности.	45

	3
Стойческий взгляд на психику А.Эллиса.....	46
Дан приказ ему - ... в депрессию.....	46
Лестница жизни Э.Эриксона.....	47
Система отношений Мясищева к действительности.....	50
Эклектическое резюме.....	51
Как бытие определяет сознание.....	52
Спасибо австрийскому Домострою?	53
Советский Домострой самый лучший Домострой?	54
Каждому свое?	55
Что закрепляется на психотерапевтическом Олимпе?	56
Психотерапевтический колхоз.....	57
Зри в корень!	59
Психотерапевтический день рождения.....	61
Прогнозы – дело неблагодарное!.....	61
Как найти черную кошку в темной комнате?.....	62
Синтез – веление времени?.....	63
Залог успеха – опора на «гигантов»?.....	64
Часть вторая,.....	66
в которой мы постараемся создать эклектическую теорию формирования психики.....	66
Глава четвертая, в которой мы порассуждаем о возможном «отце-основателе» Человечества.....	66
А может все-таки Бог?	67
Реальные потребности – основа психики?	68
Разумная жажда.....	69
Стимул – это все!	69
Мозг - кибернетический прибор?	71
Материя разумна?	71
Глава пятая, в которой мы постараемся понять: какова может быть материалистическая основа души.....	73
«Душа» Юнга.....	73
Архетипы как основа души.....	74
Человек – «многолетнее растение»?.....	75
Сознание – продукт болезни роста?	76
Спецсвязь Человечества?.....	77
Электронная почта изобретена кроманьонцами?	78
Символическая архивация.....	80
Тамагочи бессознательного.....	80
Душа может расти?	81
Эволюция или революция?	82
Интернет – младший брат Ноосферы?	83
Глава шестая, в которой мы постараемся понять архитектонику психики.....	84
Природа все создает по одним чертежам?.....	84

Заложил ли в нас Творец инстинкт смерти?	85
Бег как способ самосохранения?	86
Инстинкт, который делает нас людьми?	87
Так все-таки: “Есть ли в нас Искра Божья?”	88
«Кит» или «слон»?	89
Чем человек принципиально отличается от животных.	90
Спросим совета у классиков?	91
Святая троица Человечества.	92
Чертежи жизни?	93
Забота о потомстве – мотор эволюции?	94
Что делает людей Богами?	95
«Общественные» взаимодействия инстинктов.	96
Инициатива наказуема?	96
В тесноте, да не в обиде?	98
Принцип построения пирамид взят от Бога?	99
Когда закладывается фундамент психики человека?	100
Сдача в эксплуатацию?	101
Палитра подсознания.	102
Человек это божественная «позолота»?	103
Материнская любовь – животворящая сила!	104
Как работает прокатный стан подсознания?	105
Нужна ли кувалда в процессе воспитания?	106
Прокрустово ложе воспитания.	107
Шила в мешке не утаишь!	108
Можно ли одновременно давить на газ и тормоза?	109
Ежедневный конвейер.	110
Согласительная комиссия подсознания.	110
Когда в товарищах согласия нет... ..	112
Глава седьмая, в которой мы постараемся понять: о чем и как «думает» новорожденный, как он делает первые шаги по жизни?	112
«Ксерокс» воспитания?	113
“Шкурный” интерес - двигатель прогресса?	114
Как младенец может разговаривать сам с собой.	115
В чьих руках дирижерская палочка психики?	117
Как прошлое влияет на будущее.	117
Как и рыбку съесть и на лодке долго кататься?	118
Грудь – защитница.	119
Ты выдрессировал свое животное “Я”?	120
«Кнут» как способ борьбы с животным в человеке?	121
Со сколько лет начинается перевоспитание?	122
Рычаги управления.	123
Понимает ли ребенок язык логики?	124
Как формируются уродства психики?	126

Маугли и цветная капуста.....	127
Кнут и пряник – альфа и омега воспитания.....	127
Глава восьмая, в которой мы поймем, что воспитание на самом деле - программирование будущего человека.	129
Из «коммунизма» путь всегда ведет в «капитализм»?.....	129
Всему свое время?.....	130
Жить в обществе и быть свободным от него.	131
Стыд – основа всех проблем людей?.....	131
А может оставим своих детей здоровыми?	132
Инфантильность - главная причина психологических проблем.	133
Через тернии действительно можно прийти к звездам?.....	134
Тактика и стратегия падения на землю.	135
Легко ли спускаться с собственного “Олимпа”?.....	136
Станет ли ребенок чище, если его валять в грязи?.....	137
Как можно испортить ребенка?	138
Мавр должен уйти?.....	139
Страх - дело наживное!.....	139
Любовь как животворящая сила!.....	140
Как воспитать из своего ребенка гения?.....	141
Сколько любви нужно ребенку?	142
Неопределенность ни к чему хорошему не приводит!.....	143
Как испортить себе старость?.....	145
Как сделать свои воспитательные усилия «удобоваримыми» для ребенка?	146
Программирование будущего.	147
Как выбить из ребенка радость жизни?.....	148
Как “атмосфера” влияет на здоровье?	149
Как двойные стандарты помогают остаться психологически здоровым.	150
Можно ли родителям драться в присутствии ребенка?.....	151
Как воспитать трезвенника?	152
Мама бессмертна?.....	153
Психологическая “пуповина” на шее.	154
«Пуповина» как петля.	155
Глава девятая, в которой мы поймем, что сексуальное влечение тоже программируется.	157
Конкуренты отдыхают?.....	157
Материнское «противозачаточное»?.....	158
Как не стать «грязной»?.....	159
Секс как лучший способ борьбы с ожирением.....	160
Падает ли потенция с возрастом?	161
Сексуальный безмен.	162
Гомосексуализация как способ приспособления к цивилизации?	164

Картина будущего в «голубых» тональностях?	164
Как формируются половые извращения.....	166
Влияет ли среда на процесс гомосексуализации?	166
Мы по своей природе гермафродиты?.....	167
Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как формируется основа шкалы ценностей – материнские (родительские) программы.	169
Наши роли давно расписаны?.....	169
Эмоции как индикатор на панели управления организмом.	171
«Я» или «не-Я»?.....	171
Гены ничто, бытие все?.....	173
Аристократы психики.	174
Утиные истории.	175
Черная метка?.....	176
Кто рано встает, тому.....	177
Внутренний компас.....	177
Как люди балансируют в обществе?.....	178
Доминанта всегда оправдывается!	179
Как примеси влияют на чистоту алмаза?.....	180
Что превращает подсознание в пугливую ворону?	181
Старых богов надо отправлять на покой!	182
Утро никогда не бывает добрым?.....	183
Морщины - следы слез и разочарований?	183
Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, как воспитание приводит к появлению сценариев жизни.	185
До восьмого поколения?	185
Рок или вседозволенность?.....	186
Сценарии жизни.	186
Как Человечество самоочищается.	187
Положительные сценарии и их влияние на будущее потомков.	188
Сын или “муж”?	188
Современные рабовладелицы.	189
Глава двенадцатая о том, какова архитектура психики.	191
Подсознание: подвал или чердак?	191
Библиотека бессознательного.	192
Два в одном?	193
В чем разница между сознанием и подсознанием?	193
Служба доставки?	194
Айсберг психики.	195
Мама как программист?.....	196
Как организм обеспечивает технику безопасности?	196
Как разум облегчает себе жизнь?	197
Русская матрешка в голове у всех людей на планете?	198
Творческая часть - “Искра Божья”?.....	199

Информация как вирус.....	199
Как программируется «инстинкт смерти»?.....	201
Лучше убью, чем смирюсь?.....	202
Когда приходит беда, открывай ворота!.....	203
Самоубийство как крик о помощи.....	204
Высок ли “интеллект” у частей “Я”?.....	206
Наш разум – «гранат»?.....	207
Мозг - лучший компьютер планеты?.....	208
Как работает компьютер?.....	209
Как самопрограммируется человеческий «компьютер»?.....	211
От чего «тошнит» наш биокомпьютер?.....	212
Зачем нам нужно подсознание?.....	213
Лень - право вето “парламента” для воздействия на “президента”?.....	214
Рутинa парламентской жизни.....	215
Умеешь ли ты заглядывать в свое будущее?.....	216
С мамой не спорят?.....	217
Наука и искусство - дети изобилия?.....	218
Как парализовать деятельность “парламента”?.....	218
“Саботаж” как способ сохранения статуса кво.....	219
Далеко ли люди отошли от обезьян?.....	220
Кто победит?.....	221
Часть, ответственная за болезнь - благотельница или вредитель?.....	222
Лифт как способ устрашения.....	223
Предохранитель против неразумности сознания.....	223
Как из самых лучших побуждений вымостить дорогу к болезни.....	224
Из чего состоит твоё “Я”?.....	225
Москa вполне может напугать слона!.....	226
Как самому себя сделать шизофреником?.....	227
В каких случаях отступает память?.....	228
Не травите гусей!.....	229
Интрапсихические кошки - мышки.....	230
Болезнь как пожарная мера.....	230
Вынужденная защита.....	231
Что такое психосоматическая проводимость?.....	232
Инфаркт как гарантия самосохранения организма?.....	233
Как страх смерти вгоняет нас в заколдованный круг.....	234
Медвежья услуга подсознания.....	235
Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о внутримозговой коммуникации, то есть о языках общения сознания и подсознания.....	236
Эмоции как наиболее легкий способ понять - чего же хочет подсознание?.....	236
Механизм образования тревоги.....	237
Как тревога превращается в страх?.....	238

Как создается новая часть «Я»?	239
Маскхалат для детских страхов.	240
Быть старой девой – опасно для жизни!	241
Как обмануть родительские запреты?	242
Палки в “колесах” сознания.	243
Не пей, Иванушка.	244
Самый распространенный способ самоубийства.	244
Не сбрасывай психологический мусор в подсознание!	245
Сны как способ заглянуть на “кухню” подсознания.	246
Подсознание крутит нам “немое кино”?	247
Как бытие определяет сновидение?	248
Антидепрессанты - кувалда для подсознания.	250
Если подсознанию что-то не нравится.	251
Для “бестолковых” подсознание повторяет!	252
Шифрограммы подсознания.	253
Часть третья	255
Механизмы формирования психических болезней и психологических проблем.	255
Глава четырнадцатая, в которой мы разберем эти механизмы.	255
Можно ли быть щедрым и жадным одновременно?	255
Любить себя жизненно важно!	256
Можно ли изменить «конституцию» организма?	257
Шизофрения – «конституционный кризис»?	258
Шизофрения - перелом психики?	259
Где тонко – всегда рвется!	259
Даже конфликт “белое/черное” имеет не только черные, но и светлые стороны.	261
Шизофрения шизофрении рознь!	262
Как образуются уродства характера?	262
Что лучше: быть нормальным человеком или же шизофреником?	264
Шизофрении нет?	264
Гибкость – самое лучшее качество материала, из которого «сделан» человек?	265
Когда надо лечить человека?	266
Болезнь как компромисс между человеком и обществом.	267
Заговор против родителей как метод лечения шизофрении.	268
Навязчивости как наследство от обезьян.	269
Патологическая обратная связь.	270
Навязчивости - признак инфантильности?	271
Как “выбить” ребенка из навязчивостей?	272
Как правильно применять «кнут» и «пряник»?	273
Часть четвертая.	275
Механизмы формирования психосоматозов.	275

Глава пятнадцатая, в которой мы поговорим о роли стресса в развитии психосоматозов.....	275
Стресс – эмоция подсознания?	275
Какие бывают стрессы?	276
Мы подопытные «животные» Ноосферы?	277
Как приблизить обезьяну к человеку?	278
Если ты считаешь, что потерял – ты уже потерял!	279
Глава шестнадцатая, в которой мы поговорим еще об одном механизме, запускающем процесс психосоматизации – потере смысла жизни.	281
Нужен ли нам смысл жизни?	281
Болезнь отсутствия смысла жизни - чума 21 - го века?	282
Смысл жизни – стадное чувство?	283
Может ли «кнут» превратиться в «пряник»?.....	284
Мораль появляется на сытый желудок?	284
Идет ли человеку на пользу свободное время?	285
Глава семнадцатая, в которой мы поговорим о реакции «замирания» у человека – депрессии.	287
Вечная дилемма, от которой зависит жизнь.....	287
Вначале замру?.....	287
Цивилизация и депрессия ходят парой?	288
Депрессия красит все в черный цвет?	289
Глава восемнадцатая, в которой мы поговорим о реакции «убегания» у человека – вегето-сосудистой дистонии.	290
Если сознание закусало удила... ..	290
Компромисс как прививка против болезней.	291
Гипертония – болезнь привычки?.....	291
Что переводит психику в аварийный режим?	292
Глава девятнадцатая, в которой мы поговорим о следующем этапе развития психосоматоза – неврозе.....	294
Если сидячая забастовка не помогает	294
Невроз как отражение страха смерти.	295
Из-за чего опускаются «руки» у бессознательного?	296
Умру, но не соглашусь на изменения?	297
Глава двадцатая, в которой мы разберем конкретные механизмы психосоматизации.....	299
Как это все начинается?.....	299
Никто не забыт, ничто не забыто?	300
Как бессознательное борется со слоном в посудной лавке.	300
Отец – основатель теории психосоматозов.	301
Сахар является антидепрессантом?	302
Лейкемия как помощница в выборе?.....	303
Как заложить в себя мины замедленного действия?	304
От психосоматоза не застрахованы даже сильные мира сего?	305

	10
Можно ли за один раз вылечить бронхиальную астму?.....	306
Как выкрутить «руки» психосоматозу?.....	307
К чему приводит игра в поддавки между сознанием и подсознанием?.....	307
Куда все-таки вытесняется комплекс?.....	308
Этапы «большого пути»?.....	308
«Полис» подсознания?.....	309
Всегда ли вытесненный комплекс приводит к психосоматозу?.....	310
Комплекс как заноза.....	311
Психосоматоз смертен?.....	311
Кто и как формирует «слабые» места в организме?.....	312
Играет ли наследственность хоть какую-то роль в формировании психосоматоза?.....	313
Лучший метод познания – собственный опыт?.....	314
Глава двадцать первая, в которой мы поговорим о механизмах вторичной выгоды при психосоматозах.....	316
«Щиты» и «мечи» бессознательного.....	316
Как заикание может стать полезным?.....	318
Стимул – лучшее лекарство от психосоматоза?.....	319
Как крик души программирует будущее?.....	320
Если не помогло в 6 лет.....	321
Есть ли в тебе ростки будущих психосоматозов?.....	321
Глава двадцать вторая, в которой мы поговорим о психосоматических механизмах «хронификации» болезней.....	324
Как диагноз развязывает руки.....	324
Все мы клейменные обществом?.....	325
Болезнь является способом борьбы со скукой?.....	326
Болезнь как способ избавиться от требований общества.....	327
Успехи медицины и экономики смертоносны?.....	327
Все болезни от нервов?.....	329
Как просто и легко поднять свой “зоосоциальный” статус?.....	329
Как привычка болеть превращается в болезнь привычки.....	330
Выгода – двигатель психосоматизации?.....	331
Бронхит как способ отлынивания от садика.....	331
Как “научить” ребенка бояться того, чего ты боишься сам?.....	332
В психосоматизации тоже есть мода?.....	333
Эволюция психосоматической моды.....	334
Глава двадцать третья, в которой мы поговорим о психосоматических корнях рака.....	336
Рак – неосознаваемое самоубийство?.....	336
Детские кризисы как основа будущего рака.....	337
Шизофрения как индикатор.....	338
Каким не надо быть, чтобы не заболеть раком?.....	339
Как правильно лечить рак?.....	339

	11
Клинический пример лечения рака.....	340
Глава двадцать четвертая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях ишемической болезни сердца.....	342
Директором быть опасно для жизни?.....	342
Клинический пример лечения ишемической болезни сердца.....	343
Всегда ли хирурги правы?.....	344
Как вера в себя улучшает качество жизни.....	345
Глава двадцать пятая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях бронхиальной астмы.....	346
Играет ли аллерген хоть какую-либо роль в появлении приступов бронхиальной астмы?.....	346
Если нельзя плакать глазами.....	347
Глава двадцать шестая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях ожирения.....	349
С шантажом бороться трудно всегда и везде?.....	349
Еда – наиболее стабильный поставщик положительных эмоций?.....	350
Части «Я» знают свое дело «туго»?.....	351
Жир как защита от неприятностей.....	352
А надо ли худеть?.....	352
Хорошо ли быть королевой ерасоты?.....	353
Глава двадцать седьмая, в которой мы порассуждаем о психосоматических корнях кожных и аллергических заболеваний.....	354
Можно ли волноваться кожей?.....	354
Граница должна быть на замке?.....	355
Псориаз как противозачаточное.....	356
Никогда не входи в одну и ту же реку дважды!.....	356
Аллергия как несчастный случай.....	357
Белок яйца – лучший громоотвод?.....	358
Виновата ли амброзия?.....	359
Занимайтесь любовью, а не войной!.....	360
Глава двадцать восьмая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях проблем с позвоночником.....	361
Без опоры никуда?.....	361
Что происходит, когда ребенок теряет любовь матери?.....	362
Глава двадцать девятая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях гипертонической болезни.....	364
Универсальная реакция на опасность.....	364
Что делать с саблезубым тигром?.....	365
Как лишить организм защиты?.....	366
Глава тридцатая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях других заболеваний.....	367
Мигрень.....	367
Энурез.....	367

	12
Снижение зрения.....	368
Слух.....	368
Климактерический невроз.	370
Защита от неприятных эмоций.	371
Что помогает женщине забеременеть?	372
Бесплодие как способ “показать нос” мужчине.	372
Внутреннее самбо.	373
Кто победит?	374
Часть пятая	375
Глава тридцать первая, в которой мы поговорим о саморегуляции нашего «черного ящика»	375
Можно ли выздороветь на принципах ортодоксальной медицины?.....	375
Как стать «МОГУчим»?.....	376
Жизнь - это саморегуляция!.....	377
Стратегия – это всегда глобально?	377
Порядок в психике как гарант долголетия.	379
Куда может привести бег?	379
Сове - свиное, жаворонку - жаворонково!	381
На мужчинах надо «пахать»?.....	382
Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?	383
Можно ли большевицкие принципы применять в оздоровлении?	384
Солнце, воздух и вода.....	385
Лекарство для позвоночника.	385
Стандартность почти везде помеха?.....	386
Глава тридцать вторая: Слова - камни - символический способ перепрограммирования подсознания.	388
«Внуки» достойны «дедушки»?.....	388
Символический язык - способ общения сознания и подсознания.	389
Если гора не идет к Магомету.....	390
Как информация идет «снизу» «вверх»?	391
«Слова - камни» как способ проникновения к подсознанию.	393
Глава тридцать третья: Как стать хорошим и здоровым?.....	397
«Куклы» для подсознания?	398
Глава тридцать четвертая: Рационализация и дезактуализация как способы смотреть на все «свысока».....	400
Родительские программы как информационные вирусы.	401
Рационализация как защита.	402
Новый ракурс?	402
Прикоснись к Вечности и Бесконечности.	403
Поговори....с собой!	404
Сильнее всех болезней?	405
Глава тридцать пятая: Рекогносцировка внутри себя	406
Упражнение «Интроскоп».	406

	13
Освободимся от «заноз»?.....	415
Предтеча современной психотерапии.	416
Глава тридцать шестая: Психохирургия.	418
Как лечить свое сердце?.....	418
Точечный рефрейминг.	419
Освобождение от психологического «мусора».	420
Прощение - универсальное душевное лекарство!	421
Взгляни с взрослой позиции.	422
Первый «нелпер» в истории?.....	424
Полюби.....аллерген!	424
Инвентаризация прошлого.....	425
Глава тридцать седьмая: Семь дней сотворения своего нового «Я».	427
Первый день Творения своего нового «Я».	427
Второй день творения своего нового «Я».	430
Третий день Творения своего нового «Я».	432
Четвертый день Творения своего нового «Я».	437
Пятый день Творения своего нового «Я».	441
Шестой день творения своего нового «Я»	443
Седьмой день Творения своего нового «Я».	447
Глава тридцать восьмая: Гармония внутреннего «Я».	453
Глава тридцать девятая:Алгоритм гениальности?	458
Глава сороковая: Аутогипносугестия как техника дополнения.	462
Заключение.	466
Знание – действительно сила?	467

Введение, в котором мы поговорим о том, почему нужна эта книга.

Дорогой мой читатель!

Прежде чем начать разговор с тобой, я переработал очень много литературы, пытаюсь для себя понять механизмы функционирования психики. И много раз я брался за эту книгу и много раз откладывал ее до лучших времен.

Писать о том, что происходит под костями черепа, очень сложно из-за того, что нельзя взять одну какую-либо сторону проблемы и разобрать ее “до косточек” вне связи с другими его

проблемами. Только целостный подход к психике может дать более-менее адекватную картину того, что происходит внутри нас, какие мотивы ведут нас по жизни (или же “несут” - как в половодье вода).



— Меня беспокоит, что я хорошо себя чувствую: при многих болезнях вначале люди чувствуют себя хорошо.

«Панч», Англия.

Насколько мозг сложнее автомобильного мотора?

Лоренц писал: “Почти невозможно описать словами, как работает система, в которой каждый элемент находится в сложных причинных взаимосвязях со всеми остальными. Даже если объяснять устройство автомобильного мотора - и то не знаешь, с чего начать. Поэтому почти невозможно усвоить

информацию о работе коленчатого вала, не имея понятия о шатунах, поршнях, цилиндрах, клапанах и так далее и тому подобное.

Отдельные элементы системы можно понять только в их взаимодействии, иначе вообще ничего нельзя понять. И чем сложнее система, тем сложнее ее объяснить; между тем структура взаимодействия инстинктивных и социально-обусловленных способов поведения, составляющих общественную жизнь человека, несомненно является сложнейшей системой, которую мы только знаем на Земле.”

Мы достаточно неплохо знаем: какая информация в человека входит, и какая из него выходит. Но почему разные люди по-разному реагируют на одну и ту же информацию - это мы знаем только приблизительно. Естественно, что незнание этого очень часто приводит к фиаско при ее лечении.

В последние годы многим врачам, особенно на Западе, стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того - сколько и каких лекарств им назначается. Мы наконец-то начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека. Связано это с тем, что лекарства чаще всего только снимают симптомы заболевания. И очень редко используются на причинном уровне. Лечение лекарствами большинства болезней напоминает кошение травы – чем чаще косишь – тем гуще она становится.

Что важнее – внешнее или внутреннее?

Озабоченность западной культуры качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище, является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болезней, но НЕ ОЧЕНЬ большую.

Но психосоматическая медицина однозначно доказала, что это не так, что состояние психики человека играет определяющую роль в развитии болезней. И если мы хотим достичь успеха при лечении больных, то нам необходимо учитывать психологический фактор, который в значительной степени влияет на появление и развитие болезни. Без его учета лечение больных подобно работе колхоза "Напрасный труд". И многие практикующие врачи давно это поняли.

Молодость - вот время для усвоения мудрости, старость - время для ее применения.
Ж.-Ж. Руссо.

Я сам долго страдал от того, что при работе с пациентами, при объяснении механизмов работы мозга, вынужден был действовать почти как слепой котенок. Ведь нельзя же назвать серьезной ту теорию образования болезней, что господствовала в Советском Союзе. Эта теория образовалась в период торжества химиотерапии и господства органического взгляда на болезни, когда роль психики в образовании болезней или же не учитывалась вовсе или же считалась такой мизерной, что ее можно было не учитывать вовсе. Она считала, что почти все болезни надо лечить химическими препаратами.

Естественно, те методики и техники, которые были разработаны на основе этого подхода, были СИМПТОМАТИЧЕСКИМИ, то есть только подавляли симптомы. Например, при бронхиальной астме почти все лекарства направлены на снятие бронхиального спазма. То есть не лечат болезнь, но только облегчают больному страдания. Хоспис, да и только!

Алкоголизм – дурная привычка или способ адаптации?

И в настоящее время мы ежедневно видим массу неудач, которые происходят при лечении больных. Это особенно ярко проявлялось при лечении алкоголиков. Разными методами, но человека отвращали от приема алкоголя внутрь своего организма: методами условно-рефлекторной терапии, введением лекарств, запугиванием (кодирование) и так далее. Но принципиально положительное отношение к алкоголю у пациента при этом почти всегда сохранялось неизменным.

Практически ни один нарколог не считал (да и до сих пор мало кто из них считает), что при помощи алкоголя человек адаптировался к миру, что это в первую очередь социальная болезнь. И, по большому счету, лишая человека возможности употреблять алкоголь в некоторых случаях смертельно опасно для него.

Естественно, как только действие рефлексов или же страха перед наркологом у пациента уходило, он начинал пить еще больше. В общем, если сказать более грубо, советская наркология считала пьющих людей бестолковыми придурками, которые сами не знают, что хотят, маленькими детьми, которые играют с опасной игрушкой, не понимая этой опасности.

То, кто знает людей, - благоразумен. Знающий себя - просвещен.
Побеждающий самого себя - могуществен.
Лао-цзы.

И только тогда, когда я начал изучать наследие гениального американского психотерапевта Милтона Эриксона и созданные на основе его работ техники (например, нейро - лингвистическое программирование, эриксоновский гипноз и тому подобные методы), я начал хоть что-то понимать в тех

психологических механизмах, которые работают внутри “черного ящика” нашей психики. И при этом я одновременно получил очень эффективные рычаги изменения поведения моих пациентов в нужную им сторону.

Часть первая

в которой мы узнаем: что думали о движущих силах психики корифеи психотерапии.

Для того чтобы тебе, дорогой мой читатель, стало понятно, как и почему я пришел к излагаемому ниже видению формирования психики и болезней, я сделаю краткий обзор теоретических основ наиболее известных психотерапевтических школ. Я делаю этот обзор только для того, чтобы ты понял, что излагаемая ниже моя теория формирования психики не является фантазией, но основывается на работах корифеев психотерапии. И, по большому счету, если ты мне веришь, ты эту часть можешь не читать.

©Человек, убегая от опасностей, приходит к скуке.

Я долго мучался, пытаюсь изложить их наработки научно-популярно и так, чтобы это было понятно большинству моих читателей. Но, как мне кажется, в полной мере это мне не удалось. Научные термины иной раз подобны санскриту, когда для того, чтобы читать текст надо пользоваться словарем или же знать эти слова по долгу своей профессии. И материал, изложенный в данной части, воспринимается достаточно тяжело. И, чтобы не мучаться, можешь просмотреть эту главу «по диагонали». Ты ничего не потеряешь!

И начну я этот разбор с патриарха современной психотерапии – Зигмунда Фрейда.

Глава первая, в которой мы поговорим о первой базовой ветви, на которой основывается современная психотерапия – психоаналитическом подходе.

“Евангелие” от Фрейда - сексуальный “ликбез” для Человечества?

Центральным пунктом в учении Фрейда является динамическая точка зрения на человеческое поведение. Он считал, что исполненные энергией силы мотивируют действия человека. И действия человека можно понять и предсказать только тогда, когда будут поняты эти силы.

Он считал, что основными “игроками” на поле человеческого разума являются **Эго**, **Суперэго**(с подразделением на эго-идеал и совесть), и **Ид**, связанное с инфантильным Эго.

Ид является резервуаром бессознательной энергии и включает в себя базальные инстинкты, желания и импульсы, с которыми человек рождается и которые обуславливают его выживание и реализацию животных потребностей. С точки зрения Фрейда основная сила Ид идет от либидо. Он понимал под этим словом энергию сексуального влечения.

Величие страны определяется величием ее рядовых граждан.
В.Вильсон.

Либи́до легко вступает в конфликт с моральными законами, господствующими в обществе. И в случае вытеснения сохраняет свою первоначальную энергию и подвергнется конверсии (преображению в соматические симптомы). В лучшем случае при неудовлетворительном сбросе либи́до происходит сублимация, когда оно проявляется в поведении человека в творчестве.

Нужен ли надсмотрщик для психики?

Ид ищет немедленного удовлетворения составляющих его инстинктов, несмотря на социальные нормы, права и чувства других. **Ид** пытается не мытьем, так катаньем (и где только возможно), проявиться в поведении человека. И когда людей и животных отделяло друг от друга только несколько шагов, никаких проблем с удовлетворением **Ид** не возникало. Но при жизни в современном обществе сделать это так свободно, как раньше, стало невозможно.

Суперэго - свод правил, которые человек признал (или, лучше сказать, его вынудили их признать таковыми) действительными ценностями. Эти правила, созданные обществом для регуляции поведения его членов. В какой-то мере это наша совесть, которая оперирует такими понятиями как “надо” и “нельзя”. И **Суперэго**, действуя на их основе, вызывает у нас чувство вины, если мы попытаемся выйти за пределы этих ценностей.

©Воля, которую человек проявляет для достижения того или иного результата, является свидетельством того, что данная потребность занимает достаточно высокое положение в его иерархии ценностей. Или же того, что она сильно «оголодала».

Эго же в какой-то мере является личностью человека, его “Я”. Наиболее важные функции **Эго** - образование защитных

механизмов против тревоги и вины, то есть сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности. Оно ищет путей удовлетворения инстинктов с учетом норм и правил общества. **Эго** находит компромиссы между неразумными требованиями **Ид** и требованиями реального мира - оно действует по принципу реальности. **Эго** пытается удовлетворить потребности, защитив при этом человека от нежелательного осознания истинных мотивов своего поведения при помощи защитных механизмов. Эти механизмы спасают человека от неуверенности и тревоги. Они действуют неосознаваемо и обеспечивают различные уровни психического здоровья. Таким образом **Эго** - это самый настоящий “исполком” человека.

Даже «святые» конфликтуют.

Эго в конечном счете встречается с тремя энергетическими системами, которые надо принимать в расчет перед действием: желаниями **Ид**, реальностью внешнего мира и требованиями **Суперэго**.

Эта “святая троица” очень часто не ладит друг с другом. И образуется интрапсихический (по Фрейду - психодинамический) конфликт. Фрейд считал, что число этих конфликтов, их природа и способы разрешения придают форму личности и определяют многие аспекты ее поведения. Личность таким образом - это то, как человек удовлетворяет широкий спектр своих потребностей.

В результате конфликтов между **Ид** и **Суперэго** у человека могут появиться тревога и напряженность. По Фрейду это является сигналом того, что бессознательные импульсы угрожают преодолеть защитные механизмы и достичь сознания.

У нас больше силы, чем воли, и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для себя.
Ф.Ларошфуко.

Причинами страха обычно является сознательная или подсознательная память о событиях детства, вызывающая чувство вины, опасные импульсы подсознания (такие, как сексуальные влечения, являющиеся предметом табу) или неспособность Я разрешить конфликт.

Рецепт счастья от Фрейда.

Фрейд усматривает причину страдания только в подавлении подсознательных импульсов человеческого естества. Таким образом, он считает: если бы этого подавления не было, если бы человек мог неограниченно реализовывать эти импульсы, то был бы счастлив. Во всяком случае из его теории можно сделать такой вывод. В формулировке Фрейда, (самим им считавшейся утопической): «Где было **Оно**, должно стать **Я**».

По Фрейду невротические симптомы свидетельствуют о компромиссе между инфантильными и взрослыми потребностями, в то время как психоз - это такой вид патологии, при котором детские желания и фантазии переполняют **Эго** взрослого человека, и ни о каком компромиссе между двумя мирами нет и речи.

С его точки зрения базовым механизмом психологической защиты является вытеснение. Если человек что-то постоянно “забывает”, “не слышит” высказываний тех

людей, с кем в данный момент общается, не осознает значения межличностных отношений, то можно предполагать, что в этот момент внутри срабатывает психологическая защита, которая держит неприятные факты подальше от сознания.



Отрицание отрицания.

Наиболее трудным и причиняющим беспокойство механизмом психологической защиты является отрицание. Отрицание существует тогда, когда человек отказывается признать травмирующую реальность. Например, студент отказывающийся признать, что его выгнали из учебного заведения и продолжающий ходить на занятия, пользуется именно этим механизмом для того, чтобы не осознавать, что эта реальность существует. Именно в работе этого механизма лежат

истoki психических заболеваний.

Еще одним серьезным механизмом психологической защиты является проекция, когда человек отказывается замечать в себе определенные черты, но видит их в других, (то есть проецирует на них эти черты). В этом случае человек больше озабочен поведением других, нежели своим собственным. Человек может отрицать собственные сексуальные влечения, но подозревать их в других (на этом механизме чаще всего держится ревность).

Замещение – еще один механизм психологической защиты, когда человек переносит действия, которые он не может произвести с недоступным объектом, на доступный. Например, рабочий, которого унизили на работе, может отыграться на родных и близких, вымещая на них подавленный гнев.

Появление человека - это осознание эволюцией самой себя!
Джулиан Хаксли.

Позитивным вариантом замещения является сублимация, когда человек переносит свою нерастраченную энергию в более приемлемых формах на достижение чего-либо. Например, в примере с рабочим он может взяться за самообразование и доказать этим “надутым индюкам”, что они были не правы. Он осваивает что-то действительно ценное для себя и общества и таким образом “утирает им нос”. Люди, пользующиеся этим механизмом, часто преуспевают в обществе.

Этапы большого пути.

Фрейд считал, что каждый человек в процессе своего развития проходит 3 этапа

Центральной задачей орального периода развития (от 0 до 2 лет) является научиться взаимодействовать с людьми. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Ребенок в этом периоде учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональные проблемы во взрослой жизни.

©Выбор есть всегда, хотя он может и не быть желаемым.

Основной задачей анального периода (от 18 месяцев до 4 лет) является развитие чувства ответственности за свое поведение. Если при этом ребенок научится контролировать себя очень сильно, то может остановиться в своем личностном развитии и в результате будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям. Слишком слабый контроль ведет к захламленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. На этом этапе главной трудностью у ребенка является нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверхконтролем. В большинстве культур мальчиков учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Понятно, что каждая личность в результате объективных условий воспитания характеризуется неповторимой степенью контроля.

Эдипов период (4-7 лет) это время принятия и примеривания на себя социальных ролей. К этому периоду своей жизни ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные к этому времени (в оральном и анальном периоде своей жизни) знания и навыки. При нормальном развитии и девочки и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны.

В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как матери, а мальчики берут пример с отца.

Гладко было на бумаге...

Таков культурный идеал, но он не всегда воплощается в жизни. Если в раннем периоде воспитание ориентируется больше на развитие индивидуальности, чем на нормы культуры, становятся возможными многие другие сексуально-ролевые ориентации.

Сущность психодинамического подхода в психотерапии состоит в том, что он подчеркивает важность для понимания и лечения эмоциональных расстройств интрапсихических конфликтов, которые являются результатом борьбы противоречивых мотивов внутри личности. Перенос и сопротивление, наряду с эдиповым комплексом и детской сексуальностью относятся к столпам психоанализа.

Фрейд видит в психоаналитическом методе “скальпель хирурга”, при помощи которого он удаляет больные ткани, предоставляя природе в дальнейшем самой заживлять раны. Таким образом основной целью психоаналитического лечения с точки зрения Фрейда является разрешение невротического конфликта, то есть воссоединение бессознательного с сознательной частью **Эго**.

Руководство по обретению могущества от Адлера.

Один из самых первых и известных учеников Фрейда - Адлер был не согласен с сексуальным “креном” своего учителя и подчеркивал роль ВРОЖДЕННЫХ социальных побуждений в формировании личности. Адлер выступил против

биологизаторского мышления Фрейда и предложил в качестве основного в человеке “чувство общности”. Адлер утверждал также, что агрессия - более важный инстинкт, чем либидо.

...в нас и через нас ноогенез постепенно поднимается ввысь.

Тейар де Шарден

Адлер говорил, что корни всего происходящего с человеком во взрослом состоянии, надо искать в детстве. Это как на рельсах - если ты встал на них, то уже не свернешь. То есть проблемы, которые возникли в детстве, рано или поздно проявятся во взрослом состоянии в виде болезней или психологических проблем.

Энергетический заряд личности, определяющий ее развитие, по Адлеру, обусловлен стремлением к превосходству. Это стремление далеко не всегда может быть реализовано человеком в силу каких-то дефектов: телесных, психологических и прочих, что вызывает в человеке чувство неполноценности. Его преодоление проявляется в различных механизмах:

1. Гармоничная компенсация чувства неполноценности, которая достигается учетом социальных моментов при стремлении к превосходству.
2. Гиперкомпенсация, когда происходит неадекватное развитие какой-либо черты или способности.
3. Уход в болезнь, то есть возникновение невроза как объяснения для неудач и неумения компенсироваться иным способом.

Неврозом «по бездорожью и разгильдяйству»?

Адлер говорил, что невроз есть защитный механизм или структура для сохранения в безопасных границах разрушительных, угрожающих и иначе непреодолимых импульсов. Он предположил, что каждый человек появляется на этот свет в беспомощном состоянии, которое создает чувство неполноценности. И он очень хочет от этого чувства избавиться, что является стимулом для его развития. Для объяснения этого процесса Адлер ввел термин - “комплекс неполноценности” и считал, что каждый человек в своей жизни ищет пути его компенсации.

Если чувство неполноценности очень сильно, то оно приводит к компенсации, даже гиперкомпенсации неполноценности.

Комплекс неполноценности может проявляться по-разному. Один ребенок, оказавшись около клетки с тигром, может сразу же спрятаться за мамину юбку и сказать: “Хочу домой!”. Другой же побледнеет, задрожит, но скажет, что нисколько не боится. Третий свирепо уставится на тигра и спросит маму: “Может быть, мне на него плюнуть?” Все трое боялись, но каждый выражал свои чувства по-своему, в соответствии со своим жизненным стилем.

Невроз с его точки зрения образуется в случае, если человек терпит неудачу при преодолении комплекса неполноценности. И таким образом позволяет человеку сохранить чувство собственного достоинства, относя свою слабость за счет болезни. Таким образом, он понимает нервные симптомы как конечное выражение борьбы за превосходство против чувства неполноценности.

Основная позиция индивидуальной психологии Адлера - каждый идет своим путем. Адлер говорил, что все не так, как происходит, а так, как мы это представляем. Цель жизни с его точки зрения - прийти от низкой позиции в жизни к

преобладающей. Алкоголик - это пример того, как использовать алкоголь, чтобы чувствовать себя превосходящим. Психические расстройства тоже могут стать специфическим путем для достижения главенства.

Подсознательный коммунизм К.Юнга?

Другой известный ученик Фрейда – К. Юнг тоже почти сразу же разошелся со своим учителем. И тоже на почве не согласия со слишком большой ролью, которую Фрейд придавал сексуальности.

Юнг ввел в психологию понятие архетипа, то есть определенных образов (он их называл первородными), которые чаще всего появляются в снах человека и элементах реального творчества. С его точки зрения эти образы не являются продукцией его личного бессознательного. И они не могут быть следами его личной истории.

Праздный человек есть животное, поедающее время.
А. Декурсель.

На основе изучения этих архетипов он пришел к выводу, что личность человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное, причем определяющим является коллективное бессознательное, образующееся из следов генетической памяти, оставленных всем прошлым человечества.

Коллектив или толпа?

Само коллективное бессознательное разделяется на общечеловеческое, расовое, национальное, которые опираются на самый глубокий слой - следы дочеловеческого прошлого, опыт животных предков человека. Личное бессознательное, по Юнгу, состоит из переживаний, бывших когда-то осознанными, а затем вытесненных из сознания.

Комплекс, согласно К.Юнгу - это скрытая в глубине бессознательного неразрешенная жизненная проблема индивида, клубок жизненных противоречий, источником которых чаще всего выступает моральный конфликт. Именно этот конфликт, с точки зрения К.Юнга, и составляет сущность невроза.

Согласно Юнгу аффект «всегда появляется там, где не удается адаптация» Выражаясь языком К.Юнга: «Если человек хочет жить, то он должен пожертвовать своей тоской по возвращению назад, чтобы подняться на свою высоту».

Современная стадная философия неопрейдистов?

Неопрейдисты (К.Хорни, Э.Фром, Г.Салливан) считали, что наиболее значимым для формирования личности является удовлетворение социальных потребностей - в защищенности, безопасности, в признании. Они считали, что если эти потребности в течении длительного времени остаются неудовлетворенными, то люди начинают чувствовать сильный дискомфорт. Естественно, они всеми силами и привлекая для этого кого только можно, пытаются получить то, в чем нуждаются. Неопрейдисты считают, что стратегия, которая при этом используется - стремление к превосходству над другими или, напротив, чрезмерная зависимость от других - формируют личность.

Характер - это окончательно сформировавшаяся воля.
Новалис.

К.Хорни, предложившая теорию “базальной” тревоги, видела сущность человека во врожденном чувстве беспокойства, с которым появляется на белый свет младенец. С первых секунд своей жизни ребенок ощущает себя неуютно, окружающий мир ему непонятен, неприятен, враждебен. Но та любовь и забота, которую ребенок получает от родителей, компенсирует эту тревогу и помогает ему нормально и спокойно развиваться.

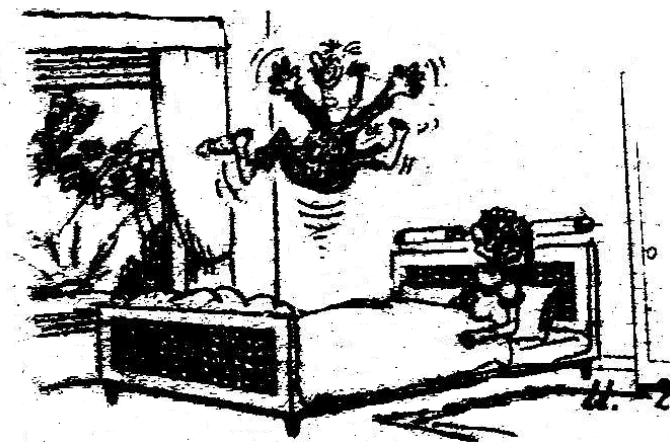
Невротик от невротика далеко не падает?

Если же ребенок не получает от своих родителей достаточного количества любви, то это чувство беспокойства переходит в “базальную” (изначальную, коренную) тревогу, которая начинает определять все поступки человека, стремящегося к ощущению безопасности. Чаще всего это связано с тем, что его родители - обычно сами невротики - не способны дать ребенку тепло и любовь, в которых он нуждается. Поэтому из-за этого баланс эмоций смещается к ощущению враждебности и опасности окружающего мира.

Согласно Хорни человеку также органически присуще стремиться к удовлетворению своих желаний. Зачастую эти две тенденции противоречат друг другу, в этом случае возникает невротический конфликт, человек заболевает неврозом.

Попытка ослабить невротический конфликт достигается человеком определенными способами (“стратегией”) поведения, основными из которых являются “невротическое стремление к

любви, к власти, к изоляции от людей” и “невротическая покорность”. Таким образом К.Хорни во главу угла ставит инстинкт самосохранения, который заставляет человека делать то или иное действие, невротически компенсируя опасность для жизни, которую человек видит идущей извне.



-Почему ты не можешь, как все нормальные люди, чувствовать себя по утрам усталым и измученным? «Геральд», Австралия.

Ветер гасит волны?

Г. Салливен тоже считает, что человек рождается на белый свет с изначальным чувством тревоги, которую “гасит” потребность в ласке, нежности, контакте с людьми. В случае, когда окружающий мир не снижает, а напротив - провоцирует тревогу человека, то у него развивается “избирательное внимание”, игнорирование мешающего, неприятного, то есть механизм своеобразной психологической защиты.

Г.Салливен рассматривал личность как продукт и средоточие интерперсональных (межличностных) отношений и представлял невроз как нарушение баланса этих отношений. Он очень большое внимание придавал культурным факторам, формирующим личность, характерной особенностью которой является тенденция сохранить усвоенную форму поведения в целях избегания напряжения и беспокойства.

Чужой среди своих?

То же самое можно сказать о теории Э. Фромма, который считает, что главной причиной проблем, булвующих современного человека, является отчуждение в межличностных отношениях (“негативная свобода”), отсутствие способности любить других, что приводит к тому, что он не может любить и себя. То есть он тоже на первое место среди причин, приводящих человека к болезням, ставит угрозу отчуждения от общества.

©Если женщина страдает от бесплодия, ей надо некоторое время понять чужого ребенка.

Согласно этой теории, первобытный человек чувствовал себя частью природы, античный человек сознавал себя гражданином своего полиса, средневековый человек ощущал себя членом общины, сословия, гильдии. Современный же человек потерял глубинность этих связей, что и определяет чувство одиночества. Невротик по Э. Фромму - это тот, кто из-за гипертрофированного чувства одиночества не в силах рационально решать проблемы взаимоотношений себя с самим собой, с окружающим миром. В этом Э. Фромм усматривает страх современного человека перед свободой и неосознаваемое желание найти человека (вождя, диктатора), который бы дал

простые и понятные ответы на эти вопросы. И взял на себя ответственность за этого человека.

***Глава вторая, в которой мы поговорим
о второй мощной ветви, на которой растет
современная психотерапия —
экзистенциально-гуманистическом подходе.***

Феноменология.

Экзистенциальный подход сосредотачивает свое внимание на специфических человеческих качествах. Поэтому по-другому его называют гуманистическим или феноменологией. Сторонники этого подхода считают, что основным мотором, влияющим на поведение человека, являются не инстинкты и внутренние конфликты, а его личное восприятие реальности в каждый данный момент. Например, Сартр говорил, что человек не арена для решения интрапсихических конфликтов, а результат его выборов.

С точки зрения феноменологов человек сам себя контролирует, его поведение детерминировано его способностью делать СВОЙ выбор - как поступать и как думать. Эти выборы с их точки зрения связаны с уникальным восприятием данным человеком мира.

Что такое поражение? Всего лишь школа, первый шаг к чему-то более совершенному.

У.Филипс.

Например, если ты воспринимаешь мир как дружелюбный и принимающий тебя, то ты, скорее всего, будешь чувствовать себя счастливым и в безопасности. Если же ты будешь воспринимать его враждебным и опасным, то ты,

вероятнее всего, будешь тревожным и дефензивным (склонным к защитным реакциям). Феноменологические психологи рассматривают даже глубокую депрессию не как психическое заболевание, а как признак пессимистического восприятия индивидом жизни.

Доброта – врожденное качество человека?

Другое важное положение, на котором обосновывается феноменология - у каждого человека есть врожденная потребность в реализации своего потенциала - в личностном росте, - хотя среда может блокировать этот рост. Они считают, что люди от природы склонны к доброте, творчеству, любви, радости и другим высшим ценностям. Эмоциональные нарушения в этом ключе - это блокирование потребности в росте (самоактуализации).

Наиболее известными из форм феноменологической терапии являются “клиент - центрированная терапия” К.Роджерса (1951) и гештальт - терапия Ф.Перлза (1969)

К.Роджерс большое значение придает жизненному опыту индивида, осознанию себя в процессе взаимодействия с окружающим миром, в особенности - со значимым для больного окружением. В результате он набирает “Я - опыт”, на основе которой формируется “Я - концепция”, то есть комплекс представлений человека о самом себе.

В то же самое время у каждого человека существует комплекс представлений о том своем образе, который человек хотел бы иметь (“Я - идеальное”). Оно формируется под воздействием нормативов общества, ценностей референтной для данного человека группы, социальных представлений той среды, в которой человек живет.

Самореализация по Роджерсу.

Основной мотив поведения человека по Роджерсу – это стремление к актуализации, то есть присущее организму стремление реализовать свои способности с целью сохранить жизнь и сделаться более сильным, что приводит к тому, что его жизнь становится более разносторонней и удовлетворяющей его. Он считает, что это ведет к развитию «полноценно функционирующего человека».

К.Роджерс также считает, что каждому человеку свойственна потребность в положительной оценке. Поэтому он делает все для того, чтобы получить эту положительную оценку со стороны окружающих людей. Естественно, в следствии этого он начинает неосознаваемо подстраиваться под критерии этой среды. Вследствие этого происходит искажение истинного развития личности, формирование невротического поведения.

© Каждая любовь вечна! Только проблема в том, что уже на завтра полюбившийся человек становится другим. А уж через год....И вот к этому человеку та любовь не относится.

Гештальт - психология считает, что организм адаптируется в этом мире при помощи того, что делает что-либо фигурой, а что-либо - фоном. Это демонстрируется знаменитым гештальт - рисунком: ваза\лица. Когда человек смотрит на этот рисунок, то в зависимости от его психологических установок, действующих на данный момент, он видит то два черных лица в профиль, смотрящих друг на друга, то белую вазу. Этот рисунок наглядно демонстрирует то, как организм выбирает интересное и важное для него **В ДАННЫЙ МОМЕНТ.**

Жажда определяет сознание?

Например, если человек испытывает жажду, то стакан воды, стоящий между изысканных яств, будет восприниматься как фигура на фоне еды. Таким образом, восприятие приспособляется к удовлетворению потребностей. Когда жажда будет удовлетворена, то соотношение фигура\фон изменится в соответствии со сменой доминирующей потребности.

То есть человек в процессе восприятия внешнего мира не воспринимает отдельные элементы действительности как изолированные и не взаимосвязанные, а организуют их в целое, или в гештальты, имеющие для него значение. По мнению Перлза этот принцип является основой не только процесса восприятия, но и универсальным принципом организации функционирования всех живых организмов.

Труд - отец голода, дед пищеварения, прадед здоровья.
М.Сафир.

Все, что препятствует или прерывает создание или завершение этих фигур, является вредным для организма. И приводит к появлению “незаконченных ситуаций” - незавершенных гештальтов. Если таких ситуаций будет слишком много, то это вполне может привести к деструкции личности.

Перлз считал, что если человеку удастся сохранить равновесие в той среде, в которой он живет, то он будет здоров. Если же это равновесие нарушается, то у человека появляется желание его восстановить. Таким образом, по его мнению, человеческое поведение мотивируется не влечениями, как это представлял психоанализ, а незаконченными ситуациями, то есть неудовлетворенными потребностями.

Иерархия ценностей по Перлзу.

Перлз считал, что каждый организм стремится к достижению состояния полного функционирования. А для этого он саморегулируется, то есть поддерживает равновесие в постоянно меняющихся условиях. Этот процесс идет постоянно, так как потребности, которые требуют своего удовлетворения (открытые, незавершенные гештальты), появляются в течении всей жизни и нарушают временное равновесие. И для того, чтобы их эффективно удовлетворять, в организме формируется внутренняя иерархия их ценности. И в результате доминирующая на данный момент потребность начинает оказывать влияние на ход мышления и поведения таким образом, что заставляет организм делать все для ее удовлетворения.

Таким образом главная идея всей гештальт - терапии заключается в том, что “изменение наступает тогда, когда становишься тем, кто ты есть, а не тогда, когда пытаешься стать тем, кем не являешься”.

Глава третья, в которой мы познакомимся с третьей базовой ветвью, на которой основывается современная психотерапия – когнитивно-бихевиориальном подходе.

Кнуты и пряники бихевиоризма.

Поведенческие терапевты рассматривают неврозы и аномалии личности как выражение выработанного в течении жизни неадаптивного поведения. С точки зрения Скиннера, основоположника и теоретика бихевиоризма, поведение человека определяется тем, что получается в результате его. Если нас поощряют в том, что мы делаем, то мы заинтересованы в таком поведении. Если нас игнорируют или наказывают, то такое поведение имеет мало перспектив. И бихевиористы разработали целую систему стимулов и антистимулов, при помощи которых они деформировали психику своих пациентов в нужную им сторону.

И.Вольпе определял невротическое поведение как закрепившуюся привычку неадаптивного поведения, приобретенного в результате научения. Принципиальное значение в его теории придается тревоге, которая с его точки зрения является составной частью ситуации, в которой происходит невротическое научение. И практический опыт поведенческой терапии показал, что действительно самым действенным стимулом в устранении тревоги оказалась мышечная релаксация. Ведь нельзя одновременно тревожиться и быть расслабленным.

Кнут – лучший инструмент учителя?

Поведенческая терапия стремится к тому, чтобы в результате лечения пациент приобрел так называемый коррективный опыт научения. Он предполагает приобретение новых умений которые повысят умение человека продуктивно общаться с себе подобными, преодолеть мешающие стереотипы поведения и разрешить эмоциональные конфликты.

Тот, кто хочет хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов
О.Бальзак.

Одно время поведенческая терапия быстро вознеслась на самый верх психотерапевтического Олимпа вследствие огромного успеха ее терапии. Но с годами оптимизм относительно бихевиоральных методов в значительной степени угас, так как оказалось, что симптомы через некоторое время по той или иной причине возвращались обратно.

Компьютерный мир когнитивистов.

Ее начало связывают с деятельностью Джорджа Келли. В 20-х годах он использовал психоанализ и был удивлен тем, как быстро пациенты принимали фрейдовские концепции. В качестве эксперимента он стал давать совершенно другие, и в ряде случаев абсурдные концепции своим пациентам. И оказалось, что пациенты одинаково хорошо принимали предлагаемые им принципы и были полны желания изменить свою жизнь в согласии с ними. И Келли пришел к выводу, что ни фрейдовский анализ детских конфликтов, ни даже изучение прошлого не имеет того значения, которое им придается.

По мнению Келли, интерпретации Фрейда были успешны только потому, что они расшатывали привычный для пациентов способ мышления и предоставили им возможность мыслить и понимать по-новому. Он считал, что успехи клинической практики при самых разных теоретических подходах объясняются тем, что в процессе терапии происходит изменение того, как люди интерпретируют свой опыт и как они смотрят на будущее.



— Доктор, прошу вас принять меня без очереди: я проглотил гранату!..

«Геральд», Австралия.

Как думаешь — так и живешь?

По мнению Келли люди становятся депрессивными и ригидными потому, что попадают в плен неадекватных, ригидных категорий своего собственного мышления. Он считал,

что сердцевиной неврозов является неадаптивное мышление, возникающее на ошибочных предпосылках и допущениях.

Когнитивный подход меняет представление человека о самом себе и своих проблемах. Отказавшись от представления о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов и автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть в себе существо, склонное рождать ошибочные идеи, но и способное отучиться от них, исправить их.

С точки зрения Келли, надо прежде всего определить ту идеальную роль, которую хотел бы сыграть клиент в реальной жизни, а затем отработать те навыки и поступки, которые помогли бы ему воплотить эту роль.

Когнитивный Бейсик.

Главной концепцией когнитивной терапии является мысль о том, что решающим фактором для выживания организма является переработка информации. При различных психопатических состояниях на переработку информации оказывает влияние систематическое предубеждение.

Так депрессивный пациент из информации, предоставляемой окружающей средой, выборочно синтезирует темы потери или поражения. Или же человек, для которого идея преждевременной смерти имеет большое значение, может, пережив угрожающий эпизод жизни, начать интерпретировать нормальные телесные ощущения как сигналы наступающей смерти. И тогда у него разовьются приступы тревоги.

©Как тяжело нам достаются деньги! И как легко наши деньги зарабатывают люди, которым мы платим за услуги.

Когнитивный сдвиг можно представить как компьютерную программу. Каждое расстройство имеет свою специфическую программу. И при тревожных состояниях активируется “программа выживания”: индивид из потока информации выбирает “сигналы опасности” и блокирует “сигналы безопасности”. Эта активированная программа ответственна за когнитивный сдвиг в переработке информации.

Нормальная программа правильно отобранных и проинтерпретированных данных заменяется “тревожной программой”, “депрессивной программой”, “панической программой” и так далее. Когда это случается, индивид испытывает страх, тревогу и так далее.

Бек – антивирус.

С точки зрения когнитивных терапевтов у каждого человека в когнитивном функционировании имеется слабое место - “когнитивная уязвимость,” - которая располагает его к психологическому стрессу. Личность формируется на основе его базальных убеждений. А они формируются в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми людьми. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и в свою очередь влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

У людей с пограничными личностными расстройствами имеются так называемые ранние негативные схемы, например: “Люди должны поддерживать меня и не должны критиковать, не соглашаться со мной и не правильно меня понимать!” На основе таких убеждений в жизненных ситуациях легко возникают эмоциональные расстройства.

Воспитание - великое дело - им решается участь человека.

Другое частое убеждение было названо Беком “условным предположением”. Например: “Если я не добьюсь успеха во всем, что я делаю, никто не будет уважать меня”. “Если человек не любит меня, значит, я не достоин любви”. Такие люди могут функционировать достаточно хорошо до тех пор, пока не испытают серию поражений и неудач в общении с другими людьми.

Би – крайности.

Невротик склонен мыслить крайностями в ситуациях, бьющих его по самым чувствительным местам, например, по самооценке при депрессии. События воспринимаются как черные или белые, прекрасные или ужасные. Такое мышление было названо когнитивными терапевтами дихотомическим или “биполярным мышлением”.

Когнитивная терапия предполагает, что проблемы у индивида возникают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Эти неправильные представления возникают в результате неправильного научения в процессе познавательного, или когнитивного, развития личности. Отсюда он выводит формулу лечения: терапевт помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным, способам формулирования своего опыта.

Целями когнитивной терапии являются: исправление ошибочной переработки информации и помощь пациентам в

модификации убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и эмоции.

Стоический взгляд на психику А.Эллиса.

Рационально - эмотивная терапия была разработана А.Эллисом в 50-х годах и ее философские источники восходят к стоикам. Один из них, Эпиктет, писал: “Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят”, что вполне соотносится с теорией Эллиса. Он считает, что вы расстраиваетесь не из-за провала на экзамене, а потому, что провал - это несчастье, которое указывает на вашу неспособность.

С точки зрения Эллиса расстройства в эмоциональной сфере являются результатом нарушений в когнитивной сфере. Он назвал их иррациональными установками:

1. Установки долженствования. Некоторые люди убеждены, что существуют некие принципы, которые не смотря ни на что должны быть реализованы. Например: “Мир должен быть справедливым!” “Люди должны быть честными!”
2. Катастрофические установки (ужасно остаться одному на старости лет).
3. Установка обязательной реализации своих потребностей (Для того, чтобы я был счастлив, я должен быть на высоте в своей профессии!)
4. Оценочная установка. Здесь отдельная черта характера отождествляется с человеком в целом.

Дан приказ ему -...в депрессию.

Эллис считает, что тревога, чувство вины, депрессия и другие психологические проблемы вызываются не психотравмирующими ситуациями как таковыми, а тем, как люди воспринимают эти события, что они думают о них. Он назвал такие представления жесткими эмоционально - когнитивными связями. И считал, что они носят характер предписания, требования, приказа. А вот у нормально функционирующего человека с его точки зрения имеется рациональная система установок, которую можно назвать системой гибких эмоционально - когнитивных связей.

©У меня ничего нет, но мне вполне этого хватает.

Терапия Эллиса стремится в первую очередь идентифицировать подобные, наносящие ущерб личности (“самопоражающие”) и вызывающие проблемы, мысли. А затем помочь пациенту заменить эти малоадаптивные стереотипы мышления на более реалистические, используя при этом моделирование, поощрение и логику.

Суть концепции Эллиса заключается в формуле С-У-Э (возбуждающее Событие - система Убеждений - Эмоциональное последствие) Когда сильное эмоциональное последствие следует за каким - либо событием, то кажется, что оно вызывает эмоцию. Но на самом деле с точки зрения Эллиса эмоции возникают под влиянием системы убеждений человека. Когда возникает нежелательное эмоциональное последствие, такая как сильная тревога, то его корни можно найти в иррациональных убеждениях человека. Если эти убеждения эффективно опровергать, приводить рациональные доводы и показывать их несостоятельность на поведенческом уровне, то тревога исчезнет.

Лестница жизни Э.Эриксона.

Э.Эриксон считал, что человек переживает в течении жизни восемь психосоциальных кризисов, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего кризиса личности:

Первый кризис - на первом году, который связан с тем - удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ухаживающим за ним человеком. Если да, то у ребенка развивается чувство глубокого доверия к окружающему его миру. Если же нет, то у него развиваются недоверие и подозрительность.

Второй кризис связан с первым опытом обучения. Особенно с приучением его к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать свои естественные отправления, ребенок получает опыт автономии. Если же родители контролируют эти процессы очень строго, то это приводит к развитию у ребенка чувства стыда или сомнений, связанных с боязнью потери контроля над собственным организмом.

Третий кризис соответствует второму детству (с 3 до 7 лет). В этом возрасте происходит самоутверждение человека. Планы, которые он строит и осуществляет, позволяют ему выработать чувство инициативы. Если же он будет при этом терпеть неудачи, то это может привести к чувству вины и покорности.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте, когда ребенок учится работать. В зависимости от политики родителей и учителей в этом возрасте у ребенка может развиться вкус к работе или же, напротив, чувство неполноценности относительно своих возможностей или же собственного статуса среди товарищей.

Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать детей шалунов.

Пятый кризис свойственен подросткам в том возрасте, когда они производят идентификацию (усвоение образцов поведения тех людей, которые значимы для подростка). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и тех выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка завершить этот процесс может привести к “распылению” идентификации или же к путанице ролей, которые подросток будет играть в аффективной, социальной или же профессиональной сфере.

Шестой кризис свойственен молодым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком. Отсутствие подобного опыта приводит к изоляции человека и его замыканию на себе.

Седьмой кризис обычно происходит в 40-летнем возрасте. Он характеризуется появлением чувства сохранения рода (генеративности), выражающегося главным образом в интересе к следующему поколению и его воспитанию. Этот период жизни характеризуется высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях.

Восьмой кризис связан со старением. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь пройден. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Система отношений Мясищева к действительности.

По В.Н.Мясищеву невроз развивается тогда, когда переживания становятся патогенными, то есть когда события, происшедшие с человеком, значимы в его системе ценностей (по Мясищеву - системе отношений к действительности). Их значимость является условием аффективного напряжения и аффективной реакции.

Вторым моментом, который приводит человека к неврозу, является невозможность продуктивно разрешить конфликт. Третьим моментом, приводящим к неврозу, является невозможность решить эту ситуацию в той системе ценностей, в которой человек живет. Человек не способен или не умеет найти продуктивный, рациональный выход в данных условиях. Ситуация характеризуется ее индивидуальной и относительной неразрешимостью.

Вывод: невроз по Мясищеву - психогенное заболевание, в основе которого лежит неудачно, нерационально и непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности, вызывающие болезненно тягостные для нее переживания: неудачи в жизненной борьбе, неудовлетворенность потребностей, недостигнутая цель, невосполнимая потеря. Неумение найти рациональный и продуктивный выход влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности.

Ежели ты хорошее сделаешь с трудом, то труд минется, а хорошее останется, а ежели сделаешь что худое с услаждением, услаждение минется, а худое останется.

М.В.Ломоносов.

Мясищев считал, что основной задачей патогенетической терапии является то, чтобы пациент уловил бы взаимосвязи между историей его жизни, сформированными ею его отношениями, вытекающими из них неадекватными реакциями на сложившиеся обстоятельства и проявлениями его болезни. Излечение наступает, если удастся изменить систему отношений больного в целом, его отношения к миру, если изменяются в широком плане его жизненные позиции и установки.



— И каждый раз, когда я так делаю, у меня болит колено.

«СБ», Швеция.

Эклектическое резюме.

Человек живет в реальном мире, в котором хочет не только выжить, но и занять достойное место (правда, по большому счету, это тоже делается в первую очередь ради выживания). И на его поведение влияют и социальное давление

(как это доказывал Э.Фром) и архетипы (К. Юнг) и воля человека (О. Ранк) с его стремлением к власти (А.Адлер) и его потребность в безопасности (К.Хорни). И, конечно же, дедушка Фрейд тоже по-своему был прав, когда придавал такое значение сексуальности.

При ознакомлении с основными теоретическими постулатами, на которые опираются известные психотерапевтические школы, мы поняли, что разные исследователи предлагали в “режиссеры психики” разные инстинкты. Например, экзистенциальная психология ввела понятие о свободе человека и его ответственности за формирование своего внутреннего мира. А психоаналитический метод смотрел на эту же проблему с противоположной стороны, уделяя внимание только истории индивидуального развития. С моей точки зрения оба эти направления правильно объясняют все со своей точки зрения и с той позиции, на которой стоят. Но при этом обе эти крайние точки зрения неверны. Истина, скорее всего, находится посередине.

И различия их подходов скорее всего связаны с тем, что они брали инстинкты разных уровней и считали их базовыми без всяких для этого оснований. Например, адлеровский инстинкт могущества на самом деле является следующим этапом проявления инстинкта самосохранения – ведь он обеспечивает выживание! Вот из этого не понимания разноречивости инстинктов и возникает путаница.

Как бытие определяет сознание.

И когда мы задумываемся – почему тот или иной исследователь пришел к данному видению проблемы, то вынуждены будем констатировать, что это связано, скорее всего, с историей его жизни, которая обусловила эти предпочтения. На основе этого можно утверждать, что те

приоритеты, которые автор высвечивает в своей теории, зависят в первую очередь не от объективных условий, а от субъективных установок личности исследователя.

Вопрос воспитания для современных обществ - это вопрос жизни и смерти, вопрос, от которого зависит будущее.
Э.Ренан.

С точки зрения Адлера цель жизни - прийти от низкой жизненной позиции к преобладающей. И в этом выражении четко проявляется его жизненное кредо - Адлер был выходцем из бедной семьи! И та идеология, которая окружала его в детстве - любой ценой выйти в люди, отразилась на его теоретических построениях.

Известно также, что Адлер в 4 года чуть не погиб под повозкой. И потом неоднократно утверждал, что хотел бы быть сильнее смерти. И создал, в конце концов, теорию обретения этой силы.

Выдвижение и отбор гипотез происходит также и исходя из смутных ощущений внутреннего предрасположения к принятию той или иной теории, вероятно зависящей от ценностной ориентации ученого. Не случайно лидер бихевиоризма Ф.Скиннер в ранней юности увлекался конструированием механических устройств, а Роджерс восхищался живой природой, интересовался религией.

Спасибо австрийскому Домострою?

Теория Фрейда была верна ДЛЯ ТЕХ УСЛОВИЙ, в которых жили его пациенты. В Вене времен Фрейда все живые

проявления человеческого естества были практически подавлены ханжеской моралью. И поэтому сексуальные желания людей проявлялись почти только в виде символических сновидений. Основанная на религиозных запретах мораль загоняла эти силы настолько глубоко, что только под психоанализом люди осознавали их наличие.

©Творчество предполагает свободу. Но как только человек начинает творить, то инстинкт самосохранения, который требует считаться с мнением группы, от расположения которой зависит жизнь, заставляет его отказаться от этого.

Можно предположить, что Фрейду, когда он был ребенком, родители внедрили такой сильный запрет на проявлении его сексуальности, что он связался с жизнью или смертью (не дай Бог ты нас опозоришь проявлением Этого! Это такой большой грех, что за него мы даже можем тебя убить!) Поэтому он запрятал свои сексуальные побуждения очень глубоко от себя. Но эта потребность все равно проявлялась в его символических снах. И он решил, что это общее правило для всех людей.

Советский Домострой самый лучший Домострой?

Например, я могу совершенно точно сказать про себя, что у меня нет никаких сексуальных запретов, которые мне нужно было бы скрывать от самого себя. Если у меня есть какие-то ограничители, которые регулируют эту функцию моего организма, то они поставлены мною самим и признаются мною как необходимые. И мне совершенно не стыдно за те формы проявления сексуальности, которые у меня есть. Поэтому я уверен, что фрейдовские мотивы поведения ни в коей мере не определяют моего поведения.

Суперэго формируется воспитанием. И если в процессе воспитания человек ничего не будет слышать о половых запретах, если его психо-сексуальное воспитание будет идти в соответствии с природной программой, то у него не будет конфликта между Ид и Суперэго из-за проявлений его сексуальности.

В этом плане мне нравится выражение Я.Конна в журнале Американской медицинской ассоциации (1974). Он писал: “Фрейдовское представление о том, что за привязанностью ребенка к матери скрыто инцестуальное (кровосмесительное) влечение, следует рассматривать как проекцию на психику ребенка лишь переживаний взрослых психопатов”.

Каждому свое?

Юнг говорил: “Старший брат, идущий по стопам отца и приближающийся к социальной власти, будет томиться от неудовлетворенной потребности получать удовольствие, а младший брат, угнетаемый и обижаемый старшим братом и отцом, будет дразним честолюбием и потребностью в самоутверждении. Он подчинит этому все другие страсти, а потому они не будут представлять для него большой проблемы, по крайней мере проблемы жизненно важной”.

Таким образом, это подтверждает мысль о том, что болезни - суть проявления диспропорций, которые могут возникать в разное время и в зависимости от условий индивидуальной истории жизни.

Природа никогда не ошибается; если она порождает дурака, значит она этого хочет.

Поэтому все психотерапевтические теории, которые объясняют появление и развитие болезней со своей точки зрения, несомненно правы. Но они описывают таким образом один из ТЫСЯЧ (!) возможных сценариев развития психики. То есть проблема в том, что все известные психологические теории однобоки, объясняя причины появления болезней наличием только одной или нескольких причин.

И вся история борьбы между разными противоположными концепциями учит нас, что в конце концов равновесие устанавливалось на некоем среднем варианте, одинаково удаленном от крайних точек зрения.

Что закрепляется на психотерапевтическом Олимпе?

Как показывает мировой опыт развития психотерапии, успехи той или иной методики оздоровления напрямую зависели от 2 факторов: веры масс в эту методику и адекватного отражения теоретической частью этой методики генеза тех заболеваний, которые при помощи этой методики пытались излечивать. И если от веры и эффекта взаимного внушения людей в эффективность данной методики зависела высота, на которую взлетала методика в общей иерархии психотерапевтических методик, то от второго фактора напрямую зависело - закрепится ли она там и надолго ли ее хватит. Положительным примером закрепления на психотерапевтическом Олимпе является психоанализ, а отрицательным - аутогенная тренировка.

Я, не кривя душой, могу сказать, что являюсь последователем З.Фрейда, К. Юнга, К. Хорни и иже с ними. Ибо НИКТО из них не ошибался в своих попытках объяснить движущие силы человеческого разума. С моей точки зрения они ошибались только в одном: Они считали СВОЮ точку зрения единственно верной! А верными скорее всего были все точки зрения всех классиков - только каждая по-своему, освещая одну часть бурного моря человеческих влечений. Бихевиоризм при помощи своих специфических методов борется с теми же самыми нарушениями, что и психоанализ. Но, естественно, по другому и с другими результатами.

Психотерапевтический колхоз.

Основные конструкторы различных психотерапевтических школ в едином блоке выглядят примерно так:

Психоаналитики говорят:

“Человечество управляется подсознательными силами из прошлого. Важное значение имеет биологическая подоплека половых, агрессивных потребностей и потребностей выживания. Развитие человека зависит от удачного разрешения критических ситуаций на ранних стадиях жизни. Проблемы на более поздних стадиях – это отголоски переживаний раннего детства. Личность – это совокупность опыта прошлого, проявляющегося в Ид, Эго и Суперэго”.

Гештальт-терапевты добавляют к общей картине следующее:

“Личность человека в результате его индивидуального развития может быть расколота или разделена на части. Это расщепление ведет к тревоге, беспокойству и, в конечном счете, к патологии”.

Бихевиористы вдобавок к этому утверждают:

“Развитие человека определяется окружающей средой, формирующей личность, но реакции личности в свою очередь формируют и окружающую среду. Поведение имеет свои законы и поддается объяснению и систематическому изучению”.

Логотерапия говорит:

“Мир существует в таком виде, в каком человек определяет его смысл”.

Когнитивно-бихевиоральная терапия вторит ей:

“Нас тревожит не мир, а наши представления о нем. Люди действуют на основе своих знаний. А иррациональное мышление может привести к неэффективному поведению. Люди способны думать более рационально и вследствие этого меньше страдать”.

Экзистенциальная (гуманистическая) теория добавляет к общей картине:

“Задача человека – найти смысл и направление движения в мире, который часто кажется абсурдным и бессмысленным. Каждый человек уникален и каждый по-своему понимает и анализирует мир”.

Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе удовольствие, чем потом с ним бороться.
Ф.Ларошфуко.

Личностно-центрированная терапия Роджерса в этом плане считает:

“Каждый человек обладает потенциалом двигаться в естественном положительном направлении. Каждому человеку присуще чувство собственной ценности и достоинства и способность направлять собственную жизнь и двигаться в

направлении самоактуализации, личностного роста и здоровья.

Мнение, которое человек имеет о себе (самооценка), определяет его способ видения мира. И степень конгруэнтности реального Я с идеальным Я определяет степень здоровья человека”.

Терапия реальности завершает:

“Люди сами могут развить свою индивидуальность и решать сами за себя. Однако решения принимаются в контексте реальности существования в сложном мире”.

©Большинство людей, страдающих от той или иной проблемы, уже знают, какие изменения они должны осуществить, но испытывают слишком сильное чувство тревоги, которое парализует их стремление к переменам.

И я постараюсь на этих страницах доказать, что верны не отдельные теории, а общая эклектическая картина, которая образуется при их соединении.

Зри в корень!

Если нам надо вылечить человека, то в первую очередь надо помочь ему понять корни своих проблем, которые возникли в его детстве (это психоаналитический подход). А затем помочь перестроить свой образ “Я”, который образовался на этом негодном фундаменте, и помочь ему найти смысл жизни, изменить представление о себе (это уже экзистенциально – гуманистический подход). И на третьем этапе на основе представления, что личность является контролирующим центром, надо помочь ему построить более адекватное поведение, научить его жить в этом мире по-новому, пользоваться тем, что он приобрел на первых двух этапах (это

когнитивно-бихевиоральный подход). И при лечении пациентов должны быть задействованы ВСЕ три этапа. Правда, у разных пациентов эти этапы должны быть разными по продолжительности.



— Перестаньте наконец симулировать!
«Кеик», ФРГ.

Психотерапия как идея появилась только тогда, когда общество созрело для этого. И вначале она была такой же бестолковой и императивной, каким было само общество (Месмер). Но когда общество стало более гуманистическим, то появилось гуманистическое направление в психотерапии (Роджерс). И когда общество начало отказываться от противостояния на идеологической основе и начало постепенно интегрироваться во что-то единое, в психотерапии начали развиваться тенденции к эклектизации психологических методик.

Психотерапевтический день рождения.

Кстати, в медицине такое понятие, как “психическое заболевание” появилось где-то в 17-18 веках. И вполне возможно, что до этого его как массового явления в обществе не существовало вообще. И мне представляется, что это связано с уменьшением давления внешней среды, из-за чего люди могут себе ПОЗВОЛИТЬ психические заболевания. А раньше люди говорили себе примерно так: “Тоже мне проблема – мама в детстве не любила. А кого любила? Надо прекратить эту ерунду пороть – ведь надо выживать!”

Вся история борьбы между разными противоположными концепциями учит нас тому, что в конце концов равновесие устанавливалось на некоем среднем варианте, одинаково удаленном от крайних точек зрения. Весь опыт развития цивилизации убеждает нас в том, что природа не любит крайние варианты. И безжалостно отсекает их!

Видимо, это в ней “генетическое” - как встроенный механизм противодействия накоплению вредных мутаций. Если бы этого механизма не было, то Человечество давно бы превратилось в конгломерат совершенно разных по фенотипу и генотипу существ.

Прогнозы – дело неблагодарное!

Когда читаешь сочинения ученых прошлых веков, то явно видишь, что их построения парциальны из-за того, что они строили свои концепции на основе той информации, которой в то время владело общество. Например, апокалиптический прогноз Мальтуса говорил, что в скором времени на Земле негде будет стоять – так разрастется население при том темпе прироста, которое наблюдалось в его время. Но в настоящее

время включились такие механизмы ограничения рождаемости, о которых Мальтус и подумать не мог. И его прогноз оказался фикцией.

То же самое относится даже к великим психологам начала века. Они на основе той информации, которой владели в то время, построили вполне доброкачественные теории. И они здорово послужили Человечеству. Но в настоящее время наука дала нам такой поток фактов, что мы можем построить намного более адекватную картину внутреннего мира человека.

Как найти черную кошку в темной комнате?

Достаточно хорошей метафорой, иллюстрирующей положение дел в психологии и психотерапии, является следующая. Представь себе, дорогой мой читатель, темную комнату, в которой изредка и в разных местах горят лампочки. И они освещают какое-то небольшое пространство вокруг себя. Поблизости от лампочки можно легко найти любой предмет. Но по мере отдаления от нее, делать это станет все труднее и труднее. Общей картины увидеть при таком освещении невозможно. Надо включать центральный свет.

Логика - это бог мыслящих.
Л.Фейхтвангер.

И в этой работе я постараюсь подвесить как можно более сильную общую лампочку в “комнате психологии”. Пусть она не высветит детали той или иной проблемы и не ответит на вопрос о том, как лечить ту или иную конкретную болезнь. Но мне хотелось бы прояснить для тебя общие принципы

формирования психики и образования болезней так, как я стал видеть это в результате ознакомления с самыми современными психологическими теориями. То есть провести процесс, который А. Айви назвал “систематическим эклектизмом”.

Синтез – веление времени?

На основе разбора наследия психотерапевтических корифеев мне пришлось убедиться, что ни одна их теория не годится для работы с современными пациентами (во всяком случае, с российскими). Это связано, наряду с ранее высказанными соображениями, также и с тем, что психотерапия в последнее время в значительной степени стала совершенно не той, какой она была в их времена.

Во-вторых, во всем мире сейчас наблюдается явное стремление от отказа от противоположных концепций. В результате вырабатываются новые подходы к решению проблем, которые чаще всего являются синтезом противоположных взглядов. И нам с тобой, дорогой мой читатель, без этого не обойтись.

Найти причину зла - все равно, что найти против него лекарство.
В.Г.Белинский.

И на этих страницах я постараюсь сначала ответить на основополагающий вопрос о движущих силах человека. После того, как мы придем в этом вопросе к чему-то, что более менее будет внушать доверие, мы уже сможем создать общую теорию формирования психики человека с нуля и до взрослого состояния. И на ее основе нам будет уже достаточно легко

понять – как у человека формируются болезни и проблемы. А понимание этого позволит понять принципы избавления от них.

На настоящий момент основные моменты функционирования мозга, основные законы его работы, современная психология в какой-то степени расшифровала. Я постараюсь максимально связанно и образно, “на пальцах”, эти положения тебе на этих страницах осветить. И мне представляется, что в результате мы увидим достаточно близкую к реальности картину того, что же все-таки происходит под костями черепа.

Залог успеха – опора на «гигантов»?

В результате у меня получилась достаточно цельная концепция формирования психики человека от рождения и до зрелого состояния. На этой базе я построил максимально полную (насколько это возможно на современном уровне знаний) модель формирования болезней и психологических проблем у современных людей.

Насколько она полно отражает реальные законы, что работают внутри нас - сказать трудно. Но те психотерапевтические техники, которые основаны на подобном видении внутреннего мира человека, входят в число самых эффективных психотерапевтических методик, которые созданы в мире.

Конечно же, пока эта теория еще «сырая», так как невозможно сразу объять и объяснить все. Но я все равно предлагаю всем желающим ознакомиться с тем, что уже есть, надеясь на то, что они мне отплатят доброжелательной критикой. И с этой помощью мне удастся «шлифовать» теорию дальше и таким образом делать ее все более совершенной.

©Комплекс неполноценности чрезвычайно важен не только для самого человека, но и для всего общества, являясь своеобразным противовесом агрессии и наглости. Она помогает человеку быть более терпимым к слабостям других людей и мириться с неидеальным вариантом, который приходится выбирать из-за комплекса (например, взять в жены не очень красивую женщину).

Все, что мы создаем в жизни, по большому счету принадлежит не только нам. Те, кто нас любит и обеспечивает наши “тылы”, помогая нам таким образом творить, не в меньшей степени, чем мы сами, авторы всего того, что мы создали. С благодарностью и любовью посвящаю эту книгу моему “соавтору” - жене Надежде.

Часть вторая,
в которой мы постараемся создать
эkleктическую теорию формирования
психики.

Одной из самых отличительных черт нашего времени является повсеместный переход от слепой веры к убеждениям на основе твердых знаний и фактов. Можно сказать, что только сейчас Человечество входит в век просвещения.

Когда человеческое общество было устроено попроще, то оно с грехом пополам могло обойтись только верой. Но сейчас без знаний - никуда! Это проявляется практически во всех сферах жизни современного человека.

Глава четвертая, в которой мы
порассуждаем о возможном «отце-
основателе» Человечества.

Если мы хотим найти реальные ответы на вопрос о движущих силах и базовых мотивациях, которые заставляют нас двигаться по жизни, то можем исходить только из двух основополагающих установок.

Первое: Что они (наши действия) основаны на нашем естестве, которое исходит от животного начала. Это рациональное объяснение, основывающееся на реальной жизни и ее реальных требованиях к нам. А также на безусловных телесных потребностях, которые обеспечивают наше выживание и безбедное включение в общество.

И второе: что они обусловлены какой-то силой, не зависящей от нашей природы. Это уже иррациональное объяснение, которое зиждется на промысле Божьем (или иных сверхъестественных существ). Т.е. на чем-то, что выше нас, не зависит от нас.

Обе эти установки веками существовали в коллективном сознании Человечества. И обе внешне имеют совершенно одинаковые права на существование.

А может все-таки Бог?

Мы знаем, что вся история человечества пронизана спорами о том: есть Бог или же его нет, есть или нет потусторонний мир. Понятно, что эти споры (иногда переходившие в вооруженный обмен «мнениями»), имеют большой смысл. Если Бог есть, то картина мира, которая может быть построена на этом будет одной, если же нет – совершенно другой.

Одни люди истово верят в то, что Бог есть. Другие столь же истово отрицают все трансцендентальное. Я не зря подчеркнул слово “верят”, ибо в нем все дело.

Только то, что рождено разумом и обращается к разуму, может стать духовной силой для всего человечества.
А.Швейцер.

Есть или нет Бог - мы не знаем наверняка, это больше акт личной веры каждого конкретного человека. Или же его неверия. Этот вопрос входит в когорту “проклятых” проблем, на которые в этой жизни найти ответ невозможно. Так же, как и вопрос: есть у человека душа или же нет.

Если мы начинаем считать, что есть, то нам надо изменить все представления о своей жизни. Архитектура этого мира станет совершенно другой. Ведь если душа у человека есть (в том понимании, которое в него вкладывала религия), то это предполагает, что это что-то, что не зависит от нашего тела. А, значит, это определенная сущность, связанная или с Богом или же с другими Высшими существами. Все эти споры в принципе неразрешимы, т.к. нет никаких доказательств ни того, что Бог есть, ни того, что его нет.

Лично я считаю, что этот мир не может существовать без связующей идеи. И Бог в той или иной форме все-таки существует. Но я прекрасно знаю, что строить мотивацию поведения человека на этом моем желании совершенно глупо (ситуация не меняется даже в том случае, если это будет желание всех людей на планете). Желание всегда останется только желанием!

Реальные потребности – основа психики?

Если мы хотим адекватно объяснить для себя то, что же представляет собой человек, то просто вынуждены будем объяснять силы, движущие им, через его реальные потребности, которые видны при визуальном наблюдении. Каждый из нас ежедневно хочет есть и пить, жить в безопасном окружении, иметь половых партнеров, что-то значить в глазах других людей. Это безусловная и зримая реальность, которая императивно руководит нашими действиями!

Мне представляется, что вполне разумно считать причиной всех наших сознательных и неосознаваемых действий, наших болезней и нашего здоровья то, что зримо присутствует в нашей жизни? Мы построим дом на песке, если будем объяснять первоосновы своего поведения на чем-то эфемерном, например, на мифическом биополе.

Разумная жажда.

Мы знаем, что человек по макушку заполнен всепоглощающей жаждой жизни. Это встроенный в нас и не зависящий от нас императив организма, живой Материи. Ей совершенно не выгодно затрачивать огромное количество сил для того, чтобы вырастить человека. И затем бездарно его по какой-либо глупой случайности потерять. Поэтому она встроила в нас мощнейшие механизмы, которые способствуют сохранению жизни.

В сущности старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться.

А.Граф.

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Даже если нам приходится встречаться с примерами совершенно неразумного поведения у того или иного человека, то глубокий психологический анализ (если его удастся провести) наверняка выяснит рациональные ДЛЯ НЕГО мотивы поведения. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни находил эти «квадратные корни».

Стимул – это все!

В природе главным мотивом, обуславливающим поведение животных, является выживание. И Великая Эволюция связала еду, размножение, сон с удовольствием для

того, чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным.



И для того, чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни. Это настолько эффективный и простой механизм, что в пору сказать: Действительно, все гениальное – просто!

©Красота - это гармония тела. А разум - гармония личности.

Если исходить из того, что человек при появлении на белый свет является почти только животным, то, скорее всего, и у него этот “гениальный” механизм работает на полную катушку. В первые дни и месяцы его жизни это видно невооруженным взглядом.

Мозг - кибернетический прибор?

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения, являются стремление к удовольствию и избегание неприятностей, которое известно нам в виде кибернетического принципа 1:0, "да"- "нет". У человека, также как у животных, он тоже служит делу выживания.

Но человек отличается от животных тем, что на основе этого принципа у него развивается целая иерархия мотиваций, которая в значительной степени маскирует действие этого принципа. С течением времени он проявляется под более презентабельными «вывесками».

Связано же это с колоссальной способностью человека к обучению, особенно ярко проявляющейся в младенчестве. Эту способность невозможно сравнить со способностью к обучению у животных (даже самых высокоразвитых). Естественно, возникает резонный вопрос – как это могло произойти в процессе эволюции? Почему человеческое дитя развивается по экспоненте, а даже наши ближайшие родственники – обезьяны – нет?

Мне представляется, что это каким-то образом закрепившаяся на генетическом уровне общая способность Человечества к обучению на основе опыта. Также вполне возможно, что это «работа» архетипов по Юнгу. Но об этом чуть попозже.

Материя разумна?

Способность постепенно развиваться и усложняться,

сопротивляясь влиянию «костной» материи - основное свойство живых существ. И оно было бы невозможным, если бы не было свойством самой Материи.

Я очень критично отношусь к идее «случайности» появления жизни на Земле. Даже если этот мир создал Бог, то вряд ли он стал бы тратить силы на творение пыльного шарика, от которого ни уму, ни сердцу. В рамках этой теории создание жизни совершенно логично.

Дерзание юности и мудрость зрелых лет - таков источник мировых побед.
Г.М.Кржижановский.

Если же режиссером этого мероприятия была ВЕЛИКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ, то и в этом случае движение просто обязано было стать более сложным и структурированным. Я вспоминаю опыты из биологии, где рассказывалось, как ученые искусственно создали нуклеиновые кислоты. Они рассчитали состав первичного океана, поместили этот раствор в пробирку и стали «обстреливать» его электрическими разрядами, имитируя условия, в которых находился этот первичный «бульон». И довольно быстро из него образовались нуклеиновые кислоты, которые считаются основой жизни на Земле.

Мне представляется, что это не было бы возможным, если бы это направление движения не было заложено в самой материи. Она в нас и через нас усложняется и познает самое себя. С моей точки зрения развитие живой Природы - одна из форм движения Материи, то есть одно из основополагающих ее свойств. Мне представляется, что материя наряду с массой, протяженностью и тому подобными реально фиксируемыми параметрами, имеет еще одну функцию - Разум.

Глава пятая, в которой мы постараемся понять: какова может быть материалистическая основа души.

На вопрос о том – есть или нет у человека душа, невозможно ответить ни положительно, ни отрицательно. Но на него нет ответа в том контексте, в котором этот вопрос рассматривается – в плане ее трансцендентальности. Но опыт Человечества позволяет утверждать, что все-таки что-то, что может обладать СВОЙСТВАМИ души, у человека есть. Многие серьезные исследователи в конце концов пришли к выводу, что «она все равно вертится». Если Человечество всю свою историю верило в существование души, то, наверное, не зря. И для того, чтобы прояснить этот вопрос, я обращаюсь к самому большому авторитету в области бессознательного – К.Юнгу.

«Душа» Юнга.

Для Юнга психическая субстанция была так же реальна, как и тело. Он считал, что, будучи неосязаемой, она, тем не менее, непосредственно переживается; ее проявления можно наблюдать. Психическая субстанция с его точки зрения – это особый мир со своими законами, структурой и средствами выражения.

©Воспитание - всегда чувство меры, движение по центральной оси.

Он утверждал, что существует целый класс переживаний, к которому принадлежат содержания практически неизвестного происхождения. Понятно лишь, что они ни в коем случае не могут быть занесены в разряд индивидуально приобретенных. У

этих содержаний есть одна удивительная особенность - их мифологический характер. Они как бы принадлежат строю души, свойственному не какой-либо отдельной личности, а Человечеству вообще. Он называл этот класс переживаний коллективным бессознательным.

Под «коллективным сознанием» Юнг понимал совокупность традиций, условностей, обычаев, предрассудков, правил и норм коллективной жизни, сообщающую сознанию целой группы определенную направленность и позволяющее членам группы вести хотя и осознанное, но совершенно лишенное рефлексии существование.

С моей точки зрения коллективное бессознательное – Ноосфера, дух и связующая идея, которая объединяет нас в Человечество.

Архетипы как основа души.

Юнг говорил о том, что архетипы (являющиеся с его точки зрения проявлением коллективного бессознательного) являются движущей силой личности. Они могут быть описаны как «автопортреты инстинктов», как трансформированные в образы психические процессы или как первичные модели человеческого поведения. Миллионы людей не знают, что у них есть щитовидная железа, но, тем не менее, она у них есть. Они не знают, что некоторые части их анатомии соответствуют классу рыб, но это так. Так же, как и тело, наше бессознательное является хранилищем реликтовых остатков и воспоминаний о прошлом.

Он полагал, что архетипы коллективного бессознательного оказывают мощное воздействие не только на поведение индивидов, но также и на события человеческой истории. В десятилетие, предшествующее началу Второй

мировой войны, в снах своих пациентов из Германии Юнг находил многие составляющие нордического мифа о Рагнареке, или сумерках богов. На основе этих наблюдений он сделал вывод, что этот архетип возникает в коллективной психике немецкого народа и что это приведет к большой катастрофе. Что и подтвердилось через несколько лет!

Человек – «многолетнее растение»?

Юнг также считал, что индивидуальное сознание – это только цветок на один сезон, прорастающий из многолетнего подземного клубня; если бы оно принимало в расчет существование подземного образования, наше сознание могло бы приблизиться к гармонии с Истиной. Ибо корень – мать всего остального.

Нужно иметь большой ум, чтобы уметь не показывать своего умственного превосходства.
Ф.Ларошфуко.

В своих работах Юнг постоянно подчеркивал, что некоторые сны выходят за рамки личного и выражают вещи, относящиеся к человеческому сообществу в целом. Он приводит целый ряд примеров, когда в примитивных племенах смысл «больших снов» (как они их называют) разгадывался всем племенем. Вы, наверное, согласитесь, что люди пришли к этому не зря – они были вынуждены делать это, так как неоднократно убеждались, что эти сны говорят о возможных событиях, которые могут так или иначе затронуть все племя.

То есть можно предполагать, что большие сны являются продуктом коллективного бессознательного, продуктом анализа возможных вариантов развития ситуации, произведенных «нервным узлом» Ноосферы, каковым и является племя.

Юнг считает, что на залегающем в глубине коллективном уровне сохраняется наша нерасторжимая целостность с коллективным бессознательным. Например, это очень четко проявляется в первобытных племенах, у членов которых отсутствует различие между индивидами, субъект и объект для них едины.

Сознание – продукт болезни роста?

Для древних греков Боги были реальностью. По описаниям древнегреческих авторов они очень часто встречались с ними и разговаривали. И эти сообщения наводят на мысль, что, может быть это связано с недоразвитостью интегральных связей между полушариями.

©Души наши подобны амфибиям - они живут то по ту, то по другую сторону мира - в зависимости от надобности.

Мощное развитие полушарий у новейшего человека привело их к относительной изолированности друг от друга. А когда полушария плохо координируют друг с другом свою работу, то деятельность правого полушария может восприниматься левым как галлюцинация. Возможно, что это и происходит у больных шизофренией.

Вероятно, что и пророки (Моисей, Авраам, Магомет) получали информацию с помощью такого механизма. Мы знаем, что в подростковом периоде жизни человек очень быстро растет

и вследствие этого нервная система не успевает за ростом тела. Это приводит к функциональным нарушениям.

Скорее всего в античные времена произошел такой же процесс - мощное развитие полушарий из-за накопления знаний привело к относительной недостаточности связей между ними. В дальнейшем у европейского типа человека развитие сознания продолжалось все в большей степени и подсознательные импульсы потеряли возможность легко выходить наружу.

Спецсвязь Человечества?

Мы прекрасно знаем, что очень часто сны предупреждают человека о тех событиях, о которых он не может знать на основе того реального опыта, который имеет на момент сна. И мы можем предполагать, что информация, которую он получает во сне, идет через какие-то нестандартные каналы передачи информации.

Но если согласиться с Юнгом и принять его мнение о нашей нерасторжимой связи с коллективным бессознательным, то мы должны признать, что мы с ним постоянно связаны при помощи специального канала. Мне представляется, что одним из таких каналов является телепатический, который является передатчиком информации, идущей через коллективное бессознательное.

В свое время я основательно изучал этот вопрос, даже написал две книги по этому вопросу: «Экстрасенс: конкретное, абстрактное, интуитивное» и «Ноосфера – религия будущего». И пришел почти к 100 % уверенности в ее существовании.

Чем совершеннее воспитание, тем счастливее народы.

У меня сейчас нет ни желания, ни возможности приводить результаты этих опытов. Но я могу сказать, что передачу информации от одного человека к другому вполне можно объяснить без привлечения мистических построений. Субстратом, переносящим телепатическую информацию, могут быть обыкновенные электро-магнитные волны. Телепатические контакты идут от подсознания к подсознанию. Поэтому мы их и не чувствуем на сознательном уровне.

По телепатическому каналу мы постоянно, с момента, когда у плода появляется нервная система, обмениваемся информацией с этим коллективным бессознательным. И, вполне возможно, что таким образом младенцу передается начальная базовая информация, которую и можно назвать душой.

Электронная почта изобретена кроманьонцами?

Доказано, что когда человек видит сон, он двигает глазами так, как будто он что-то рассматривает перед собой. Такой период называется сном с быстрыми движениями глаз (БДГ). И мне представляется чрезвычайно важным факт, который приводит Дж.Рейнуотер о том, что по результатам измерений у недоношенных младенцев сон с БДГ составляет 75% (у взрослых людей примерно 20-25, у стариков всего 5-10 процентов). А это значит, что младенец в это время видит сновидения. В норме мы не можем наблюдать эти процессы, так как ребенок в это время находится в животе у мамы.

Но у ребенка в этом периоде развития просто не может быть такого количества информации, идущей через обычные

каналы, которая могла бы вызвать такое количество снов с быстрыми движениями глаз! Можно предполагать, что младенцы во время внутриутробного развития откуда-то получают огромную информацию (что - то очень интересное, раз ребенок так интенсивно на это реагирует).



И единственно логичным ответом является то, что в это время происходит передача в новый мозг какой - то информации из коллективного бессознательного - наполнение мозга чем - то очень важным. Может быть, это наполнение нового мозга сознанием? Или же передача базовой информации, которая необходима для формирования психики современного человека.

Но для того, чтобы информация передавалась быстро и эффективно, она должна быть «пакетирована» и, как в компьютере, «заархивирована». То есть информация должна передаваться в виде символов.

Символическая архивация.

В процессе формирования психики ребенок начинает захлебываться в огромном потоке информации, которая ежесекундно поступает в его мозг. И вполне определенно можно сказать, что был найден лучший выход для того, чтобы не утонуть в ней. Мозг стал зашифровывать большие блоки информации через символы. Можно также предполагать, что эти символы записываются на голографической основе.

Например, Давид Бом и Карл Прибрам на основе своих исследований пришли к выводу, что информация во всей Вселенной организована как частотно-амплитудная структура. И это общее правило, которое вполне может распространяться и на принципы записи информации в мозгу. Они назвали свою теорию голографической моделью информации. Такая запись информации может быть очень плотной. Профессор Заднипровский на основе этой модели утверждает, что всю информацию, накопленную Человечеством, можно записать на нескольких кубических дециметрах вещества.

А на основе взаимодействия уже этих символов образуется символическое пространство – своеобразный виртуальный мир разума. Электрическая деятельность мозга приводит к появлению сложнейшей картины электромагнитных полей вокруг нервных центров, которые вполне могут стать основой для появления этого виртуального пространства.

Тамагочи бессознательного.

Ты, дорогой мой читатель, наверное, знаешь о том, что в настоящее время в компьютерах удалось создать псевдожизнь. При помощи специальных программ были заданы определенные параметры и там, в виртуальном пространстве компьютера,

начинали развиваться виртуальные существа с определенной свободой выбора. Естественно, они ограничены рамками этого пространства. Но внутри него они в ряде случаев ведут себя так же, как живые существа. Вполне возможно, что это похоже на то, что происходит внутри нашего мозга.

Правила поведения - это перевод добродетели на общедоступный язык.
Ф.Бэкон.

В рамках голографического подхода к записи информации внутри нашего мозга вполне можно представить части Я (или по-другому – субличности) некими энергетическими существами с определенной долей свободы действий в этом голографическом виртуальном пространстве. Они действуют как самостоятельные единицы психики (Вернон Вульф называет их холодайны), взаимодействуя и влияя друг на друга. И когда они по тем или иным причинам набирают достаточно силы, то прорываются к рычагам управления организмом. И начинают влиять на наше поведение.

Душа может расти?

Это виртуальное пространство по мере поступления информации расширяется, обогащается и усложняется. И пределов этого развития пока не найдено. Человеческий мозг может хранить и использовать колоссальный объем информации.

©Страх - очень дорого стоящая вещь. Не так просто от него избавиться. Надо поставить его сзади - чтобы подталкивал.

Таким образом, можно предположить, что сознание является определенной субстанцией, устроенной по голографическому принципу. И ее вполне можно назвать душой. Любая новая информация меняет всю голограмму, а каждая часть голограммы несет всю информацию о душе.

Вся информация, которую получает человек в течении всей жизни, никогда и ни в коем случае не исчезают. Она вливается в это виртуальное пространство, на ее основе формируются части Я, которые и живут в нем как своеобразные живые существа.

Эволюция или революция?

Археологическая наука до настоящего времени не может ответить на один очень важный вопрос: как и почему за исторически очень короткое время на планете появился кроманьонец. По историческим масштабам он появился практически мгновенно и предположительно из неандертальца. Но варианты неандертальца очень мало отличаются друг от друга, даже если они жили на миллион лет друг от друга. А кроманьонец отличается от неандертальца почти так же, как мы отличаемся от обезьян. Как это могло произойти?

©Излишнее долголетие не должно быть нашей самоцелью. Возможно, что старые люди никак не могут найти ту часть мозаики, которой им не хватает для того, чтобы уйти из этого мира дальше. Может быть поэтому плохие люди, несмотря на проклятия, живут очень долго. Ведь не зря говорят: "Кого полюбят боги - умирают молодыми!"

Если стоять на материалистической позиции, то можно предположить, что именно тогда в развитии человека количество скачкообразно перешло в новое качество. Мозг усложнился настолько, что появилась возможность записывать информацию по голографическому принципу. Возможно, что в

это время образовалось и примитивное коллективное бессознательное. И накопленный опыт стал передаваться потомкам в виде базовой системы обучения.

Интернет – младший брат Ноосферы?

Кстати через эти аналогии мозга с компьютером формирование психики можно представить через работу компьютерных сетей. При появлении в этой сети «новорожденного» компьютера ему по сети передается операционная система. Сама по себе это не практическая программа для «жизни» компьютера, а базовые управляющие программы – как и каким образом эту информацию набрать и «взрослеть» этому компьютеру. Это передающаяся операционная система.

Вполне возможно, что архетипы Юнга являются готовыми голографическими сущностями, своеобразными заготовками, простыми настолько, что могут передаваться телепатически от одного человека другому. А затем уже эти заготовки наполняются личным содержанием. Это подобно раскрытию семечка и развитию растения. Как быстро оно раскроется и раскроется ли вообще, каким большим оно вырастет, какие даст плоды, какие прививки получит или же останется дичком – зависит от качества семечка.

Глава шестая, в которой мы постараемся понять архитектонику психики

Природа все создает по одним чертежам?

Первое, что мы должны понять, прежде чем строить лечебные схемы, это то, что же является мотором нашей психики. То есть понять — каковы движущие силы, которые определяют параметры ее развития. И определить то «горючее», на котором работает данный «мотор». И только после этого можно будет понять, как это отражается на истории развития человека. И, в конце концов, приводит его к проблемам и болезням. Или к успеху и процветанию!

Свобода сопряжена с ответственностью. Поэтому-то многие и боятся ее.
Б. Шоу.

Люди долгое время считали, что все разнообразие зримого мира построено на принципе взаимодействия двух противоположностей, в результате чего рождается множество переходных форм между ними. Считалось, что наиболее зримо этот принцип выражается во взаимодействии черного и белого, когда при их смешивании образуется бесконечная гамма серых оттенков.

Свет и тьма, день и ночь, напряжение и расслабление, Инь и Янь — все эти пары многие века считались противоположностями, противостоящими друг другу. И это конфронтационное видение привело к мнению об их единстве и

противоположности.

Но очень простое логическое построение в пух и прах разбивает эту кажущуюся закономерность. Современная наука с большой степенью достоверности установила, что нет света и тьмы. Есть свет и есть отсутствие света! Есть напряжение мышц и есть отсутствие их напряжения! Есть день и есть отсутствие дня! Я мог бы еще достаточно долго приводить подобные примеры, которые разрушают кажущуюся дуалистичность нашего мира.

Заложил ли в нас Творец инстинкт смерти?

Со времен Фрейда в психологии повелось считать, что внутри психики тоже происходит борьба противоположных сил. Например, Либи́до и Морби́до, две противоположные по Фрейду силы психики, являются с его точки зрения примером этой борьбы.

©Какие все-таки вредные существа - люди: то им холодно, то им жарко. А если так случится, что температура окажется нормальной, они царственно и небрежно НЕ ЗАМЕЧАЮТ этого.

Если рассуждать примерно так, как я это делал чуть выше относительно физических противоположностей, то и психика не дуалистична. Психика построена не на противопоставлении каких-то конкурирующих и соперничающих сил. А на сотрудничестве этих сил и взаимодополнении.

Лоренц (1994), этолог и лауреат Нобелевской премии, на основе длительного изучения животных пришел к выводу, что у них есть три главных инстинкта - агрессии, бегства и сексуальности. На их основе и при их взаимодействии возникает то реальное поведение, которое мы видим у животных.

Безусловно и то, что человеческое тело является продуктом животной эволюции. Мы можем сомневаться в этом вопросе относительно разума. Но относительно тела сомнений нет! Порукой тому наша близкая генетическая идентичность со свиньями, с обезьянами и тому подобными представителями животного мира. Порукой тому те метаморфозы, которые испытывает человеческий плод во время внутриутробного развития, когда у него на определенном этапе прорезаются и зарастают жабры, отрастает и рассасывается хвост. И так далее и тому подобное.

Поэтому с достаточно большой уверенностью можно предполагать, что и у человека эти три инстинкта тоже являются базовыми, то есть лежащими в основе психики и определяющими появление и проявление всех других, второстепенных инстинктов.

Бег как способ самосохранения?

Инстинкт бегства по той функции, которую он выполняет у человека можно назвать инстинктом самосохранения. С инстинктом сексуальности нет никаких проблем - это половой инстинкт или инстинкт размножения.

Героизм - это победа души над телом.
А.Амьель.

А вот с агрессией все намного сложнее. Так получилось в русском языке, что семантика слова «агрессия» отягощена отрицательным смыслом. Если отгородиться от него, то вполне можно считать, что положительный смысл агрессии –

воздействие на окружающую среду таким образом, чтобы обеспечить себе больше пространства и больше питательных веществ. И это делается с целью выживания и развития – себя и вида. Если рассуждать так, то агрессия на самом деле является производным инстинкта самосохранения и полового инстинкта – инстинктом развития.

Кстати, по большому счету, настоящей агрессией (в полном понимании этого слова) обладает только человек. Агрессия, которую проявляют животные, направлена только на защиту от хищников. Они никогда целенаправленно не завоёвывают окружающее пространство и пищу. Даже если в некоторых обстоятельствах это происходит, то это связано с сиюминутными потребностями разросшейся стаи (стада). А вот человек может завоёвывать окружающее пространство даже с сытым желудком.

То же самое и с человеческой психикой. Кроме инстинктов самосохранения и размножения у людей есть вполне реальные и зримые проявления инстинкта развития (агрессии - в хорошем смысле этого слова), который заставляет нас не только завоёвывать окружающее пространство, но и настырно лезть все выше и выше по лестнице познания.

Инстинкт, который делает нас людьми?

Мне представляется, что есть еще один инстинкт, который может претендовать на «звание» главного – родительский. Мы знаем массу примеров, когда животное запросто отдает свою жизнь при защите своих детенышей. А у людей это во многом стало правилом. Это, безусловно, говорит о том, что родительский инстинкт, во всяком случае, нисколько не слабее остальных трех. Возможно также, что он является производным инстинкта размножения. Но может быть это и не так.

Конечно же, глупо утверждать, что ученый, познающий тайны далеких Галактик, делает это только из-за зарплаты. Если бы нами руководили только инстинкты самосохранения и размножения, то очень многие вещи мы не стали бы делать ни в коем случае. Например, я бы не стал писать эту книгу. Зачем мне ломать голову зря, если это не увеличивает мои шансы на выживание. Наоборот, и, скорее всего, я получу за нее “по шее” от ученых или своих коллег, которые не будут согласны с тем или иным положением данной работы.

Так все-таки: “Есть ли в нас Искра Божья?”

Древние люди исходили из того, что треугольник - самая жесткая и устойчивая фигура среди всех остальных геометрических фигур. И они поместили Землю на трех слонов. Но не надо забывать, что при этом они стояли на спине гигантского кита. И вполне возможно, что три базовых инстинкта являются производными одного – по настоящему базового. И мне очень бы хотелось понять: что это за «кит» психики, на котором держится все? И хотелось бы понять – какой из этих четырех инстинктов может играть роль «кита».

Цивилизация - ужасное растение, которое не растет и не расцветает, пока его не польют слезами и кровью.

А. Граф.

Давай, дорогой мой читатель, попробуем разобрать все возможные варианты их взаимоотношений. В зависимости от того, какой из них становится базовым, а какие производными от него, зависит решение вопроса: **“Что является первопричиной появления жизни и какова цель эволюции?”** И в зависимости от этого меняется смысл существования

человека.

Если предположить, что «китом» психики является инстинкт самосохранения, то мы становимся скорее животными, чем людьми, которые ради выживания размножаются и развиваются. Но этот вариант имеет логическое противоречие, которое отсекает необходимость размножения и развития: если человек только животное, которое живет ради самосохранения, то забота о потомстве будет для него не только не нужной, но даже вредной. Ведь существу, которое пришло из ниоткуда и уйдет в никуда, в полной мере наплевать на то - сохранится ли после него жизнь на Земле. Или же сгинет вместе с ним! Да и развиваться для такого существа совершенно не нужно!



«Кит» или «слон»?

Если «китом» сделать половой инстинкт, то этот вариант тоже внутренне противоречив. Если предположить, что половой инстинкт является базовым, то все остальные будут его

производными. Если инстинкты самосохранения и родительский еще с грехом пополам можно засчитать производными от него, то инстинкт развития в это прокрустово ложе ложиться никак не хочет. Ведь для размножения наиболее выгодны стабильные условия, консерватизм.

Родительский инстинкт не может быть краеугольным по одной простой причине – он проявляется только тогда, когда появляются собственные дети. И поэтому не может влиять на процесс развития данного конкретного человека. Вот на развитие своих детей он влияет в полной мере, что позволяет сделать вывод, что этот инстинкт скорее всего надличностный.

Если же краеугольным камнем сделать развитие, то картина разительно меняется - ради развития мы пользуемся самосохранением и индивидуального тела и размножением как способом сохранения вида. Этот вариант в большей степени делает нас людьми, чем другие.

Чем человек принципиально отличается от животных.

Проявлением инстинкта развития у человека является потребность в наличии смысла жизни (правда он проявляется на сознательном уровне не у всех людей). По этому параметру человек принципиально отличается от всех остальных существ. И вследствие его наличия человек является единственным существом с будущим. В этом плане правомерен вывод, что только того, кто стал задумываться над смыслом своей жизни, в полной мере можно назвать человеком.

Если инстинкт самосохранения будет слабее, чем другие инстинкты, то есть если он не будет базовым, определяющим все остальные, то ради развития человек достаточно просто отдаст свою жизнь. Хотя и не часто, но такое в человеческом обществе встречается....Например, Иисус Христос стал для

миллиардов людей Богом только потому, что ради тех идей, что проповедовал, СОЗНАТЕЛЬНО пожертвовал своей жизнью!

Поэтому мне представляется, что «китом» психики является инстинкт развития. А три остальных инстинкта являются его производными, то есть теми самыми слонами, что стоят на его спине. Но, опять же, все не так просто. Ведь родительский инстинкт не оказывает никакого влияния на начальное развитие человека.

Спросим совета у классиков?

Попробуем подтвердить мои изыскания при помощи классиков. Роджерс говорил: “Постепенно мой опыт привел меня к заключению о том, что у человека есть способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. Как ни называть это – тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед, - это главная движущая сила жизни....Это стремление, которое присутствует во всей органической и человеческой жизни - распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть – тенденция выражать и задействовать все возможности организма до такой степени, что такая активность усиливает организм или “Я”. Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржавых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя”.

Просвещенный народ легче вести, но его труднее гнать, им легче управлять, но невозможно поработить.

Э. Фромм в своей работе “Психоанализ и этика” тоже очень много говорит о продуктивности человека. Он считает, что желание продуктивно использовать свои силы является прирожденной особенностью человека, так что его усилия состоят главным образом в том, чтобы устранить существующие в нем самом и в окружающей его среде помехи, мешающие ему следовать его природным склонностям. Способность создавать что-то новое с точки зрения Э. Фромма является гарантией развития человека и сохранения им психического, физического и социального благополучия.

Карл Юнг тоже считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования.

Святая троица Человечества.

С моей точки зрения познавательная потребность - эволюционный механизм развивающейся Материи, направленный против застоя и деградации. Новизна есть вечный зов нашего духа, и именно она делает таким привлекательным все, что с нею связано, все ее источники, будь то чужие страны и города, непрочитанные книги, загадки природы, загадки чужой или своей души.

Но для нас сейчас не так уж и важно – кто из них главнее. И если отойти от исторических реминисценций и отбросить «китов и слонов», то три инстинкта – самосохранения, половой и развития, вполне могут являться базовыми инстинктами, при взаимодействии которых образуется вся иерархия других инстинктов, своеобразной Святой Троицей психической

деятельности. Роль Святого Духа лично я отдал бы инстинкту развития. Как-то интереснее жить с такой мыслью!

Эти инстинкты, соединяясь друг с другом, приводят к появлению на втором и третьем «этажах» психики всего многообразия психических актов. На практике нас интересуют только эти – верхние этажи психики, так как нарушения, которые требуют коррекции (и с которыми нам приходится работать), образуются на них.

Чертежи жизни?

Мне представляется, что наиболее верной картиной архитектуры инстинктов будет следующая. Когда-то жизнь была устроена так, что родители нисколько не заботились о своем потомстве. Вначале (у простейших) были только примитивные реакции самосохранения. Даже деление у них, хотя и обеспечивало продолжение рода, нельзя назвать проявлением полового инстинкта.

Затем, у более сложных животных, появилось нечто, напоминающее половые взаимоотношения: они передавали друг другу свой генетический материал, таким образом обеспечивая их рекомбинацию. Но никакой заботы о своем потомстве они не проявляли. Например, многие рыбы откладывают икру в достаточно безопасном месте. И на этом их «работа» по продолжении своего рода заканчивается.

Мужчина с женоподобным характером есть самый ядовитый пасквиль на человека.

В.Г.Белинский.

То же самое наблюдается и у пресмыкающихся. На этом уровне развития у таких животных есть только два инстинкта: самосохранения и примитивный половой. Даже агрессивное поведение у них полностью подчинено самосохранению и реализации полового влечения.

Забота о потомстве – мотор эволюции?

Принципиальное изменение произошло тогда, когда появились птицы и млекопитающие. Они начали заботиться о своем потомстве. У них появился Родительский инстинкт. И это говорит о том, что в их поведении появился элемент трансцендентальности. Я понимаю этот термин в данном контексте так, что у животного появляются интересы, которые выходят за пределы его жизни. У человека этот элемент развился до степени логического завершения.

И только с появлением человека можно утверждать, что появился настоящий инстинкт развития. Человек начал заботиться не только о своих детенышах, но и обо всем племени. А для этого начал завоевывать окружающее пространство, накапливать пищу, исследовать среду, в которой он живет.

©Если в возрасте после 45 лет человек проснулся и у него ничего не болит - значит он умер.

Если не привлекать для объяснения никаких мистических факторов, то единственным объяснением для появления инстинкта Развития будет предположение, что он у людей является зримым проявлением инстинкта самосохранения Человечества как единого образования, своеобразного организма по имени Ноосфера. В этом плане мы являемся частью единого организма. И имеем две группы инстинктов:

самосохранения и развития собственного организма и самосохранения и развития всего Человечества (половой инстинкт и родительский инстинкт).

Что делает людей Богами?

Жизненную энергию можно назвать так, как предлагал Фрейд – либидо, предполагая при этом, что это не только половая энергия, а просто общая энергетика организма, которая направляется на сохранение жизни и движение вперед. И все три базовых инстинкта одновременно и примерно с одинаковой силой влияют на то – куда и как будет расходоваться эта энергия. И ни один из них не может воздействовать на этот процесс совершенно свободно, вне зависимости от «воли» других инстинктов.

И уже на раннем этапе развития каждый из них может быть подавлен (коммунистические и религиозные фанатики являются примером того, как ради идеи может быть подавлен даже инстинкт самосохранения).

Три базовых инстинкта можно назвать потребностями первого уровня. И они образуют первый этаж психики. На их основе в процессе развития образуется следующий, более «населенный», этаж психики, которые я называю императивными потребностями.

Инстинкт самосохранения на нем проявляется в потребностях в еде, воде, воздухе, безопасном окружении, защите и т.д. И оба других инстинкта имеют свои императивные потребности. Например, инстинкт развития проявляется у ребенка в любознательности, в элементах исследовательского поведения уже в первый год его жизни. А половой инстинкт – в элементах влюбленности в мать.

«Общественные» взаимодействия инстинктов.

Но все эти императивные потребности проявляются в поведении ребенка не в чистом виде, а взаимовлияя друг на друга. И так же, как на первом этапе, они или усиливают или ослабляют воздействие на поведение ребенка других потребностей. И если ребенку подавить любознательность (или же если мать холодна к проявлениям любви, идущим от ребенка), то и императивные потребности в еде, воде, защите будут проявляться у него немного по другому, чем в случае, если она не подавляется. И, наоборот, если потребность в еде удовлетворяется не полностью (например, во время голода), то исследовательское поведение будет направлено только на поиски пищи. Когда желудок пуст – не до любознательности!

Или, например, ребенок начинает исследовать окружающее пространство. Результатом этой «исследовательской работы» бывают разбитые вазы, сломанные игрушки, царапающиеся кошки и так далее и тому подобное.

Если он за это получает «по шее», то в будущем будет опасаться не царапающейся кошки (хотя и такое тоже может быть), но именно исследования окружающего пространства. И на инструментальном уровне он все-таки будет проявлять свое творчество. Но так, чтобы опять не получить «по шее». То есть проявление инстинкта развития очень плотно связывается с инстинктом самосохранения. И в течение всей жизни будет проявляться в этой сцепке.

Инициатива наказуема?

Если же ребенка в период исследования окружающего пространства будут постоянно и больно наказывать за ЛЮБОЙ «неудачный эксперимент», то во взрослом состоянии он будет

неосознаваемо бояться творить. Но творческая энергия все равно прорвется в той или иной (в лучшем случае – сублимированной) форме. И он начнет «творить»!

Все воспитание в обществе направлено не на то, чтобы развивать творческие способности, но, наоборот, на подавление почти любых творческих потуг человека. Ведь творческий человек непредсказуем. И поэтому потенциально “вооружен и очень опасен”!

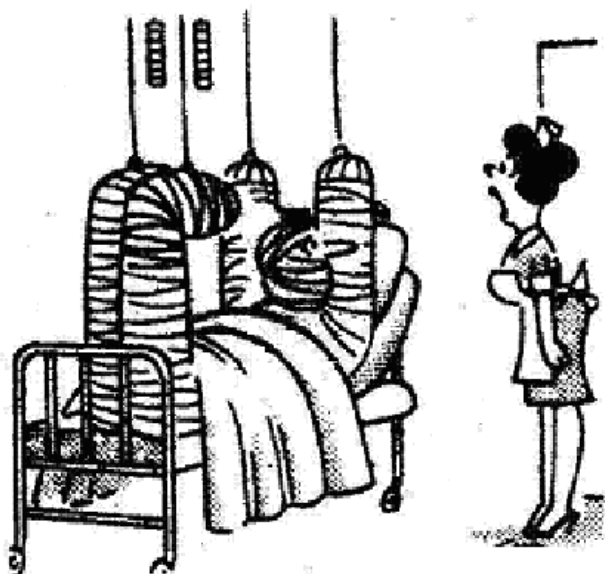
Женщина, старающаяся походить на мужчину, так же уродлива, как женоподобный мужчина.
Л.Н.Толстой.

Творческая компонента личности проявляется спонтанно и очень рано в каждом ребенке. Например, мой сын в трехлетнем возрасте пришел с улицы и сказал нам с женой: “Я знаю, что такое наркотик!” У нас тут же зашевелились волосы на голове! Трехлетний ребенок знает это - что же будет в тринадцать лет? Но мы не ударились в панику, ведь оба мы психологи и педагоги. А спросили: “Ну и что же это такое?” “Это котик, который живет в норе!”

Но не все ведь могут реагировать на акт творчества своего ребенка подобным образом. Чаще всего родители спешат задавить такое творчество репрессиями. Если ребенок делает или говорит что-либо нестандартное, то чаще всего он слышит от родителей: “Не говори глупостей! Не делай так - это плохо!” А в некоторых случаях они закрепляют свои слова ремнем.

Понятно, что в следующий раз ребенок поостережется посвящать своих родителей в результаты своих творческих поисков. И творческие планы тоже будет держать от них в тайне. А при постоянном повторении наказания начнет просто бояться всего нестандартного и творческого. Это один из

механизмов, который приводит к закрытию человека "в футляр". И ребенок НА ВСЮ ЖИЗНЬ может начать бояться творить - чтобы не натворить. Такова уж наша культура, что в русском языке слова "творить" и "натворить" стали чуть ли не синонимами.



И никаких сигарет!

«Жизнь», Чехословакия.

В тесноте, да не в обиде?

И следующий после императивных потребностей "этаж" психики образуют намного более многочисленные потребности 3 уровня - потребность в жилище, удовольствиях, достижении социального статуса, знаниях и тому подобном. Это уже не императивные, а как бы "инструментальные" потребности, которые обеспечивают выживание в социуме. И практически

полностью этот этаж состоит из «метисов», то есть эти потребности являются результатом смешения императивных потребностей. И ВСЕ они формируются под той или иной степенью влияния всех трех базовых инстинктов.

Уже проявление императивных потребностей зависит от условий среды и воспитания. А уж проявление инструментальных потребностей в полной мере зависит от этого. То есть это уже не только биологически обусловленные, но и целенаправленно сформированные социумом потребности.

И эти потребности могут сформироваться во вполне гармоничном виде, а могут быть настолько изуродованы воспитателями, что увидеть их истинную природу бывает очень трудно. Это формирование зависит от того, в какой форме и когда «воспитующие указания» были внесены в психику человека. Чем позднее они вносятся, тем результат будет зависеть от большего количества условий. Если в самом начале формирования инструментальных потребностей родители могут влиять на ребенка как на мягкую и податливую глину, то на более поздних этапах эта работа напоминает работу скульптора с камнем.

Принцип построения пирамид взят от Бога?

Таким образом, психика человека напоминает перевернутую пирамиду, в начале которой лежит краеугольный камень. А от него, как в цепной реакции, рождается вся иерархия человеческих проведенческих актов. И завершается этот процесс где-то к 6-7 годам.

Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя.

Первый, наиболее узкий «этаж» психики, сделан из самых прочных материалов. И разрушить его почти невозможно. Даже если это в каких-то случаях происходит, то это чаще всего не совместимо с жизнью. Или же приводит к таким уродствам психики, что развитие останавливается. И человек на всю жизнь остается олигофреном в степени идиота.

А вот на втором и третьем этажах это происходит намного чаще и проще. И большинство наших пациентов страдают от последствий нарушения нормального развития при формировании второго или третьего этажа их психики. И чем раньше была нарушена «технология» воспитания, тем тяжелее лечить такого человека.

Также надо учесть, что может происходить не полное, а только частичное блокирование проявления потребностей всех трех уровней. И почти каждое из этих нарушений требует своего, оригинального, подхода к своему лечению.

Понятно, что при таком взаимодействии и взаимовлиянии вариантов всяческих нарушений развития психики может быть очень много. Конфигурация здания психики взрослого человека будет зависеть от того фундамента, на котором оно выросло. Если фундамент был заложен с нарушениями технологии, то и все здание будет скособоченным.

Когда закладывается фундамент психики человека?

Среди психологов есть мнение, что человек в принципе, в основном, как личность со своим специфическим отношением к миру, формируется в первые три года, в годы до появления

первых искорок сознания. На основе того опыта, который человек получит в это время, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет нанизано все остальное.

В общем, первое воспоминание о себе обычно является рубежом, который говорит нам, что каркас личности сформировался. Если продолжить ассоциации с развитием тела, то в это время у человека кончается “внутриутробный” период развития психики. То есть у него на основе опыта и той актуальной информации, которой он владеет в это время, формируется тип и стиль взаимоотношений с внешним миром.

Сдача в эксплуатацию?

Затем, примерно до 6-7 лет на этих «костях» нарастает «мясо». В это время у него на той основе, которая образовалась до 3 лет, формируются инструментальные навыки. И примерно к шести годам ребенок уже понял - чего можно ждать от мира и чего нужно добиваться. Личность сформирована!

В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье - пусть яркой и красивой, но заплаткой!

Вызовет ли информация положительную или отрицательную реакцию у человека, испытает ли он страх или радость риска, справится ли он с ситуацией или нет, мобилизует ли он для усвоения информации свою энергию целеустремленно и осмысленно или растратит ее бесцельно и совершенно не разумно, зависит прежде всего от его умения использовать действия законов развития природы и общества. А это умение формируется воспитателями.

А.Адлер, характеризуя жизненные стили, присущие каждому человеку, писал: “К концу пятого года ребенок уже достигает единого и кристаллизованного паттерна поведения, своего собственного стиля в подходе к решению проблем и задач. Он уже закрепил для себя глубочайшее представление о том, чего же ждать от мира и от самого себя. С этих пор мир воспринимается через устойчивую схему перцепции: переживания истолковываются еще до того, как они были восприняты, и истолкование их всегда согласуется с тем первоначальным значением, которое было придано жизни”.

Но даже тогда, когда формирование психики заканчивается, воспитание продолжает влиять на ребенка. Если при формировании психики своего ребенка родители наделали всяких глупостей, то, понятно, что и дальнейшие их воспитательные усилия будут деформировать развитие ребенка.

Перед великим умом я склоняю голову: перед великим сердцем я склоняю колени.
И.Гете.

Но на этом этапе на развитие ребенка все в большей и большей степени начинает влиять социум. Например, как это происходит с агрессией. В современных цивилизованных странах агрессивное поведение подвергается резкому подавлению, что заставляет многих людей (особенно мужчин) сублимировать эту энергию, например, в спорт. Или же в неудержимую сексуальность. Сексуальная революция является клапаном, через который общество выпускает пар. Ведь сексуальные победы являются символом завоевания.

Палитра подсознания.

Для визуализации процесса взаимодействия инстинктов на всех этих уровнях можно воспользоваться таким образом: три базовых инстинкта можно представить в виде базовых цветов: синего, желтого и красного. При образовании второго этажа психики они смешиваются друг с другом, в результате чего получаются более сложные цвета.

©Разговор о болячках дает малознакомым людям великолепную возможность неограниченное количество времени продолжать разговор друг с другом.

Например, при смешивании красного и желтого получается оранжевый цвет - при смешивании инстинкта самосохранения и инстинкта развития образуется агрессивное поведение. При смешивании инстинктов далее образуются все более и более сложные цвета, вплоть до чистого белого цвета.

Получается так, что реальное поведение человека в данный конкретный момент обусловлено одновременным проявлением всех трех инстинктов. Но очень часто абсолютно невозможно отнести его к одному из этих инстинктов, так как другие инстинкты вносят свои «коррективы».

Человек это божественная «позолота»?

Формирование психики подобно росту жемчужины. И через определенное время поведение ребенка, возникающее на основе выборов, которые он делает исходя из своего жизненного опыта, становится настолько сложно - структурированным, что биологические, животные основы его поведения в ряде случаев становятся совершенно не видимы. И при наблюдении за его поведением может сложиться мнение, что он делает что-либо исходя из абстрактных понятий или же гуманистических

побуждений. Например, из любви к матери.

Но на самом деле это выбор из ряда возможных вариантов такого своего поведения, который будет оптимальным на этом этапе развития. Ведь ребенок должен считаться не только со своими потребностями, но и с требованиями мамы - если он хочет иметь ее любовь. И с годами эта иерархия становится настолько сложной, что у многих людей утверждение, что их альтруистичность основана на эгоистическом фундаменте, вызывает абсолютное несогласие.

В результате индивидуального развития система мотивации и самостимулирования становится настолько сложной и запутанной, что целый полк психоаналитиков не сможет распутать причинно-следственный клубок тех реальных мотивов, которые привели к скандалу между супругами из-за невымытой чашки из-под чая.

Материнская любовь – животворящая сила!

Ребенок должен вовремя и в достаточном количестве получать то, что ему нужно для нормального развития. И это не только своевременная еда, питье, сон, но и ласка от матери. Если это не происходит, то формирование психики становится или невозможным (как это происходило в старые времена в детских приютах) или она становится уродливой.

Шпитц в 1945-46 годах исследовал младенцев, помещенных в детский дом с недостаточным количеством персонала, в результате чего дети получали мало заботы. Они получали достаточное с гигиенической точки зрения питание. Но если дети оставались в таком режиме больше 5 месяцев 1\4 из них умирала от болезней пищеварения. Остальные демонстрировали тяжелые душевные и физические нарушения, многие из которых сохранялись в течении многих лет спустя.

У таких бедолаг инстинкт развития не стимулируется любовью матери, а половой инстинкт не имеет объекта, на который он может быть направлен. А один инстинкт самосохранения не может вывезти “воз” развития.

Исходя из того, что каждый ребенок в процессе своего развития получает совершенно уникальный набор внешних воздействий, то в результате каждый человек получается уникальным и неповторимым. И человек становится не похож ни на кого другого - как пламенная спектрография дает совершенно разные спектры свечения у разных веществ.

Как работает прокатный стан подсознания?

Ребенок имеет массу телесных императивных желаний. В нем естественным и неизменным образом проявляются все те потребности, что свойственны всем живым существам и которые служат сохранению жизни организма. Они для него вполне естественны до тех пор, пока в процессе воспитания в него не будет внедрена установка, что что-то из этого делать нельзя, что это запрещено.

Жизнь вынуждает его (ради самосохранения) начать считаться с желаниями и потребностями других людей, удовлетворять свои желания лишь настолько, насколько позволяют обстоятельства и окружающие люди.

Если бы мошенники знали все преимущества честности, то они ради выгоды перестали бы мошенничать.

Б.Франклин.

Поэтому для сохранения своей жизни ребенок вынужден поступиться своими желаниями и потребностями или же в

значительной степени адаптировать способы их удовлетворения под требование окружения. В результате поведение ребенка моделируется в требуемую окружающими сторону. И в дальнейшем становится для него вполне естественным.

То, что получится из ребенка в результате воспитания, в огромной степени зависит от того, в какой последовательности и как шло формирование его личности. Если мы встречаемся с лживым человеком, то можно почти с полной уверенностью говорить о том, что у него были слишком строгие родители. Много раз правда оказывалась для ребенка опаснее лжи, и он решал: “Лучше соврать – авось пронесет!”.

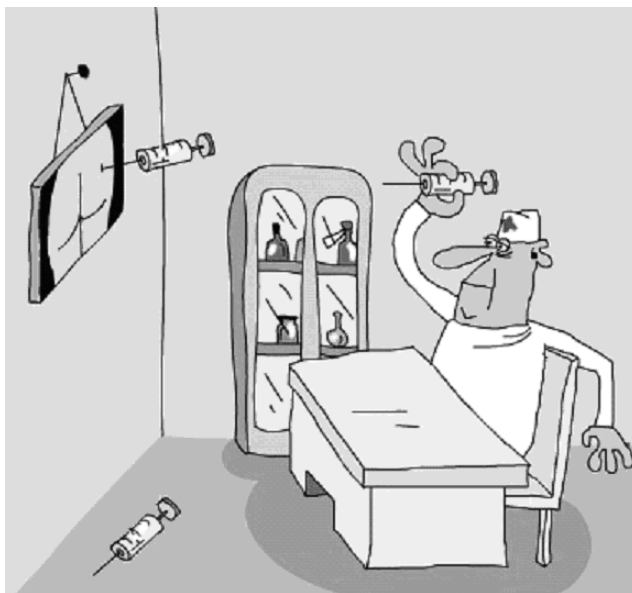
Нужна ли кувалда в процессе воспитания?

Если же воспитателям все-таки удастся «вбить» в голову ребенка, что в любом случае надо быть честным до конца, что врать и изворачиваться недостойно для человека, то он всю жизнь, живя в реальном мире и подчиняясь реальным законам, будет вынужден лавировать между этой программой и необходимостью что - то скрывать. Очень вероятно, что из-за этого он войдет в моральный конфликт с самим собой. Все может кончиться тем, что он начнет “есть” себя.

Если необходимость в приобретении знаний будет вбиваться в ребенка насильно, то такие воспитательные усилия могут привести только к тому, что взрослого человека будет “тошнить” от необходимости учиться - не важно чему.

И если все-таки учиться приходится, то человек, сам не понимая своих мотивов, найдет тысячу достаточно серьезных отговорок, которые помогут ему увильнуть от постылого занятия. Он говорит себе: “Какой там учиться? А семья, а дети?” И мы прекрасно знаем, что это только отговорки - сколько

людей прекрасно сочетают учебу с семейными обязанностями.



Прокрустово ложе воспитания.

Если же воспитание не позволяет человеку сбросить вредные и ненужные запреты, то его влечения могут проявиться в виде некрофилии, гомосексуальности, возбудимой психопатии или иных форм извращенного поведения.

Императивные и инструментальные потребности проявляются в поведении человека в виде тех или иных влечений. И каждый раз, когда они пытаются проявиться в поведении человека, они вынуждены проходить как бы через "прокатный стан" согласования со многими "инстанциями".

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, видел по телевизору работу прокатного стана. В него запускают

раскаленную металлическую болванку, которой потом при помощи специальных катков придают требуемую форму. Подобный процесс происходит и внутри человека.

Родительские воспитательные программы (а они образуются не только под влиянием родителей, но всех значимых людей, которое производится на ребенка до 6-7 летнего возраста) становятся теми “катками”, которые будут моделировать первичную конфигурацию проявляющегося инстинкта в нужную воспитателям сторону.

Человек, который не знает - как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.
Д.Каррел.

Если такое воздействие будет очень сильно ограничивать желания и потенции ребенка, то энергия влечения не сможет реализоваться в естественной форме. Она вынуждена будет искать другие пути и формы для своего прорыва наружу, сублимируясь в другие желания и влечения.

Аналогией является ситуация, когда в прокатном стане кусок металла так зажимают, что он не столько моделируется, сколько деформируется, и не может двигаться дальше, застревает в них. Чаще всего это происходит с реализацией сексуальной энергии. Или же с потребностью творить.

Шила в мешке не утаишь!

Но энергия инстинкта, как ее не подавляй, все равно рано или поздно прорвется на поверхность. И чем позже у нее это получится, тем большую потенциальную силу она наберет.

Энергия долго подавляемого инстинкта начнет все ломать и крушить на своем пути, как бы мстя за ограничения "прокатному стану". Результат - влечение проявляется в поведении индивида, но только в извращенной форме. Классическим примером является женщина, которая долго-долго хранила целомудрие. Но как только она преодолевает этот "барьер", то такое начинается.....

Можно сказать, что желания и потребности по мере их обработки на "прокатном стане" все более и более "охлаждаются". И если в начале "прокатного стана" воздействие на форму проявления наших потребностей идет достаточно легко и они легко деформируются в нужную воспитателям сторону, то в дальнейшем деформация может происходить только под влиянием очень сильных стимулов. Ковать железо надо пока оно горячо! Эта пословица верна и относительно формирования психики.

Можно ли одновременно давить на газ и тормоза?

Представим себе, что половой инстинкт напрямую, без всяких «хитростей», преодолевает родительские запреты. Например, девушка знает, что «Это» делать нельзя! Но в какой-то момент инстинкт преодолевает ее сопротивление и она бросается в объятия мужчины. После того, как гормоны снимут «оккупацию» с головы, начинается внутренний скандал, который иной раз завершается самоубийством.

Если же родительских запретов относительно полового поведения не было совсем, то человек может пуститься «во все тяжкие», естественно при этом на каждом шагу входя в конфликт с обществом. И мы знаем массу примеров, когда люди, преодолевшие все «социальные тормоза», сгорали дотла за несколько лет.

Ежедневный конвейер.

Потребности второго и третьего уровня настолько громко требуют своего удовлетворения, насколько они сильны – вообще или в данное время. И часть энергии организма направляется на реализацию их требований. Эта сила включает часть «Я», которая встает к рычагам управления организмом и реализует потребность. Появление силы автоматически приводит к высокому жизненному тону. Если в конце этой цепочки потребность реализуется в желаемой степени, то организм вознаграждает нас положительными эмоциями.

©Не повторяй за людьми те глупости, в которые они верят.

Например, как только питательные вещества в организме подходят к концу, внутри тут же “просыпается” инстинкт самосохранения и вызывает потребность - чувство голода. А голод вызывает к жизни такие силы, что человек в результате сворачивает горы ради добычи пищи.

И когда он удовлетворяет эту потребность, то организм награждает его за это волной блаженства. Удовольствие всегда появляется только после удовлетворения той или иной потребности. И не может быть большого удовольствия без большой потребности.

Согласительная комиссия подсознания.

Но реализация этой потребности зависит от своеобразного конвейера согласования. Если бы его не было, то я, почувствовав голод, взял бы и съел все, что в данный момент попало в мои руки. Но осторожность, являющаяся прямым

проявлением инстинкта самосохранения, заставит меня задуматься: "А безопасно ли это? Не отравлена ли пища?" И если мои подозрения будут хотя бы в какой-то степени обоснованы, то аппетит у меня резко упадет. Но в этот процесс выбора могут включиться и другие мотивы и начать борьбу за бразды правления организмом в данный момент.

Родители меньше всего прощают в детях те пороки, которые они сами им привили.

Ф.Шиллер.

Половой инстинкт в виде потребности второго или третьего уровня может встрять в этот процесс и сказать: "А может лучше сейчас заняться любовью?" И если он серьезно "голоден", если у него есть возможность в данный момент успешно реализоваться, то организм начнет действовать по новой программе. Если же нет, то его поползновения будут отвергнуты и другие потребности дадут ему по "лапам".

Родительский инстинкт может вмешаться и спросить: "А что останется детям?" Если я когда-либо имел неприятности с приемом пищи (к примеру, подавился или у меня была аллергия на какой-нибудь продукт), то это тоже будет влиять на мой выбор - поесть или же воздержаться?

Далее в этой иерархии воздействий на реальное поведение идут более слабые мотивы. На мой аппетит может повлиять даже плохое настроение жены (а вдруг это усилит у нее раздражение). И мое желание остаться стройным и красивым, и завтрашняя благополучная дефекация и так далее и тому подобное. И та потребность, которая в данный момент наиболее сильна, одерживает победу.

Когда в товарищах согласья нет...

Через аналогию с прокатным станом можно легко понять то, почему человек совершает попытку к самоубийству. Куда бы ни ткнулась “заготовка” - везде запреты, которые обложили ее, как волка красные флажки.

Из-за массы запретов и неудач в реализации своих потребностей, человек может потерять желание даже пытаться их реализовывать. Это может происходить из-за развившегося у него убеждения, что сделать все равно ничего нельзя, что жизнь безнадежна и безысходна. И самое легкое - покончить с нею разом - зачем зря мучиться!

Но чем взрослее становится человек, тем внесение новых “катков” в прокатный стан становится все сложнее и сложнее. Также верно то, что чем более поздно в человека внесены воспитующие воздействия, тем слабее они влияют на поведение человека.

И взрослый человек может радикально измениться только под влиянием трех сверхмощных факторов: войны, внезапного и очень сильного потрясения, горя. И психотерапии!

Глава седьмая, в которой мы постараемся понять: о чем и как «думает» новорожденный, как он делает первые шаги по жизни?

Формирование психики человека происходит под влиянием воспитания, которое он получает в процессе своей жизни. И в это понятие, естественно, включаются не только сознательные усилия родителей, но весь тот комплекс воздействий внешней среды, который он испытывает. И каждый

из этих актов влияния можно по аналогии с теорией строения вещества назвать квантами воспитания. Но самое главное влияние на него оказывает, конечно же, мать.

«Ксерокс» воспитания?

То есть, если мама будет очень эмоционально реагировать на какое-либо событие, то ребенок, видя это, решает, что ему тоже надо скопировать эту реакцию на этот стимул. И в дальнейшем этот тип реагирования станет фундаментальным, предпочтительным для данного человека. И то, что в результате получится, потом назовут характером. А вот темперамент не связан с воспитанием - это наследственное образование и зависит от генетических особенностей человека.

Процесс научения – чего бояться и к чему стремиться - начинается уже в животе у матери. Ребенок чувствует различные воздействия на себя, он слышит различные звуки, идущие от матери и снаружи и т.д. и т.п. И если мама реагирует на эти воздействия положительными эмоциями, то и он будет относиться к этим воздействиям как к благоприятным. Если же от того или другого воздействия мать начинает тревожиться, то и он станет к этому относиться так же.

Если же мама некоторое время в первые недели беременности подумывает об аборте, то и это повлияет на будущее ребенка. Только, естественно, это не проявляется зримо и непосредственно на его развитии. Но полученный во внутриутробном периоде опыт будет вполне определенно влиять на его развитие после рождения.

Берегите слезы ваших детей, дабы они могли проливать их на вашей могиле.
Пифагор.

Все действия грудного ребенка сразу после рождения направлены на выживание. Ему необходима еда, питье, он должен жить в безопасной среде. Сам он добиться этого не может.

©Общий принцип, который может объединить восточное Недеяние и западное Деяние - ненасилие и приспособляемость в дзеновском понимании этого термина.

И перед ним встает дилемма: “Что для этого надо делать?” Он что-то делает и получает на эти действия какой-то ответ из внешней среды. И на основе этого опыта обучается. И с каждым днем все в большей и большей степени он реагирует также и на основе накапливающегося опыта (например, в прошлый раз я покричал - тут же что-то со мной сделали и мне опять стало уютно. Поэтому, дай-ка я и сегодня сделаю также.) И затем он реагирует на что-то уже на основе этого нового опыта, основанного на предыдущем опыте. И так далее и тому подобное.

“Шкурный” интерес - двигатель прогресса?

Пока ребенок находится в животе у мамы, он получает желаемое автоматически. Но сразу после родов он попадает во враждебную среду. Кожа начинает сохнуть, раздражаться от прикосновения к предметам, его мучает голод и жажда, глаза раздражаются от сильного света. Естественно от всего этого ему очень плохо.

И через некоторое время ребенок начинает понимать, что его выживание связано с каким-то существом, которое почему-то заботится о нем, делая что-то, что убирает телесное неблагополучие. Как он будет относиться к этому существу? Будет он делать все для того, чтобы оно было с ним рядом как

можно ближе и чаще? Конечно! Будет он все больше и больше привязываться к нему как к гаранту своего выживания? Безусловно!

Как младенец может разговаривать сам с собой.

Если бы можно было озвучить этот процесс, то он, наверное, выглядел бы так:

“Конечно, сразу было понятно, когда я только появился на свет из двух маленьких клеточек, что все это затеяно не зря. Еще там - внутри, когда я уютно плавал в жидкости, я чувствовал, что готовлюсь к другой жизни, в которой должен выжить и выполнить ту роль, ради которой все затеяно.

Конечная цель всякого воспитания - воспитание самостоятельности посредством самостоятельности.

А.Дистервег.

Но здесь холодно, слишком яркий свет, кожа сохнет. Мне здесь очень не нравится! Но если я здесь появился - значит так надо. И надо выживать! Но как же мне это сделать? Дай-ка я поплачу - может быть станет легче. И действительно - сработало!

Оказывается рядом есть кто-то, кто по моему требованию делает что-то и неприятные чувства ослабевают. Достаточно покричать и я могу получить все, чтобы прекратились неприятные ощущения.

Теперь всегда, когда мне будет плохо, я буду плакать. Вон давеча стало мокро и сыро, и я поплакал. Сразу же прибежал кто-то, от кого очень вкусно пахло. И мне стало

хорошо! А потом в меня сунули что-то очень теплое и я почувствовал как внутрь меня полилась еда.

Но почему я кричу-кричу, а это существо не понимает. Может пузыри попускать и улыбнуться? Точно! Подействовало! Оно взяло меня на руки и приложило к себе. Дай-ка я буду на него смотреть - может быть оно тоже будет на меня обращать внимание. Я как-то совершенно ни с того ни с чего сказал: “Ма-ма..”, а она начала меня ласкать. Дай-ка я ее и дальше буду так называть.

Но вокруг меня, оказывается, есть другие люди и другие явления. И они иногда приносят неприятное. Защиту дает только то существо, которое откликается на слово “ма - ма”. И надо постараться быть к ней поближе, сделать так, чтобы она меня любила и никогда меня не оставляла одного. Поэтому я буду делать все, как она просит, я ее буду любить!”



— Экий нервный пациент!

«Квик», ФРГ.

Это, конечно же, очень приблизительная картина того, что в это время происходит в мозгу младенца. И я могу

ошибаться в нюансах этого процесса (я уже слышал от своих читателей критику этого «монолог»). Но я думаю, что данная реконструкция, который называется обучением младенца, достаточно точно описывает реальность. Но, как бы там ни было, эта картина помогает нам достаточно образно представить процессы адаптации ребенка к резко изменившимся условиям.

В чьих руках дирижерская палочка психики?

В результате изучения этого мира ребенок приучается любить то, что приносит ему приятное и избегать всего, что может сделать больно. И этот процесс, как я уже отмечал выше, очень похож на то, как это же происходит у животных. Но, в отличие от животных, у человека в этот процесс на некотором этапе вмешивается разум. И чем дальше, тем больше его влияние.

Вначале, когда ребенок только-только начинает развиваться, влияние разума на мотивацию поведения очень слабое, значительно уступая в силе воздействия инстинктам. Но потом, когда разум все более крепнет, он все чаще и чаще выхватывает дирижерскую палочку из рук инстинктов. И, в конце концов, становится ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ силой в оркестре мотиваций, влияющем на развитие ребенка. Но и то, что «дирижировало» им раньше, никуда не исчезает и продолжает влиять на его поведение. Но чаще всего оно делает это «из-под-полы».

Как прошлое влияет на будущее.

Едва научившись соображать, человек усваивает: сила его в единстве с себе подобными. Выживает сильнейший! А сильнее совмещенных человеческих усилий на Земле нет

ничего. Человек прекрасно понимает, что одному ему среди дикой природы не выжить. Даже если он будет силен, как тигр и умен, как змея - шансов выжить и сохранить потомство у него будет меньше, чем в том случае, если он будет членом племени.

Мы и днем и ночью находимся среди людей. И связи наши с людьми сильнее самых прочных сетей, что существуют на свете. Даже те, кто полностью разочаровался в людях и формально изолировался от них, НИКОГДА полностью не освобождаются от этих связей.

Это происходит потому, что мы сами вяжем эти связи и сами же их на себя накладываем. А делаем это мы потому, что прекрасно понимаем, что если останемся один на один с природой, то станем реальными претендентами на “длинный ящик”.

Как и рыбку съесть и на лодке долго кататься?

Таким образом, человек всегда и везде делает все от него зависящее для того, чтобы в данной конкретной ситуации сохранить жизнь и возможность развития. И делает это самым оптимальным для себя и наиболее экономичным путем. Человек всегда вычисляет наилучшее свое поведение в данный момент и в данных конкретных условиях, которое позволяет ему и рыбку съесть и на лодке долго кататься.

Жизнь маленького ребенка постоянно подвергается опасности. Он рождается совершенно беспомощным и неприспособленным к жизни. В любой момент и даже от очень незначительной причины огонек жизни в нем может затухнуть. На Руси из-за этого не крестили детей, пока они не доживут до года.

Знание - вот истинный золотой запас человечества.
В.Пекелис.

И для того, чтобы выжить, ребенок вынужден использовать весь свой мизерный потенциал. Поэтому даже половой инстинкт, хоть он и не должен еще у него работать, включается в этот процесс. И ребенок “влюбляется” в мать (не имеет значения - мальчик это или девочка) и борется за ее внимание не только с отцом, но и со всеми остальными близкими людьми. И, конечно же, это не кровосмесительное влечение, а действие, направленное на выживание.

Иисус Христос был совершенно прав, когда провозгласил: «Возлюби ближнего, как самого себя!» Проведенный мною анализ (он подробно изложен в книге «Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста») доказывает, что это наиболее верный путь, который приведет к любви людей к тебе. Младенец пользуется этой заповедью на полную катушку!

Грудь – защитница.

Во время кормления грудью ребенок ощущает первое утешение телесного неблагополучия. Кожный контакт с теплым, мягким материнским телом при питании дарит младенцу ощущение того, что он любим. Если же мать игнорирует его, мало уделяет ему своего времени и внимания, то для него это является сигналом опасности. В переживаниях младенца остаются нераздельными чувства сытости, защищенности и желание быть любимым.

Еще Фрейд говорил, что если мать не обращается с любовью к ребенку, если она при кормлении далека от него или

спешит, это может иметь следствием развитие агрессивности к ней. Но эти агрессивные побуждения ребенок не может ни выразить, ни преодолеть - только вытеснить. Это ведет к амбивалентной установке к матери. Взаимные противоположные движения чувств обуславливают также и различные вегетативные реакции. И если ребенок бессознательно отвергает мать, то это ведет к обратной нервной реакции, к спазмам, рвоте при кормлении.

Неудовлетворенное стремление младенца к питающей и защищающей матери ведет к внутреннему беспокойству, проявляющемуся в судорожном плаче, приступах ярости, нарушениях сна и пищеварения. Поэтому ребенка надо кормить по принципу свободного доступа к питанию хотя бы первые четыре месяца. Он сам должен определять время своего кормления.

Если же кормить его “по науке”, то он очень часто пьет поспешно, не испытывая насыщения, переедает и отрыгивает пищу. Этот тип поведения является ответом младенца на незащищенные, нарушенные отношения с матерью. Предполагают, что таким образом закладывается основа для позднейшего развития тенденций к захвату, зависти и ревности.

Ты выдрессировал свое животное “Я”?

Также вполне определенно можно утверждать, что ребенок появляется на свет абсолютным эгоистом и асоциальным существом. И это вполне нормальное явление. Ему еще только предстоит стать социальной личностью. Воспитание ребенка приводит к его социализации, то есть он вынужден начать считаться не только со своими желаниями, но и с желаниями окружающих его людей.

Прощать более мужественно, чем наказывать. Слабый не может прощать.
Прощение есть свойство сильного.
Махатма Ганди.

Поздно внесенные в человека кванты воспитания (их можно назвать поверхностными или оболочечными, то есть создающими оболочку для более ранних квантов воспитания) могут влиять на поведение человека, а могут и не влиять. Чем более поздно вносится это “воспитующее указание”, тем его проявление будет зависеть от большего количества условий.

И, наоборот, чем раньше в человека внесен какой-нибудь моральный императив, тем большим и частым влиянием на реальное поведение человека он будет обладать. Связано это с тем, что мотивы его поведения будут в этом случае детерминированы структурой его личности, являясь базовыми, “материнскими”. А они формируются как раз из тех вроде бы мелких фактов, что составляют жизнь ребенка в раннем детстве. Опять же, классический пример - чем раньше ребенка испугает собака, тем более трудно бывает его излечить от заикания.

«Кнут» как способ борьбы с животным в человеке?

То, как сильно и как часто тот или иной моральный императив будет влиять на поведение человека, зависит от “дозы” насилия при внедрении в человека воспитующих указаний. Если его не будет совсем, то человек будет решать - принимать “ценное указание” родителей к сведению или нет - на основе собственных умозаключений. И лень обязательно вмешается в этот процесс, подкашивая под корень все благие намерения. Если же насилия будет слишком много, то человек смирится с необходимостью выполнять это. Но ПРИ ПЕРВОМ

УДОБНОМ СЛУЧАЕ попытается сбросить запрет!

©Продление жизни - чисто человеческий феномен. Природе в принципе не нужна длительная жизнь индивида. Для нее главное, чтобы он выжил до половозрелого состояния, зачал и вырастил детей до того состояния, когда они уже способны выжить сами. После этого Природа бросает человека на произвол его тела.

Лень появляется тогда, когда человеку не хочется (не интересно?) делать что-либо. И она является свидетельством отсутствия воспитания, направленного на формирование влечений и интересов, основанных не на животных потребностях, а на человеческих. Если человека не воспитывать как человека, то его влечения будут обуславливаться только животными потребностями.

И представь себе, дорогой мой читатель, такого человека, который “сыт, пьян и нос в табаке”. Зачем ему напрягаться, если все его телесные влечения удовлетворены? И когда такому человеку говорят, что надо делать то-то и то-то, то естественным его желанием будет таких просителей послать подальше. Если же он не может по тем или иным соображениям сделать это, то он согласится (да, действительно, это надо делать!”, но ему будет лень воплощать это в жизнь (напоминает сидячую забастовку). И чем чаще человек ленится, тем менее развита в нем ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ составляющая.

Конечно, генетический потенциал влияет на то - как и каким образом человек будет воспринимать информацию. То есть если у ребенка имеется синдром Кляйнфельдера или Дауна, то его развитие будет отличаться от развития здорового ребенка. Но принципы формирования психики и в том и другом случае будут одинаковыми. Только результаты будут в значительной степени отличаться в зависимости от “качества почвы”!

Со сколько лет начинается перевоспитание?

Когда мать говорит своему ребенку: “Отдай дяде конфету!” (и если ПОДОБНЫЕ программы в период формирования его психики она будет вводить в своего ребенка довольно часто), то она таким образом сформирует будущего альтруиста, человеколюбивое существо, не привязанное к материальным ценностям.

Ведь конфета для ребенка – безусловная ценность. И ему очень не хочется ее лишаться. Но, отдав ее, он заслуживает одобрения высшего для него существа, которым в это время является мать. И в его подсознании на всю жизнь останется убеждение, что если он будет отдавать людям то, что они у него просят, он будет одобрен Мамой.

Правда, такое воспитание не гарантирует, что ребенок будет счастливее, чем другие люди. Зачастую, даже наоборот! Ведь другие люди будут пользоваться его «слабостью».

Рычаги управления.

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И для этого у нее есть масса возможностей. И если она строго - настрого прикажет: "Не пей сырую воду - это опасно!", то данная программа может остаться активной до взрослого состояния. И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить не кипяченую воду. Можно сказать, что таким образом мать формирует внутри своего ребенка часть "Я", которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Все радости жизни - в творчестве. Творить - значит убивать смерть.
Р.Роллан.

Или же мама говорит ребенку: “Походи голеньким – видишь как хорошо коже!” И это **внушение** мамы может стать зерном, из которого в будущем вырастет или нудизм или эксгибиционизм (в зависимости от конкретных условий, которые в будущем будут воздействовать на человека).

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Хотя, конечно же, и внешняя среда, безусловно, влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканцев, арабов, индийцев и европейцев так резко отличаются друг от друга.

Мать прижимает к себе ребенка и говорит: **"Мой хороший!"** И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще ему говорила это или что-либо подобное. Или же он слышит гневное: **"Ты бяка! Я тебя не люблю!"** А это ему не нравится и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции.

Таким образом, эти слова условно - рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания. В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

Понимает ли ребенок язык логики?

В нашем обществе укоренилось мнение, что грудной младенец мало что понимает из того, что ему говорят, Но как показывают последние исследования психологов, ребенок

прекрасно понимает взрослый логический язык. К.Эльчефф доказала, что можно даже с младенцем разговаривать с помощью логики. И ребенок понимает логические построения! Конечно же, это понимание проявляется не так, как у более взрослого ребенка.

Замечено также, что он не только понимает слова психотерапевта, но и меняет свое поведение в точном соответствии со словами психотерапевта. То есть представление о том, что у ребенка свой собственный – «сюсюкающий» язык, мягко говоря, не совсем корректно. Это взрослые люди обучают его этому языку. И он вынужден некоторое время пользоваться им.



А теперь вспомни, дорогой мой читатель, как халатно люди относятся к тому, что они говорят и делают при маленьком ребенке. И иной раз родители вытворяют при нем такое, что другим никогда не расскажут. Стандартная отговорка в этом случае: “Ведь он ничего не понимает!” И, вроде бы, это действительно так - ребенок вырастает и ничего не помнит об

этом событии. Но то, что он увидел или услышал хотя бы однажды, сохраняется внутри него навсегда как пример для подражания. И подсознательно будет влиять на те выборы, которые ему придется делать в своей жизни.

Как формируются уродства психики?

Если мать будет интересоваться только невзгодами и болезнями своего ребенка, придавать значение только мрачным прогнозам относительно его будущего, а поворот к лучшему в его развитии не произведет на нее никакого впечатления, то она постепенно воспитает у него чувство, что он тяжело больной человек.

Каждый из нас сам вычеканивает цену своей личности.
С.Смайлс.

Если же она к тому же будет холодна к радостям своего ребенка, и не будет обращать внимания на то новое, что в нем растет, то она сформирует из своего ребенка некрофила, то есть человека, который будет интересоваться не проявлениями жизни в себе и окружающей среде. Его будет больше интересовать неживая материя или же продукты распада.

Мать не причиняет своему ребенку очевидного вреда, но постепенно может задушить его радость жизни, его веру в рост и, в конце концов, заразить его собственным некрофильным ориентированием.

Маугли и цветная капуста.

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека, являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг - красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

Также известен ряд криминальных фактов, когда или родители или другие люди держали детей на ошейнике в собачьей конуре, не разговаривали с ними и, вообще, относились к ним, как к животным. Эти дети были в контакте с людьми, но не получали человеческого воспитания. И тоже навсегда оставались животными. В этом плане мне очень нравится выражение М.Твена: **“Воспитание - это все. Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста - это обычная капуста, получившая позднее высшее образование”**.

Кнут и пряник – альфа и омега воспитания.

Человек приходит в этот мир «табуле раза» (чистой доской), то есть у него нет ни программ поведения в социуме, ни информации о нем. Конечно же, в семье он худо-бедно, но получает некоторые программы. Но обычно родители разбираются в психологии и социологии – как свинья в апельсинах.

И большая часть людей выходят из «теплицы» семьи с неадекватными программами своего поведения в социуме и некачественными представлениями о нем. Что, естественно, приводит к тому, что им очень часто дают по носу и обносят за столом морковкой.

Многие американские педагоги сделали неправильный вывод, что если дети вырастут в бесфрустрационной среде, то они будут более приспособлены к окружающей среде и менее агрессивны. Но, в конце концов, появилось неисчислимое количество наглых детей, которым не доставало чего угодно, но только не агрессивности. Трагическая сторона такого воспитания проявилась тогда, когда эти дети, выйдя из семьи, внезапно столкнулись с реальным миром, в котором их наглость ни в коей мере не прощалась.

Глава восьмая, в которой мы поймем, что воспитание на самом деле - программирование будущего человека.

Из «коммунизма» путь всегда ведет в «капитализм»?

В большинстве случаев грудной ребенок получает от своих родителей безусловную любовь и заботу без всяких предварительных условий. То есть ему дают все необходимое для выживания, не требуя ничего взамен. Но в процессе взросления он постепенно эту безусловную любовь теряет. С течением времени не только посторонние люди, но и собственные родители начинают от него что-либо требовать. Он, конечно же, естественным образом не хочет с этим соглашаться. Если его не приучить к мысли о необходимости для него выполнять это, то внутри него, иногда на всю жизнь, может остаться протест против такого положения дел.

Когда природа оставляет прореху в чем-либо уме, она обычно замазывает ее толстым слоем самодовольства.

Г. Лонгфелло.

В первые три года жизни ребенка мы обучаем его тому, что делать **Нельзя**, то есть создаем систему ограничения животного поведения, которая поможет ему не быть изгнанным из общества. А в период жизни между 4-5 годами и до 7-8 лет у ребенка формируется такое поведение, которое поможет ему успешно включиться в общество. В это время идет формирование социальных аспектов личности. Здесь мы учим ребенка тому, что **Нужно**.

Всему свое время?

"Тормоза", то есть способность слушаться родителей, в ребенка надо вставлять вовремя. Если родители начинают делать это слишком рано, то в конце концов воспитают ананкаста, то есть неуверенного в себе человека с застревающей психикой.

Если же они начнут делать это слишком поздно, то их ребенок будет очень недоволен лишением свободы (которой он пользовался до этого почти неограниченно) и будет яростно ее отстаивать. И может стать возбудимым психопатом. Если ребенку с детства не вложить социальные императивы, то в более зрелом возрасте он будет вынужден их придерживаться. Но он НИКОГДА С ЭТИМ НЕ СМИРИТСЯ!

Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.
Р.Роллан.

Если родители очень строго придерживаются каких-либо ритуалов (например, стучат по дереву, плюют через левое плечо), то для их детей это будет сигналом важности такого поведения. И это может привести к развитию у них навязчивых состояний.

Если же родители резко и решительно пресекают такое поведение (например, детские истерики) тем или иным способом, то такое поведение для человека будет до конца жизни неосознаваемо неприятным. Если же на истерики ребенка родители реагируют потаканием, то такое поведение может закрепиться как приносящее дивиденды. И человек будет всю жизнь пользоваться элементами истероидного поведения.

Жить в обществе и быть свободным от него...

Естественное желание ребенка - жить легко и просто, не утруждая себя ничем и получая все желаемое по первому требованию. Но в процессе развития ребенок понимает, что тем, от кого он зависит, это не нравится. А значит надо изменить свое поведение - приспособить его под их требования (если это не сделать, то могут лишиться любви и защиты).

В обществе зачастую запрещают так много и так сильно, что человек начинает на каждом шагу наткаться на препятствия в реализации жизненно важных для него потребностей. Но сделать ничего не может - хочешь жить с волками - будь добр быть в унисон со всей стаей. Человек очень часто бывает вынужден наступить на горло своей “песне”. Но подавленные потребности мстят сознанию за это насилие “гражданской войной”.

Общество вынуждено формировать в детях запреты и табу для того, чтобы ограничить неконтролируемые действия, которые могут иметь неприятные последствия. Например, этому служит ношение одежды, скрывающей наготу.

Одежда служит не только защитой от непогоды, но и является ограничителем информации, несущей сексуальный компонент. Вид обнаженных гениталий и, особенно, их запах, являются безусловными раздражителями, которые могут автоматически включить сексуальное поведение.

Поэтому практически во всех культурах, даже очень примитивных, даже в очень жарком климате, вполне обходятся без бюстгалтеров. Но не могут обойтись без набедренных повязок!

Стыд – основа всех проблем людей?

И лучший способ ограничения и контроля сексуального поведения - культура стыда. Если ребенку в детстве исподволь внедрять, что стыдно ходить голым, то, став взрослым, он будет неосознанно стыдиться выходить на всеобщее обозрение обнаженным.

Время движущийся образ неподвижной вечности.
Ж.-Ж. Руссо.

Но если в этом деле “перегнуть палку”, то это станет основой для будущих неврозов и психозов. Если же “недогнешь”, то это приведет к сексуальной распущенности ровно в такой степени, в которой палка была не «догнута». А в христианской культуре это считается недопустимым. Поэтому так много среди нас бродит «бараньих рогов».

То есть общество чуть ли не сознательно платит за общественное спокойствие неврозами и психозами своих членов!

А может оставим своих детей здоровыми?

Большинство людей понимают так, что роль воспитателей в том, чтобы ввести в ребенка только систему запретов и на том успокоиться. Самое главное в этом с моей точки зрения – сформировать систему мотиваций и стремлений, которые будут мотивировать к усилиям по достижению желаемых целей.

И гармоничный человек вырастает только в семьях, где умело применяют оба эти инструмента воспитания. Культура человека тем выше, чем выше культура его воспитателей. От

людей, которых можно назвать культурными, естественно, никогда не услышишь мат. И они никогда не будут напиваться до свинского состояния, которое увидят их дети (и копируют их поведение, став взрослыми).

Обычно же в нашей культуре люди львиную долю времени в воспитании своих чад уделяют на запреты, тычки, пинки (физические или психологические), которые направлены на их подчинение. И считают, что формирование системы ценностей при этом произойдет само собой.

Родители действительно являются своеобразными демиургами, только чаще всего слепыми, глухими и безрукими. И из самых лучших побуждений устилают своему ребенку дорогу в ад.

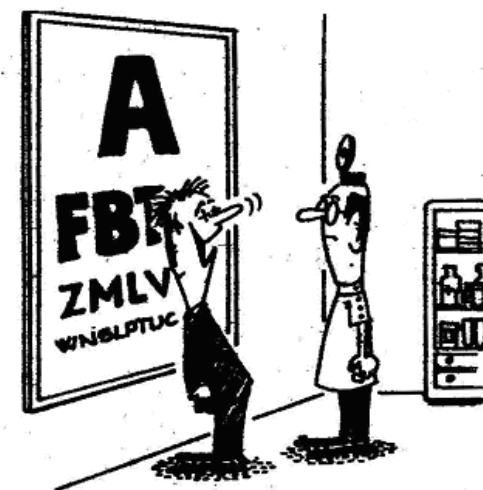
Инфантильность - главная причина психологических проблем.

Психика ребенка так устроена, что он еще очень слабо понимает причинно-следственные связи. Если перед ребенком появится преграда, то он будет обвинять ее в том, что *она ударила* об него. Если мы поддержим ребенка в этом (сколько раз я слышал: “Ударь стульчик! Какой он нехороший, ведь он тебя ударил!”), то укрепим его в мысли, что в бедах, обрушивающихся на него, виноват не он сам, а действия окружающих людей. Или же зловредная сила, что направляет предметы против него.

Деспотическое поведение в своей сущности представляет инфантильное поведение. Грудной ребенок при неисполнении его желаний реагирует криком, плачем, двигательным возбуждением, а если и это не помогает, то погружается в состояние апатии, которая - если бы можно было узнать о переживаниях этого периода развития - отвечала бы состоянию депрессии. Человек в депрессивном состоянии - суть ребенок в

состоянии апатии.

По мере развития ребенка деспотическая пропорция его поведения ослабевает, так как контакты с окружающими людьми учат необходимости отказа от определенных стремлений. Но не всегда и не у всех это происходит в полной мере.



— Какая изумительная картина, доктор!

«Норд», доктор.

Через тернии действительно можно прийти к звездам?

Мне часто приходится лечить людей с астено - депрессивными явлениями в психике. И анализ показывает, что практически всегда это люди без бойцовских качеств, не приученные родителями к преодолению трудностей. При малейших трудностях они склонны к пассивно - оборонительным реакциям, к уходу от решения проблем. И понятно, что корни этого поведения находятся в детских годах этих людей.

Например, я терпеть не могу алгебру. А связано это с тем, что на начальном этапе изучения этой науки у меня была учительница, которая при КАЖДОЙ трудности в решении алгебраических примеров, помогала мне. И я настолько привык не утруждать себя усилиями по поводу упражнений, что ничего так в алгебре и не понял. Но когда этот предмет стала преподавать другая учительница, такой “лафы” у меня уже не было. И посыпались двойки! Что, конечно же, не прибавило мне любви к этому предмету.

Мне в моей работе, слава Богу, алгебра не нужна. И поэтому я от этой педагогической ошибки не пострадал. Но не все так легко отделяются!

Тактика и стратегия падения на землю.

Предположим, что ребенок упал на землю и плачет. От тактики мамы в этот момент во многом зависит - как будет реагировать на трудности человек тогда, когда вырастет. Если она подхватит его под руки, поставит на ноги и долго после этого будет жалеть (и, самое главное, будет делать так ПОСТОЯННО!), то она сформирует человека, идущего по жизни в режиме наименьшего сопротивления, который привыкает жить за счет других. И не умеет преодолевать трудности!

Если во взрослой жизни такой человек «упадет на землю», то он, скорее всего, будет лежать на “земле” и ждать: “Кто бы помог?” Конечно же, он этого истинного мотива своего поведения осознать не будет. Он будет убежден, что прикладывает все силы для преодоления трудности. Но вот стена попалась железобетонная, никак не прошибается!

Где-то внутри человека в решительный момент, когда будут нужны реальные личные усилия, часть “Я”, ответственная

за лень, скажет ему: “А зачем напрягаться? Ведь у нас есть прекрасная возможность полениться без угрызений совести. Все равно ведь дождемся и кто-нибудь нас пожалеет. И решит проблему!” И надо сказать, что он частенько дожидается тех, кто жаждет помочь и таким образом сделать “доброе” дело. И поможет этому человеку никогда психологически не повзрослеть.

Те люди, которые фактически остались на уровне психологических “детей” на неосознаваемом уровне всеми фибрами души желают возврата в “рай” раннего детства. И всю жизнь ищут в окружающем мире заменителей родителей. Бывает, что они находят кого-либо, кто соглашается взять их под свое крыло. Но эти люди, естественно, требуют за это огромную цену, поработавшая этого человека не только духовно, но иногда и физически.

Легко ли спускаться с собственного “Олимпа”?

Представь себе, дорогой мой читатель, маленькую, хорошенькую девочку, которая родилась поздним ребенком у уже не молодых родителей. Они оба всего себя отдают воспитанию ребенка. И каждый ее поступок вызывает бурный восторг, сопровождаемый разными эпитетами по типу: “Умница, красавица!” Зачастую это совсем не так.

Но ребенок привыкает к тому, что любой ее поступок оценивается на высшую оценку. Естественно ее мнение о себе станет очень высоким. Но когда она выйдет в реальный мир, где люди совершенно не обременены любовью к ней, то начинает получать по носу так часто и так сильно, насколько она была испорчена таким потворствующим воспитанием родителей.

Если она достаточно умна, то сможет признать, что надо меняться и корректировать самооценку. И после этого прекрасно впишется в этот мир. Если же нет, то она может обидеться на весь мир: “Я хорошая! А вы плохие, раз этого не замечаете!” Наиболее частая личностная реакция в этом случае – депрессия, когда человек резко переходит от гипероценки к гипооценке.

Станет ли ребенок чище, если его валять в грязи?

Если же ребенка все время ругают, сравнивают с соседским мальчиком, который радует родителей, то у него может сформироваться образ себя как совершенно никчемного человека, не способного ни на что хорошее. Его не спасут даже отличные оценки, которые он будет получать в школе.

Подсознательная программа, сформированная родителями, всегда будет восприниматься как более правильная, как единственно объективная реальность. А успехи - как временные достижения, которые, конечно же, им обязательно будут бездарно растражены.

Если ребенка заставить сделать какое-либо действие, которое физически для него невыполнимо на том этапе жизни (я называю это "проблемой большого ведра" - когда ребенок пытается поднять слишком тяжелое для него ведро с водой), то его, кроме сиюминутного разочарования, ждут более серьезные неприятности.

Если он в детстве будет постоянно терпеть подобные неудачи, то в дальнейшей жизни может стать очень неуверенным в себе человеком с мощным комплексом

неполноценности. Он на своем горьком опыте убеждается, что к чему - либо стремиться - совершенно бесполезно. И внутри него появляется программа: «Я неудачник! У меня никогда ничего хорошего не получалось! И вряд ли получится!». А программа, как мы уже поняли – штука самореализующаяся.

Как можно испортить ребенка?

Практический опыт свидетельствует, что самый эффективный способ испортить ребенка, сделать его пугливым и напряженным - это как можно чаще подавлять его волю. А лучший способ разрушить его личность - бить его часто и больно, так, чтобы он плакал.

В результате человека может всю жизнь преследовать страх: “Я делаю что-либо и у меня не получается. Значит сейчас меня избьют!” Самое плохое то, что эту его неосознаваемую установку чувствуют другие люди. И начинают относиться к нему так, как он “просит”. То есть “избивать” его!

В детстве родители для ребенка чисто в физическом плане были великанами. Относительно них он был практически бессилен и ничего не умел. И если родители вели себя с ним соответствующим образом («Я великан, а ты – никчемный пигмей!»), то в голове у такого человека может на всю жизнь остаться подавляющий его психику образ взрослого человека, по сравнению с которым он мелок и ничтожен. И к ЛЮБОМУ взрослому человеку он будет относиться как к великану.

В нашем мире опасность угрожает тем, кто ее боится.
Б.Шоу.

Это программу, если она сформировалась так внутри

человека, он будет вынужден постоянно и с большими усилиями преодолевать. Что может привести к истощению психики и к психосоматозу.

Человек давно вырос большим и внешне очень сильным. Но эта программа будет делать его нерешительным и слабым, обеспечивая ему поражение даже в случае борьбы с заведомо более слабым противником.

Мавр должен уйти?

Если для ребенка программа - стать большим и сильным - достаточно важна для развития, то сохранение ее в рабочем состоянии у взрослого человека хрупкого телосложения может стать основой для развития невротического состояния. Человек будет все время стараться стать больше и сильнее, то есть, как ему кажется, лучше, чем он есть на самом деле. А так как это невозможно, то нереализованная программа будет вызывать эмоцию неудовлетворенности собой.

Если ребенка, ради того, чтобы он был послушным, пугать милиционерами, которые его заберут от родителей, то у него, когда вырастет, вполне может остаться подозрительное отношение ко всем тем, кто носит форму.

Таким образом, если родители не искушены в науке воспитания детей или же находятся под влиянием ложных представлений о том, как это делается, (т.е. у них неадекватные программы воспитания детей), то в ребенка будет вложено масса вредных представлений, на которые он будет потом ориентироваться в своей жизни как на верные.

Страх - дело наживное!

Недавно я лечил одну женщину, которая воспитывалась сильно - пьющими родителями. В детстве она очень боялась темноты. И само по себе в этом нет ничего болезненного. Почти каждый ребенок боится оставаться в темноте один, так как инстинкт говорит, что это опасно.

Но родители этой девочки вместо того, чтобы успокоить ее и показать, что ей нечего бояться, что она защищена, наоборот, ставили ее перед темным окном и смеялись над охватывающим ее страхом. Немудрено, что у нее сейчас диагностируется тревожно - мнительный характер. Многие из нас всю жизнь страдают от железных шипов подобного "воспитания". У каждого из нас есть "задний двор", где чертополох перемешан с цветами. И никто не пережил идеального детства.

Как резюме к этой части своей книги, где я говорю о том, что «Если ребенка..., то он...», хочется сказать, что такое воспитание имеет некоторое рациональное зерно. Когда родители стращают своих детей чем-либо, они внедряют в них экзистенциальный страх. Родители не понимают – зачем это делают, но на самом деле они при этом как бы говорят: пусть ребенок будет больным, невротичным и социальным дезадаптантом. Но живым, а не мертвым!

Я привел примеры программирования, которые воздействуют на поведение человека в ряде случаев всю жизнь. Если человек и освобождается от них, то с большим трудом и моральными метаниями. Но многие программы продолжают отравлять жизнь человека почти до самой смерти.

Любовь как животворящая сила!

Очевидно, что каждый из нас обладает гибким интеллектом в таком огромном объеме, который в нашем теперешнем состоянии даже трудно представить. Однако

большинству из нас внушалось совершенно иное представление о себе: «Ну что ж, кому то дано, а кому то и нет», «Где ты был, когда раздавали мозги?», «Ну ни чего, хорошие посудомойки тоже нужны!»

Одна печаль вытесняет другую. Сидя на булавке забываешь зубную боль.
А.Беннет.

И никто еще не смог измерить ту деформацию психики, что произошла в результате такого “воспитания”. Правда, это беда не только нашей страны.

«Марсианскому разуму» земляне могут представиться подобными первобытным племенам, которые были обнаружены исследователями в отдаленных районах земного шара. На момент обнаружения все люди в этих племенах были больны малярией. Будучи больными всю жизнь, эти туземцы не могли даже представить, что такое чувствовать себя хорошо. Мы даже представить себе не можем – на что способен наш мозг, если его правильно «воспитывать».

Взрослый, который по всем человеческим критериям подходит под определение гения, на самом деле является таковым благодаря стечению благоприятных для него обстоятельств, которые позволили ему сохранить большую часть гибкого интеллекта в рабочем состоянии.

Как воспитать из своего ребенка гения?

Каждый ребенок требует к себе строго индивидуального подхода. Я уверен, что если каждому ребенку создавать требуемые для его развития и оптимальные условия, из него

можно вырастить гения. Разница между ними будет заключаться только в количестве усилий, которые необходимо приложить для достижения этого результата.

Но теория и практика такого воспитания не разработана нигде в мире. Мы пока не знаем, что и в какой период жизни ребенка закладывается, что ему надо давать сегодня, а от чего сегодня оберегать, а завтра обязательно дать. Теория импринтинга относительно человека пока сама находится в младенческом состоянии.

У меня была одна знакомая врач - грузинка, у которой был сын от русского мужа. Она с ним развелась и воспитывала ребенка одна. Она своего ребенка очень любила и посвящала много времени на его воспитание. И когда я спросил ее - кем будет ее сын - русским или грузином, она ответила: “Конечно, грузином! Я его таким воспитаю!” Я думаю, что это ей удалось. Ведь любовь - животворящая сила! И только на ее основе можно построить что-либо действительно ценное!

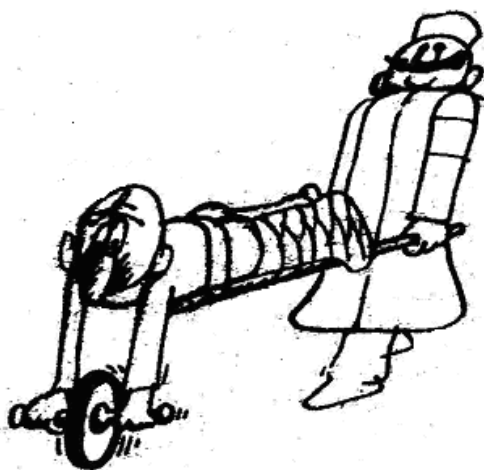
Опыты С.Левина говорят о том, что те крысы, которых исследователи ласкали, вырастали намного более крупными, крепкими, смышленными, чем те, которых предоставляли самим себе. Естественно, все остальные параметры их содержания были совершенно одинаковыми. Относительно ребенка любовь приводит к еще лучшим результатам.

Сколько любви нужно ребенку?

С моей точки зрения самым главным воспитующим фактором является истинная, искренняя любовь родителей к своему воспитуемому - ребенку. Если ребенок чувствует, что родители действительно любят его, то он будет воспринимать их строгость и наказания как специфическое проявление их любви. И будет впитывать их воспитание, как губка воду.

И единственное, что должен получать ребенок в неограниченном количестве - это любовь и доброту от окружающих его людей. Но, как мы прекрасно знаем, можно выражать ее по-разному. Можно и ограничивать и наказывать ребенка, любя. А можно и баловать, не любя!

Я давно уже не задаю родителям ребенка, которого лечу от той или иной болезни, любят ли они своего ребенка? И хотя я прекрасно знаю, что очень часто болезнь ребенка является свидетельством отсутствия этой любви, я **АБСОЛЮТНО ТОЧНО** знаю, что они мне ответят.



Режим экономии.

«Палки», Югославия.

Если ребенок убежден, что родители его не любят, то даже доброту и заботу о нем с их стороны, он будет воспринимать как их эгоистические импульсы. Что естественно озлобит его и изуродует в конце концов психику.

Неопределенность ни к чему хорошему не приводит!

В случае, если родители сначала что-то запрещают и заставляют ребенка этому запрету подчиниться, но через некоторое время все же разрешают это сделать, то у него может развиваться покорность судьбе (все равно я ничего не могу поделать, все будет так, как хотят другие).

Если ребенок не получает от родителей такого количества любви, какой ЕМУ ХОЧЕТСЯ, то это тоже может стать фундаментальной причиной для того, чтобы человек всю жизнь чувствовал себя несчастным. Даже если он не прав и родители любят его и дают ему столько любви, сколько СЧИТАЮТ НУЖНЫМ, он все равно будет чувствовать себя заброшенным.

Например, лично я до 25 лет страдал от последствий того, что в течение 4 лет (с 3 до 7) жил в деревне у бабушки. Я, конечно же, не знал объективных причин, которые заставили мать оставить меня там. И чувствовал себя брошенным, ненужным матери. И затем в течение 20 лет судорожно пытался доказать самому себе, что я хороший, что меня не надо бросать.

Мы выиграли бы в глазах других, если бы являлись перед ними такими, какими всегда были и есть, а не прикидывались такими, какими никогда не были и не будем.
Ф. Ларошфуко.

При общении с людьми я невротически стремился быть им нужным. И делал все для того, чтобы они от меня зависели, и поэтому не могли бросить. Я притягивал к себе людей, разными способами привязывал их к себе, совершенно не осознавая этого. Им это, естественно, очень не нравилось. Они больно “пинали” меня за это насилие при каждом удобном случае.

И я в результате убеждался, что **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** никому не нужен, что чтобы ни делал, все равно останусь в

конце концов один. Что привело меня в то время к тяжелой депрессии, вегето-сосудистой дистонии и язве желудка.

Как испортить себе старость?

Например, это очень часто происходит при появлении в семье второго ребенка. Для первого ребенка зачастую это становится настоящей трагедией. До появления этого «захватчика из капусты» он был у мамы единственным, неповторимым и любимым. И тут он видит, что мама постоянно занимается только маленьким, а его иной раз даже раздраженно отпихивает. Естественно, он начинает ревновать мать ко второму ребенку. И история знает ряд диких случаев, когда старший ребенок выкидывал младшего в окно!

Жить - значит непрерывно рождаться.
М.Жуандо.

Когда родители пытаются сделать ребенка очень хорошим, заставляют его учиться, но делают это без настоящей любви к нему, не для него, а фактически реализуя на нем свои амбиции, это может привести к тому, что он станет все делать назло родителям.

Когда человек вырастает он как бы говорит: “Вы насильовали меня? Вы ради своих амбиций измывались надо мной? Из-за вас я потерял детство? Ну, я вам испорчу старость! Я стану таким, какими вы сами хотели стать, но не смогли”. И становится пьяницей, бомжем и так далее.

Если ЗАСТАВИТЬ ребенка выполнить выбор родителей,

он, конечно же, вынужден будет подчиниться их воле. Но, скорее всего, никогда с этим не смирится. И ломает родительский замысел тем или иным способом. Он будет учиться в том институте, который для него выбрали родители. Но его отчислят за неуспеваемость. Или же вместо учебы будет предаваться всем радостям студенческой жизни, совершенно “забывая” об учебе. И так далее и тому подобного. Способов пассивного сопротивления масса.

Например, одна моя знакомая в детстве с отличием окончила музыкальную школу по классу игры на фортепиано. Она торжественно принесла домой диплом и с треском захлопнула крышку фортепиано! И с тех пор НИ РАЗУ ее не открыла. Она не подходит к инструменту даже тогда, когда сыграть на нем просят друзья.

Как сделать свои воспитательные усилия «удобоваримыми» для ребенка?

Восприятие информации (и, самое главное, добровольное подчинение ей) происходит только тогда, когда она подается таким образом, что человек соглашается с ее необходимостью для себя. Он может тут же ее забыть. Но с течением времени она из подсознания все равно в той или иной мере начнет определять его выборы.

Если родители с любовью говорят ребенку о том, что они мечтают – как он вырастет и будет тем-то и тем-то, то это ни в коей мере не будет восприниматься им как насилие над его личностью. Ведь они говорят о своей мечте - ее можно принять к сведению, а можно и нет. Но вполне возможно, что эти слова родителей станут той неосознаваемой программой, которая вознесет его на вершину мечты родителей.

Раньше матери пели колыбельные песни, в которых были

такие слова: “Вырастешь большой, красивый умный....” Что это? Не программирование ли это сознания ребенка? Мне представляется, что эти слова действительно способны помочь человеку сделаться большим, красивым, умным.

©Пока люди будут затрачивать основную энергию на то, чтобы защитить свою жизнь от посягательств и на то, чтобы не умереть с голоду, любовь к жизни будет чахнуть, а некрофилия процветать.

Очень хорошо это положение иллюстрируют слова Алеши из романа Ф.М.Достоевского “Братья Карамазовы”: “Знайте же, что нет ничего выше, и сильнее и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание, и особенно вынесенное из детства, из родительского дома. Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь этакое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть, самое лучшее воспитание и есть. Если много набрать таких воспоминаний с собою в жизнь, то спасен человек на всю жизнь. И даже если и одно только хорошее при нас останется в нашем сердце, то и то может послужить когда-нибудь нам во спасение.”

Программирование будущего.

Например, родители много раз, любя ребенка, говорили: “Счастлив тот человек, кто....” И далее полное разнообразие концовок. Или же: “Мы будем тобой очень гордиться, если ты станешь....” Если это ВНУШЕНИЕ повторяется многократно и с любовью к ребенку, то оно просто не может не сработать. Ребенку будет приятно сделать приятное родителям.

Если родители, желающие дать своему ребенку то или иное наставление, которое ему необходимо выполнять, подадут информацию примерно так: “Вырастешь, станешь сильным - тогда уже не надо будет бояться. А пока....”, то такая программа

АВТОМАТИЧЕСКИ выключится тогда, когда человек вырастет. И большинство неприятностей с “родительскими” программами, моделирующими поведение детей, заключается именно в том, что родители не включают в свои “заветы” подобные ограничители времени их действия.

Часто детям говорят: “Бойся взрослых!” И это совершенно правильно - ребенок мал и слаб и не может себя защитить в случае необходимости. Но эта программа может остаться в человеке активной вплоть до взрослого состояния. И здорово портить ему жизнь! Он, живя во взрослом мире и общаясь со взрослыми людьми, будет их не осознаваемо бояться. И чтобы уйти от этого неприятного состояния, он будет всяческими способами изолироваться от общества. Например, ряд моих пациентов, которых я лечил от шизофрении, «ушли» в болезнь, как в монастырь – после неприятностей со сверстниками в классе или во дворе, которые их дразнили и избивали.

Если ребенку в определенном возрасте внушать (с полной верой во внушаемое), что жизнь человека свята и неприкосновенна, то он впитает это в плоть и кровь. И тогда насилие над другими станет для него невозможным. В этом случае, если это будет массовым явлением в воспитании подрастающего поколения у какой – либо нации, она будет очень быстро развиваться в этическом плане. Но станет чрезвычайно уязвимой перед внешней агрессией.

Как выбить из ребенка радость жизни?

Часто страх перед возможностью получить то или иное удовольствие от жизни связано не с неудачами, которые человек испытывает при попытке их реализации, а с тем, что родители ради своего спокойствия ограничивают поведение ребенка теми или иными фразами. Если мать скажет: "Много будешь смеяться утром, вечером будешь плакать", то ребенок может решить, что

это действительно так. И станет на всю жизнь очень серьезным - кому охота каждый вечер плакать!

Самое важное в этом то, что человек, став взрослым, может совершенно не осознавать той причины, которая делает его чересчур серьезным или же заставляет тревожиться без видимого повода.

Родители могут говорить: "Не обольщайся, иначе ничего у тебя не получится". И ребенок может решить, что надо чувствовать себя несчастным, чтобы получить желаемое. И ладно бы, если бы это его решение действовало только в это время. Но это может стать типом реагирования, который будет влиять на него в течении ВСЕЙ жизни.

Свободны могут быть или все, или никто, включая и тех, кто управляет, кто устанавливает данный порядок.

Ч. Айтматов.

Если ребенку сказать: "Не ешь шоколадку, она для тебя вредна!", то у него может на всю жизнь сформироваться отрицательное отношение к шоколаду. И в результате человек лишится одной из жизненных радостей. Если учесть, что счастье обычно ткется из малых радостей, то такой человек из-за подобных программ (а их может быть масса внутри него) практически теряет радость жизни.

Как "атмосфера" влияет на здоровье?

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои

взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на сильную музыку из соседской квартиры. Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное. Миллионы разных факторов прикладывают «руку» к формированию человека.

Как двойные стандарты помогают остаться психологически здоровым.

Та атмосфера, в которой ребенок воспитывается, будет формировать его мировоззрение. А человек становится таковым, каков он есть, под влиянием общественных парадигм как конформное и корпоративное существо. Это ярко проявляется на примере тех людей, которые родились в 20-30-ые годы. Тогда в обществе действительно верили в мировую революцию и тому подобные утопические идеи. И это мировоззрение вошло в плоть и кровь родительского поколения.

Мое поколение родилось уже тогда, когда начали действовать двойные стандарты: одни для площадей, другие для кухонь. И общество таким образом как бы говорило нам: “Не принимайте слишком близко к сердцу все, что говорится с трибун. Это не совсем правильно, но сразу отказаться от прежних гимнов мы не можем. Вы же стройте жизнь по своему усмотрению и на основе здравого смысла.” Поэтому нам так легко было отказаться от обветшалых концепций. А поколение

20-30-х продолжает ходить с красными флагами и голосовать за коммунистические идеи.

Устойчивые влечения, которые в течении всей жизни будут определять интересы и приоритеты человека, могут формироваться по-разному. Если человек оказывается одержим идеей добиться чего-либо любой ценой (как Суворов - стать Генералиссимусом), то это может вырасти из зависти слабого перед сильными.

Замечено, что почти все тираны в истории планеты были маленького роста (Суворов, кстати, тоже). Обиды, которые они перенесли в детстве от своих более рослых сверстников из-за маленького роста, спрессовались в такую гремучую смесь, что заставило их бросить ВСЕ свои силы на то, чтобы доказать людям: “Я БОЛЬШОЙ И СИЛЬНЫЙ! И со мной шутки плохи!”

Можно ли родителям драться в присутствии ребенка?

Если родители в “нежном” возрасте ребенка часто ссорились (или даже дрались в его присутствии), то все дальнейшее развитие ребенка может пойти под знаком испуга и тревожного ожидания. Если развитие ребенка происходило в конфликтной среде, если его часто унижали или он видел плохие примеры поведения окружающих его людей, то это ОБЯЗАТЕЛЬНО в той или иной мере проявится в его поведении во взрослой жизни.

Очень плохо, когда ребенок воспитывается в условиях диссоциации между тем, что внедряется в него (будь таким, поступай так) и тем как при этом поступают родители в подобных ситуациях. Например, если отец на глазах ребенка избивает мать, он может сознательно осуждать отца за отношение к матери. Но обращаться со своей женой он будет примерно так, как впитал в себя в детстве! И что бы ни говорили

в школе относительно отношения к женщинам, поведение отца станет для него неосознаваемым ориентиром.

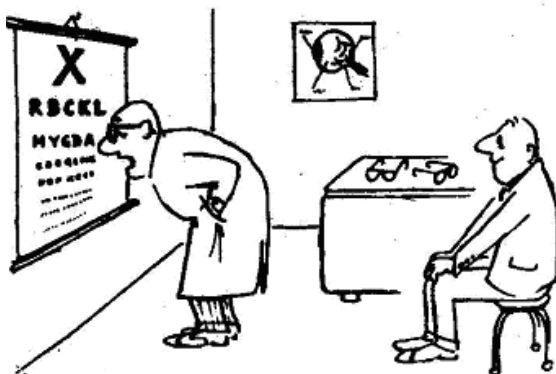
Кто заражен страхом болезни, тот уже заражен болезнью страха.
М.Монтень.

Родительские программы обладают колоссальным воздействием на всю систему взаимоотношений человека с миром потому, что они лежат чуть ли не в самой основе психики, непосредственно после императивных потребностей второго уровня. Человек может всю жизнь выполнять какие-либо абсурдные установки, которые были внедрены в него во время его взросления. Он будет мучаться, надирать жилы. Но отказаться от выполнения этих программ он НЕ МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ! Для подсознания нарушение родительских программ может граничить со святотатством. И оно сделает все для того, чтобы не стать «богохульником».

Как воспитать трезвенника?

Есть такое выражение: “Наиболее ярые трезвенники вырастают в семьях алкоголиков!” И это действительно так. Эти люди с молодых ногтей нагляделись на те “художества”, которые выписывали их родители под винными парами. И если они от этого сильно страдали, то они давали себе детскую клятву: **“От алкоголя ВСЕМ плохо! НИКОГДА в жизни я не выпью ни капли!”** И когда такие люди, будучи уже взрослыми, берут в руки рюмку, внутри них включается базовая “материнская” программа отвращения к алкоголю, которая по своей силе воздействия на их поведение может быть сравнима с инстинктом самосохранения.

А вот у алкоголиков и наркоманов индивидуальное развитие складывалось так, что они или вообще не получили этих блок - программ или же они были очень слабенькими. И природное влечение к наркотическому удовольствию у таких людей в конце концов победило все социальные ограничители.



— Вы правы, это действительно «А».

«Квик», ФРГ

Мама бессмертна?

Родительские программы продолжают руководить людьми до самой смерти. И если родителям почему-то втемяшилось в голову, что воспитание ребенка должно идти по типу: «Шаг влево, шаг вправо – расстрел!», то затем многим людям приходится многие годы не на жизнь, а на смерть бороться за свою независимость. Может быть, что от каких-то уж совсем одиозных программ человек освободится (или же научится их обманывать). Но большая часть этих программ продолжают определять выборы человека в течении длительного времени.

Ничто не кончено для того, кто жив.
Р.Роллан.

Такие люди внешне постоянно доказывают себе и окружающим, что они “взрослые”, что сами и на сознательном уровне делают выборы.. Но очень часто они ни на шаг не приближаются к этому состоянию.

Эта “война за независимость” на самом деле очень напоминает бутафорскую, затеянную подсознанием для того, чтобы сознание было довольным (и не чувствовало себя рабом бессознательного). Оно как бы говорит: “Мы на самом деле не можем освободиться от Божественных Заветов Матери. Но сознание не должно знать об этом - пусть думает, что борьба за независимость успешна”.

Например, у меня была одна пациентка, которая сказала мне такую фразу: “Я всю жизнь ПЫТАЮСЬ освободиться от вмешательства матери в мои дела. Но никак НЕ МОГУ это сделать!” Слово “пытаюсь” само по себе уже несет компонент неуверенности в положительном результате предпринимаемых усилий. А после слов “не могу” само собой просится продолжение - “себе позволить”.

То есть на сознательном уровне она вроде бы боролась за независимость. Но фактически ничего в этом плане не делала! Кстати, когда я таким образом расшифровал для нее истинные механизмы ее поведения, для нее это было шоком!

Психологическая “пуповина” на шее.

Прекрасно иллюстрирует это положение история болезни и выздоровления одной моей пациентки. Ее мать с молодости

работала в системе КГБ. В свое время она вышла замуж и родила девочку. Но прожила замужем недолго и развелась. И затем посвятила свою жизнь работе и ребенку.

Они жили довольно дружно до тех пор, пока моя пациентка не стала взрослеть и у нее естественным образом появился интерес к мальчикам. И вот тут-то мать начала ее “терроризировать”. Она запрещала ей дружить с мальчиками, и следила за тем, чтобы девочка никуда, кроме школы, одна не ходила. И однажды мать сказала ей, что если она родит ребенка, то выбросит ее вместе с ребенком с 7 этажа. И под таким прессингом эта женщина жила до 28 лет.

Но потом не выдержала и убежала на Север, не оставив своих координат. Но, как говорили раньше, “чекисты не дремлют”! Через пол-года мать разыскала ее через каналы КГБ, приехала туда, заставила ее уволиться с работы и привезла домой.

Через год эта женщина опять убежала на Север, но уже в другое место. И там, пока мать ее не нашла, успела выйти замуж. И вместе с выходом замуж у нее появились первые приступы бронхиальной астмы.

Мать опять разыскала ее и забрала домой - уже вместе с мужем. И потом они некоторое время жили вместе. Но она так и не смогла родить ребенка - страх перед материнским запретом приводил к выкидышам.

«Пуповина» как петля.

Настоящие проблемы начались после смерти матери. Чем дальше по времени отходила эта дата, тем сильнее у нее были приступы бронхиальной астмы. Такое ощущение, что мать всю жизнь держала ее на поводке и не позволяла вырваться. И даже когда умерла, не выпустила поводок из рук. И чем дальше в

прошное отходил день ее смерти, тем сильнее натягивался этот “поводок”!

Становиться с годами моложе - вот истинное искусство жизни.
Э.Тельман.

Мне представляется, что этот “поводок” был эффективен только потому, что эта моя пациентка на бессознательном уровне и не хотела освободиться от материнской опеки. Хотя она и вышла замуж, это не привело к независимости. Материнские программы оказались сильнее! И ребенка она все-таки не родила, даже после проведенного психотерапевтического лечения, когда она осознала механизмы своего бесплодия. Правда, она пришла на лечение тогда, когда ей было за 40 лет. В этом возрасте женщине уже очень трудно решиться на такое изменение жизни по многим причинам.

Глава девятая, в которой мы поймем, что сексуальное влечение тоже программируется.

Все вышесказанное о программировании поведения и о взаимодействиях между сознанием и подсознанием в полной мере относится и к реализации половой функции организма. Только в нашей христианской по сути культуре реализация полового инстинкта в значительной степени деформирована. Возможно, что пословицу: «Изуродовал, как Бог черепаху!», придумал какой-нибудь домостроевец. Но, как бы там ни было, принципы программирования полового поведения от этого не меняются.

Конкуренты отдыхают?

Например, основным типом женщины, которую мужчина будет считать потенциальной женой, является образ, который у него сформировался в первые 3-4 года жизни. А этот образ практически всегда на основе импринтинга образуется под влиянием матери или же заменяющего ее лица женского пола. И если у мамы были маленькие груди, то у мальчика сформируется базовое влечение именно к таким женщинам. Это становится ядром его половых симпатий.

©Дети дают нам неизмеримо больше, чем мы им.

А в подростковом возрасте под влиянием конкретных условий (какие девушки его окружают, какова мода в данный момент на женские формы) образуются новые предпочтения, которые можно назвать оболочечными. И если ядро и оболочка резко не соответствуют друг другу, то может образоваться конфликт. А он будет проявляться, например, в том, что

человека будет тянуть к оболочечному типу женщин, но он не сможет с ними образовать крепкую семью. Или же он женится на женщине ядерного типа, но не сможет с ней жить полноценной половой жизнью (для его подсознания это будет синонимом кровосмешения).

Материнское «противозачаточное»?

Или, например, мама говорит дочери: “Доченька! Мужики - грязные скоты! И они от нас хотят только одного, желая оставить нас с проблемами. Бойся их!” Вполне возможно, что мама сама очень сильно обожглась на этом деле, исходя из других установок. И она искренне желает помочь дочери избежать неприятностей. Но она своими словами ставит дочери антисексуальный блок - своеобразное “противозачаточное”. В результате, когда девочка вырастет, она неосознанно будет бояться мужчин. И вполне может остаться старой девой до глубокой старости! Или же у нее будет бесплодие.

Если мама умна, то перед свадьбой снимет этот запрет, говоря, что с мужем вполне можно "Этим" заниматься. Тогда замки на сексуальности у женщины снимаются (но не обязательно). И она станет получать удовлетворение от половых отношений со своим мужем.

Но чаще всего мамы забывают об этом разговоре. Она благословляет дочку на замужество, забывая или же даже не думая о том, что надо снять и антисексуальный запрет. Девушка выходит замуж и остается фригидной. Таким образом фригидность - символическое сохранение невинности, девственности. И является психологическим аналогом мужской импотенции.

Ведь в представлении подростков секс связывается только с удовольствием. Когда же человек вырастает, то он

начинает понимать, что сексуальная жизнь несет еще и очень важную социальную функцию. Это помогает выполнить свою биологическую роль, поправить свое материальное и социальное положение и т.д. Для многих женщин замужество является своеобразным социальным лифтом.

Как не стать «грязной»?

Девушка бывает вынуждена подчиниться социальным императивам и пойти на компромисс с собой, со своим внутренним запретом. Она выходит замуж, рождает детей, но не позволяет прикоснуться к тому, что для нее является "грязным" - сексуальному удовольствию. Внутри этой женщины проходит примерно такой диалог: "Если я ничего не чувствую, значит я не женщина, я не нарушаю запрета!" Большая часть случаев фригидности у женщин образуется именно по этому механизму.

Из-за этого или же других подобных программ человек не может адекватно реализовывать свои сексуальные потребности. И сексуальные связи такого человека могут быть нестабильными и неудовлетворяющими его из-за того, что человек гонится за тенью, занимаясь любовью с самим собой при помощи любого подвернувшегося человеческого зеркала.

Неразвитая грудь у женщины в большинстве случаев является признаком того, что воспитанием подавлена часть, ответственная за "сексуальную презентацию". Действуя из подсознания, сексуальные запреты приводят к тому, что девушка, взрослея, физически остается все тем же угловатым подростком, не выглядя сексуально привлекательной. Бессознательное таким способом уменьшает угрозу нарушения запрета.

На этой же основе у женщины могут возникнуть сложности при сбрасывании лишнего веса. Ведь жир на теле

очень часто делает женщину непривлекательной. И бессознательно опасается, что если у нее это получится, и лишний жир уйдет, то она станет сексуально привлекательной. И как только такая женщина под влиянием диеты и физических усилий худеет, то начинает ощущать беспокойство: подсознание не знает - сможет ли она достойно справиться с теми ситуациями, в которые ее неизбежно поставит красивая фигура.

Секс как лучший способ борьбы с ожирением.

Мой многолетний опыт работы с пациентами показывает, что в большинстве случаев люди теряют физическую форму и привлекательность тогда, когда подсознательно себе это позволяют. Гармонично сложенное тело, мягкая шелковистая кожа, красивое лицо у женщин - это своеобразные сексуальные ловушки, которые установлены природой на мужчин.

Мир скучен для скучных людей.
Стивенсон.

Если женщина начинает толстеть, если перестает следить за своей кожей, волосами и «красе ногтей», то это является верным признаком, что ее сексуальные претензии практически исчерпаны. Женщины, которые "пробуждены" в сексуальном отношении, намного дольше сохраняют свой привлекательный внешний вид.

Это положение очень хорошо подтверждают факты, когда после родов у блондинок темнеют волосы. Ведь светлые волосы очень привлекательны для мужчин европейского типа. И бессознательно используются женщинами в качестве

сексуальной “заманихи”. Если же исходить из того, что сексуальное поведение женщины в основе своей имеет потребность забеременеть и родить здорового ребенка, то понятно, что светлые волосы ей в этом очень хорошо помогают. Когда же она реализует эту потребность, то надобность в светлых волосах отпадает.

Кстати, информация для размышления: люди, живущие активной половой жизнью даже в пожилом возрасте, намного здоровее тех, кто по той или иной причине поставил крест на этом. Для подсознания мужчины каждый половой акт является подтверждением: “Я молодой и здоровый человек!” А для подсознания женщины половой акт, даже если он не сопровождается оргазмом, является сигналом: “Я могу забеременеть и родить ребенка. Надо быть в форме!” Поэтому организм у таких людей успешно сопротивляется болезням и старению.

Падает ли потенция с возрастом?

Можно считать вполне доказанным, что любой мужчина может совершать достаточно большое количество половых актов даже после шестидесяти лет (конечно же, не так, как в молодости - 3 - 4 раза подряд). Но его влечение и потенция к этому возрасту зачастую падают чуть ли не до нуля. И это связано не со старением организма. Но является в первую очередь результатом неудач, разочарований и накопления отрицательных эмоций, связанных с сексуальной жизнью.

Мужская импотенция - это практически всегда только психогенное расстройство. Механизм эрекции до смешного прост и там просто нечему ломаться. Вы знаете, что если сильно пережать руку, то все вены на ней набухают (например, это происходит при выполнении внутривенных инъекций). То же самое происходит и с мужским половым

органом. Есть специальная мышца, которая по команде из мозга пережимает те вены, по которым уходит кровь из этого органа. Артерия в это время не пережимается и кровь накачивается в него. И все!

Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его «Я», то у другого оказывает ту же услугу, выступая в облики алкоголизма, а у третьего уплотняется в кусочек свинца, внезапно пробивающего ему черепную коробку.

Г.Гессе.

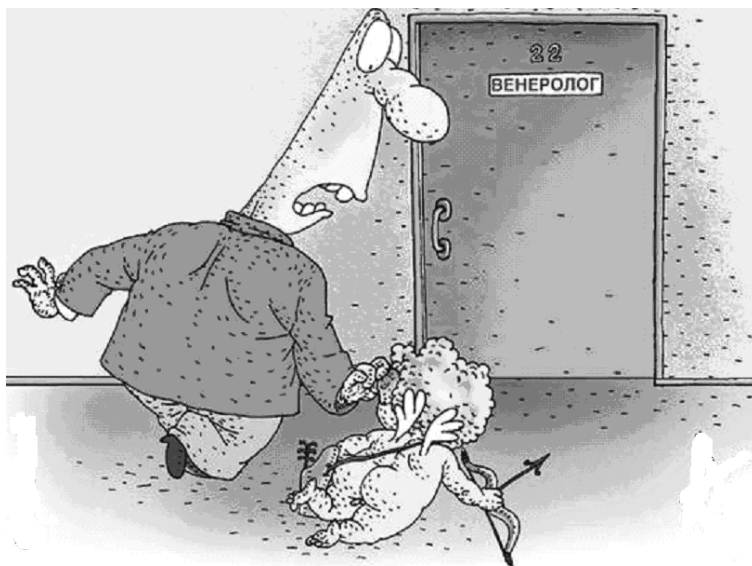
Наверно ты, дорогой мой читатель, согласишься, что если человека пороть и насильно заставлять делать то, за что выпороли, то это ему не прибавит любви к данному делу. В этих случаях он бывает вынужден делать то, к чему его принуждают. Но при первой же возможности постарается освободиться от него. Так и с половым актом. Разница только в том, что роль насильника в этом случае берут на себя общественные парадигмы.

И понятно, что все, делаемое под принуждением, является на самом деле насилием, "сексуальным рабством". А рабство крайне неэффективно в плане получения удовлетворяющего конечного результата.

Сексуальный безмен.

Если человек решит, что то удовольствие, которое он получает от полового акта не стоит "выделки", что оно ни в коей мере не компенсирует то неприятное, что при этом получаешь, то он откажется от секса. Но естественно на сознательном

уровне он этого не понимает. Он может очень серьезно из-за этого страдать. Ведь он вполне осознает, что с любой точки зрения (собственной или общественной) он – неполноценный мужчина - импотент.



В этом случае отсутствие эрекции можно выразить словами: ***"Ради этого и напрягаться? Нет!!!"*** И внутри него образуется часть Я, которая мешает появиться эрекции.

А так как в обществе от него требуется играть роль "настоящего мужчины", то он будет сильно страдать на сознательном уровне от этой "импотенции". Или же будет играть спектакль, в котором мало что делается, но много чего говорится.

У мужчин есть много "уловок" - как обмануть общество! И одна из них: эрекция появляется, но он очень быстро "кончает". В этом случае его бессознательное как бы говорит: ***"Ничего не поделаешь - придется это делать. Но давай покончим с этим неприятным делом как можно быстрее!"***

Если же мужчина никак не может "кончить", то это является конфликтом между подсознательными частями. Одна часть "Я" эрегирует член, а другая в это время говорит: ***"Откровенно говоря, ничего интересного в этом нет. Я, конечно, сделаю все, что от меня требуется. Но терять драгоценную сперму ради такой ерунды мне вовсе не хочется! И, вообще, мне хочется спать!"***

Гомосексуализация как способ приспособления к цивилизации?

В обозримой истории Человечества практически никогда, кроме последних десятилетий, такое явление как мать-одиночка в массовых масштабах не наблюдалось. Связано это было с тем, что в суровые времена вырастить детей можно было только в полной семье. Отсюда идут корни моральных императивов, которые провозгласили практически все отцы - основатели религий: "Семья священна, развод - богопротивное деяние!"

Но в настоящее время в экономически развитых странах мать вполне может позволить воспитывать ребенка одна. И мы видим, что из-за этого постепенно меняется не только мораль общества, но даже отношение к этому делу церкви.

А так как воспитание ребенка в основном происходит не через слова, а через дела родителей, через их живой пример, то интересы и влечения матери становятся чуть ли не единственным примером сексуальной ориентации.

Картина будущего в «голубых» тональностях?

Когда женщина воспитывает своих детей одна, то

происходит естественная гомосексуализация ее потомства. Для мальчика, родившегося у нее, интересы и влечения матери становятся чуть ли не единственным примером сексуальной ориентации. Ведь мальчик видит, что маму тянет к мужчинам! И все, что она любит, будет любить и этот мальчик. А вот например, пассивная лесбиянка появляется при ОЧЕНЬ сильной любви одинокой матери к девочке.

Тот, кто не помнит своего прошлого, осужден на то, чтобы пережить его вновь.

Д. Сантаяна.

Например, распространившаяся мода на серьгу в одном ухе у парней как раз является проявлением этого процесса. Я почти на 100 процентов уверен, что лет через 50 внешняя разница между мужчинами и женщинами практически исчезнет. Одежда стиля “унисекс” тому порука!

Смех - это человеколюбие.

Л.Н.Толстой.

Мальчики от чисто женского воспитания “голубеют”. А девочек из-за материнского воспитания, если оно круто настоянно на недовольстве (например, из-за материальных проблем и сексуальной неудовлетворенности), качает в сторону “стародевичества”. Или в сторону мужской ролевой позиции: “Моя мать была истинной женщиной. И была несчастна! Поэтому я сама буду выбирать себе мужчину, которым буду управлять по своему разумению. Если же такового не найду - стану лесбиянкой. Ведь настоящей женщиной так легко

управлять”. По этому же механизму появляются ложные транссексуалки.

Как формируются половые извращения.

С отсутствием настоящей родительской любви связано развитие мазохистских тенденций в психике человека. Это происходит примерно по такому механизму. Ребенка сильно наказывают за какую-либо провинность, но тут же спохватываются, что перегнули палку и начинают просить у него прощения. И такой человек, став взрослым, если не будет получать удовольствие от секса, начнет не осознаваемо стремиться к получению боли при половом контакте. В его подсознании появляется часть Я, которая ответственна за получение удовольствия через мазохизм: «Надо добиться того, чтобы меня избили - тут же после этого станет хорошо!»

Кстати, одной из причин наблюдающейся гомосексуализации человеческого общества, постепенной конвергенции полов является то, что это стало способом приспособления Человечества к миру без агрессии. В связи с повышением уровня жизни теперь уже не нужны мужчины с ярко выраженной агрессивностью. Если раньше они обеспечивали выживание племени, то в современном мире они этому «племени» только мешают, мучая других и мучаясь сами.

Влияет ли среда на процесс гомосексуализации?

Ты, дорогой мой читатель, наверное, заметил, что гомосексуализация особенно сильно охватила артистов и певцов (и, вообще, людей так называемых творческих профессий). Видимо, это связано с тем, что компонент творчества, который является практическим проявлением инстинкта развития и

который более выражен у мужчин, не может проявиться при резко выраженных мужских качествах. Когда же из-за гомосексуализации агрессивность мужчины снижается, то создаются прекрасные условия для проявления творчества.

На гомосексуализацию потомства могут влиять ожидания родителей. Если в животе растет девочка, а потом рождается мальчик, то уже в это время происходит влияние на формирование его характера. Но даже после его рождения, когда, казалось бы, ожидания родителей не оправдались и надо смириться с тем, что родившийся ребенок является мальчиком, неосознаваемые желания родителей могут не измениться. Я знаю ряд случаев, когда родители воспитывали мальчика чуть ли не как девочку (естественно, с видимыми глазу последствиями). Они очень хотели, чтобы родилась девочка!

И поэтому в последнее время все больше и больше появляется “стертых” мужчин и все более и более “мужественных” женщин. Если этот процесс дойдет до логического завершения, то через энное время Человечество превратится в общество “гермафродитов”. И это не просто мои эротические фантазии.

Мы по своей природе гермафродиты?

В ранних греческих мифах основатель Афин Кекроп был наполовину женщиной, наполовину мужчиной. То же самое сообщается о другом мифическом царе Афин – Эрехтее. И этот мотив чрезвычайно широко распространен в мифологии разных народов – Кецакоатль и т.д. Мы знаем, что мифы отражают в своей мифологической форме какие-то реально происходившие процессы. Что означают эти постоянно встречающиеся упоминания о гермафродитах? Может быть то, что и нас в будущем ждет что-то подобное?

©Вода - символ сексуальности. И города, стоящие около больших водных массивов, намного более темпераментны, чем другие.

С течением времени (и по мере снятия искусственных запретов в области секса) люди будут освобождаться от интереса к гомосексуальным контактам. Ведь сексуальное влечение по природе своей призвано вызывать интерес к противоположному полу в целях размножения. Даже если предположить, что в «золотом» веке, когда все люди были истинными гермафродитами, то даже тогда влечение одной особи к другой происходило только после того, как их гормональный баланс смещался, то есть один из них становился в этом плане мужчиной, другой женщиной.

Сейчас же гомосексуальность в первую очередь связана с сексуальными запретами и трудностями коммуникации между юношами и девушками. И мы знаем массу примеров, когда в закрытых коллективах, где нет возможности нормальным образом направить свою сексуальность, возникает транзиторный гомосексуализм, который проходит тогда, когда появляется возможность направить свое влечение в нормальное русло (например, это происходит в колониях).

Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как формируется основа шкалы ценностей – материнские (родительские) программы.

Для того, чтобы разобраться в тех механизмах, что управляют психикой человека, очень важно понять как внутри него образуется иерархия ценностей, по которой он потом оценивает все, что поступает из внешнего мира через органы чувств. Ведь шкала ценностей является одним из базовых параметров психики.

Наши роли давно расписаны?

Карл Прибрам, нейрофизиолог из Стенфордского университета, ввел термин “образы достижения” и подал идею, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направление жизни человека. Эти “глубинные образы достижения”, с моей точки зрения, как раз и являются теми ценностями, которые человек почему-либо стал считать таковыми и которые организованы в определенную иерархию.

Возможно, что эти шкалы функционируют на основе открытого Анохиным принципа опережающего возбуждения центральной нервной системы. Он считает, что любая реакция индивида уже была запрограммирована до того, как идущее из окружающей среды раздражение дает соответствующий сигнал.

Например, недавно один мой коллега из Риги рассказал мне случай такого программирования, который произошел с ним в детстве. Ему было 4 года, когда он с какой-то болезнью

попал в больницу. По советской «традиции» он лежал там без матери. И однажды среди ночи описался. А медсестра, которая зашла в палату среди ночи, почувствовала запах и подошла к нему. И злым шепотом (чтобы не разбудить других детей) она ему сказала фразу: «Ты ничего не чувствуешь?» Но спросонья он не понял, что это вопрос. И всю жизнь у него отмечается РЕЗКО пониженная болевая чувствительность.

Закрепляются подобные программы при помощи энграмм долгосрочной памяти («готовых моделей» перенесенных ранее патологических процессов). Они представляют из себя специфические комплексы биохимических и структурных изменений преимущественно моноаминоэргических систем мозга.

Выбор той или иной линии поведения происходит таким образом, что на имеющейся в мозге модели окружающей среды как бы заранее проигрываются результаты различных возможных действий, с тем, чтобы в соответствии с определенными критериями выбрать оптимальный вариант.

Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.
Демокрит.

Задача человека как существа биологического – выжить. А для этого его поведение должно быть адекватным тем стимулам, что идут из окружающего мира. В результате своего роста и развития он получает определенный опыт. И уже на основе его строит собственные шкалу ценностей, которых надо добиваться, и шкалу опасностей, которых нужно избегать.

Эмоции как индикатор на панели управления организмом.

Если ценность никак не удастся реализовать в необходимой степени, то у человека обязательно образуются отрицательные эмоции. Часть Я, которая ответственна за реализацию данной ценности, через них говорит ему: **“Ты не сделал очень важное дело с моей точки зрения. Это опасно для жизни! И я не оставлю тебя в покое, я буду постоянно «капать на мозги», пока ты не будешь вынужден реализовать эту потребность»**. И чем дольше эта ценность не реализуется, тем сильнее подсознание давит нам «на нервы». Оно начинает использовать для этого тревогу, страх и тому подобные вещи.

«Пыточный» арсенал у подсознания очень богат! И в этом есть резон: если животное, например, никак не может поест - это опасно, запросто можно помереть от голода.

На формирование этих шкал, естественно, очень сильное влияние оказывает необходимость жить в обществе себе подобных и корректировать свое поведение на основе их требований. Также вполне понятно его желание тратить на эти цели как можно меньше энергии. И для этого он вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для него адаптации.

«Я» или «не-Я»?

Гештальт-теория говорит о том, что человек имеет в своем распоряжении все свойства и все потенции, что свойственны другим людям. Но в результате своего индивидуального развития он приучается видеть себя определенным образом.

Внутри между разными частями его личности образуются связи, которые он начинает считать своим “Я”. А некоторые части своего “Я” он или игнорирует или же вообще вытесняет из себя, делая их не-“Я”.

И в результате получается уникальный человек, который в психологическом плане будет очень отличаться от других людей. Хотя блоки этого конструктора у всех одни и те же. Образно говоря у одного человека из этих блоков получается “хрущоба”, а у другого - дворец.



«Еж», Югославия.

Если человек делает что-то в себе “не-Я”, то это может происходить вследствие воспитательных усилий его родителей, которым почему-то втемяшилось, что обладание этим качеством предосудительно. И в его иерархии опасностей эта вещь шифруется как опасная для здоровья и выживания.

Естественно, что человек приложит все усилия, чтобы вытеснить это качество из своего “Я”. И если я отождествляю себя с “хорошим маленьким мальчиком”, то я не буду позволять себе ничего такого, благодаря чему я буду **выглядеть** в своих глазах и глазах окружающих “хулиганом”.

Получая положительный или отрицательный опыт при встрече с тем или иным фактором жизни, ребенок приучается в дальнейшем при встрече с ним или стремиться к этому или же избегать его. Если же принять во внимание, что сочетание силы, времени и разнообразия воздействия внешних факторов на каждого человека уникально, то понятно, что эта шкала ценностей будет у всех совершенно разной.

Гены ничто, бытие все?

Это очень рельефно проявляется у однойцевых близнецов. Кажется, что они получают все одинаковое - даже гены. Но на практике иной раз они очень сильно отличаются по психическому статусу друг от друга.

Самым лучшим доказательством мудрости является непрерывное хорошее расположение духа.

М.Монтень.

Например, в бытность моей учебы в Алма-атинском общевоинском командном училище в одной роте со мной служили два брата - однойцевых близнеца. Они были похожи друг на друга, как две капли воды. Но по характеру и манере держаться были совершенно разными людьми. Оказалось, что у того, который был пошустрее, до поступления в военное

училище была любовница - женщина старше его на десять лет.

И зачастую получается так, что из двух человек, получивших внешне одинаковое воспитание, один может совершенно спокойно попираť права других людей, а другой будет мучаться от чувства вины за свои поступки даже тогда, когда его вины не видят все, кто его окружает.

Таким образом, внутри человека в процессе воспитания формируется иерархия того, «что такое хорошо и что такое плохо». В основном, по базовым своим параметрам, она формируется где-то к 6-7 годам. Эти базовые параметры определяют материнские (родительские) программы. И они составляют костяк этой шкалы. Понятно, что они формируются не только родителями, а всеми значимыми для ребенка людьми, которые оказали на него в это время достаточно серьезное воздействие. А также его успехами и неудачами на поприще исследования этого мира.

Аристократы психики.

В шкале ценностей привилегированные и самые верхние места занимают ценности, основанные на втором уровне проявления базовых инстинктов. Далее идут те ценности, которые в нас внедряет общество.

И обычно уже после них идут личные ценности, которые стали для нас таковыми в результате нашего индивидуального развития. И мы, иногда независимо от своего желания или нежелания, вынуждены делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах в иерархии ценностей.

И если человек чувствует, что есть вероятность получить из внешнего мира что-то действительно ценное ДЛЯ НЕГО, то

он может ради достижения этого пойти очень на многое. Это бывает тогда, когда эта ценность позволяет компенсировать опасные для жизни явления и обстоятельства жизни.

Наиболее важными в формировании шкалы ценностей человека являются период его внутриутробного развития, а также первые три года жизни, годы до появления первых “искорок” сознания. Весь процесс развития ребенка основан на обучении, которое ребенок проводит на основе “обезьянничанья”. И главным фактором воспитания являются не слова, а действия родителей.

Например, я хорошо помню, как двухлетний сын копировал мою позу. Он ложился рядом со мной, точно так же скрещивал ноги и взглядом спрашивал меня: “Ты видишь - я сделал все так, как и ты. Я молодец?”

Утиные истории.

И это не просто игра или баловство, а серьезный учебный процесс, идущий по принципу импринтинга. Импринтингом ученые называют способность одноразового обучения с образованием особо прочной связи. Например, если утятам тех пород, у которых на лбу матери есть маленькое белое пятно, сразу после рождения показать на кончике пинцета кусочек ватки, то на всю оставшуюся жизнь, пока им нужна мама, они будут считать этот кусочек ватки своей мамой, при этом полностью игнорируя свою настоящую мать.

Опыты А. Бандуры говорят о том, что у маленьких детей, которые посмотрели фильм, где мужчина бил кулаком резиновую куклу, статистически достоверно увеличилась агрессивность. И они тоже начинали бить эту куклу тогда, когда им давали ее для игры.

Скорее всего, в процессе развития человек попадает в

периоды, когда он определяет – что я буду любить, что мне будет казаться родным, к чему меня будет тянуть. Можно представить себе это состояние человека в виде свободных радикалов, которые настолько активны, что мгновенно, как только образуются, тут же присоединяются к первой молекуле, что приблизится к ним. Естественно, в это время ребенка чаще всего окружают родные и близкие люди, он живет в родной культуре. И все это он начинает считать родным, так как в этом окружении он выжил.

Черная метка?

Если ребенок совершит что-нибудь, что для него в этом возрасте считается плохим и гадким, то у него может закрепиться отношение к этому как к гадкому и плохому. То, что происходит в этом случае напоминает делопроизводство в медицине. Например, на амбулаторной карте человека делается пометка – гепатит. И потом, в будущем, даже если все вирусы уже давно уничтожены иммунной системой, человек автоматически считается вирусоносителем. И сколько бы ни прошло времени эта «черная метка» будет портить человеку жизнь.

Цивилизация - это непрестанное искание мирных путей разрешения конфликтов, всеобщее стремление к миру.
М Эсколи.

Так же и с психикой. Человек вырастает, ему много чего уже можно и позволено делать. Более того! Общество даже ждет от него, что он будет делать это. Но под влиянием этой «метки» он АВТОМАТИЧЕСКИ считает то, что нельзя было делать

тогда, когда он был маленьким, плохим. И даже НЕ ЗАДУМЫВАЕТСЯ над абсурдностью своих страхов, принимая их априори.

Кто рано встает, тому...

Если человеку стыдно за какие-либо действия, которые в принципе не так уж страшны с точки зрения окружающих его людей, то это говорит о том, что он продолжает себя оценивать на основе архаичных систем, которые сформировались в том или ином, но юном возрасте. И беда в том, что осознать архаичность своих представлений он не может себе позволить, так как само по себе осознание будет идти через эту систему.

Это можно проиллюстрировать таким примером. Если ребенок в детстве начинает тем или иным способом проявлять свои сексуальные желания, то взрослые пресекают это. Если это произведено в достаточно жесткой форме, то ребенок приучается к тому, что так делать нельзя.

Когда он станет взрослым, и у него естественным образом появляются сексуальные потребности, их проявление автоматически вызовут у него чувство стыда и неудобства за себя. Он может умом своим понимать, что ничего плохого в этом нет. Но как только сделает шаг в сторону реализации желаемого, то тут же тонет в потоке стыда и раскаяния.

Внутренний компас.

Но что-либо начинает серьезно влиять на поведение индивидуума и заставлять его двигаться в нужном направлении только в том случае, если ему в детстве сформировали

мотивационно - потребностную структуру в виде взаимосвязанной системы. Тогда это влечение станет безусловным и сможет мобилизовать его на “подвиги”.

То есть надо не только сформировать систему ценностей, но и систему стимулирования к достижению этих ценностей. И если воспитателям удастся это сделать, то получается целостный и целеустремленный человек, не раздираемый в разные стороны противоборствующими влечениями.

Если же человек постоянно спотыкается на ровном месте, если что бы он ни делал - в результате все равно попадает в тупик, если разбитое корыто является итогом всех его начинаний, то это говорит об ущербности его представлений о мире. Таким образом, мы можем с достаточной долей уверенности утверждать, что основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни, является неадекватная шкала ценностей.

Как люди балансируют в обществе?

Зачастую жизнь требует от нас выбирать между разными ценностями и особенно часто между личным и общественным. И в этом случае человек тоже может войти в ситуацию нарушения своих базовых - “родительских” программ. Если ему все-таки придется сделать что-либо что для него неприемлемо, то у него может образоваться сильнейший интрапсихический конфликт, который смертельно опасен для него. И для того, чтобы сохранить психику в равновесии, он будет вынужден создать систему самооправдания.

Например, что он сделал свой выбор не по своей воле, но подчиняясь приказу другого человека, который он просто вынужден был выполнить. Или же что, делая что-то, он действовал из высших соображений какой-либо идеологии.

Таким образом, человек освобождается от угрызений совести и получает желаемое.

Разве не умнее: жить, хваля жизнь, нежели ругать ее и все же жить?
Л.Н.Андреев.

Франкл говорит: “В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, что другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм)”

Доминанта всегда оправдывается!

Логика зачастую является слугой потребностей, системой самооправдания, если наши поступки нарушают наше самоуважение. Например, человек хочет взять что-то принадлежащее другому человеку. Но если взять и отобрать это, то придется признать, что ты являешься самым настоящим грабителем. Если же назвать евреев разорителями, то совершенно не грешно их разорить и взять их имущество себе.

Таким образом, идеология и мораль являются системами, которые оправдывают нас в своих глазах. Идеологии пронизывают всю ткань общества до самых глубинных и внешне совершенно не связанных с ней областей.

©Над юношескими мечтами обычно иронизируют те, кого придавили развалины воздушных замков.

Естественно, если идеология неадекватна реалиям этого мира, то люди из-за следования ее постулатам постоянно будут попадать в конфликтные ситуации. Например, фраза: "Все люди братья!" принесла огромное количество разочарования тем людям, кто поверил в нее слишком серьезно.

Например, мама в «припадке человеколюбия» говорит ребенку, что люди - добрые существа. И он начинает считать, что это действительно так. Но в реальной жизни он сталкивается с реальными людьми с их реальным поведением, которое совершенно не соответствует его представлениям. И ему кажется, что они поступают зло, мерзко и гадко. И в результате он жестоко разочаровывается в жизни.

Правда этот конфликт происходит неоднократно с каждым человеком в процессе его развития. Но практически все в результате корректируют свои представления, приспособливаются к реальности. Проблема появляется у тех, кто по той или иной причине не может этого сделать.

Как примеси влияют на чистоту алмаза?

Шкала ценностей напоминает кристалл, рост которого зависит не только от внутренних условий той среды, в которой он растет, но и от огромного количества внешних факторов. И на то - какой формы вырастет кристалл, будет ли он чистым, без примесей, действуют и температура, и концентрация солей в растворе, и атмосферное давление и много еще чего.

Если человек работает инженером, то его не обидит указание, что у него нет музыкального слуха. Но, скорее всего, сильно заденет упрек в неумении читать чертежи. В его шкале ценностей музыкальный слух вообще может не считаться

ценностью. А вот умение читать чертежи (с его точки зрения) у него должно быть очень хорошим.

Воля человека в этом контексте - способность функционировать в соответствии со своими собственными представлениями, способность реализовывать их вне зависимости от мнения других людей и в противовес давлению внешних сил.



Что превращает подсознание в пугливую ворону?

Но вследствие того, что жизнь, да и сам человек, постоянно меняются, шкалы ценностей и опасностей могут оказаться устаревшими. И не соответствовать реальности - человек пугается того, чего вполне можно не опасаться. В результате подсознание начинает напоминать пугливую ворону, которая шарахается от любого куста.

Или же вследствие ущербности этих шкал человек не

обращает внимания на те вещи, которые несут реальную опасность. И постоянно попадает в неприятности той или иной степени.

Старых богов надо отправлять на покой!

В определенный период жизни может случиться так, что старые ценности, на которые человек длительно ориентировался, перестают быть для него безусловными. Все складывается так, что он бывает вынужден согласиться с мыслью, что верил в фальшивого “бога”. Это очень опасный для личности период.

Человек - свой собственный Прометей.
Ж. Мишле.

Вообще, большая часть проблем, встающих перед человеком, связано с разочарованием, когда он сидит над разбитым корытом. Если корыто лопнуло, то самое лучшее, что можно с ним сделать - выбросить. Но это легко сделать только с корытом. Если человек всю жизнь верил во что-либо, если считал это святыней, то разочарование в этом может стать для него смертельным.

Ты, дорогой мой читатель, думаешь зря человек “уперто” не соглашается с людьми тогда, когда они пытаются убедить его в том, что он сделал ошибку? Ты думаешь, что он просто упрямый осел? Нет, все не так просто. Человек спасает себя! И многие внезапные, скорые и ранние смерти людей, которые ИСКРЕННО верили в коммунистические идеи, связаны именно с тем, что они **ВЫНУЖДЕННЫ БЫЛИ ПРИЗНАТЬ**, что всю жизнь служили кровожадному чудовищу.

И, если это возможно, человек будет упорно служить старому. И по призыву демагогов выходить на улицы с красным флагом. Если же это невозможно, то он **ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ** заболеет! И будет прикрываться болезнью как щитом от этого нежелательного осознания. Он как бы говорит: "Мне хотелось бы жить так, как я жил. Но если нельзя, то я лучше забьюсь в щель болезни, чем буду меняться".

Утро никогда не бывает добрым?

То же самое происходит в случае, если человеку с детства вобьют, что он обязательно должен стать тем-то и тем-то. Например, знаменитым музыкантом. А объективных данных, которые бы позволили ему в конце концов добиться этого, у него просто нет. Но родители, реализуя в ребенке свои амбиции, обычно прилагают все силы для того, чтобы он двигался к этому.

В результате у человека образуется высокое самомнение относительно своих музыкальных способностей. Но в одно "прекрасное" утро человек будет вынужден признаться перед самим собой, что таланта-то у него нет, что все его достижения - результат "высидивания". И на мировую сцену ему не выйти никогда.

И тут-то начинается настоящая трагедия. Человек может покончить с собой (и все мы знаем примеры этого среди достаточно известных артистов), может заболеть тяжелым неврозом, опасным психосоматозом. Или же начинает топить эту мысль в алкоголе.

Морщины - следы слез и разочарований?

Наши воспитатели, внедряя в нас подобные описанным выше представления, руководствуются самыми лучшими побуждениями, думая, наверное, при этом, что если сто раз сказать слово “халва”, то во рту от этого станет слаще. Но жизнь жестко и однозначно дает нам уроки реальности. И мы убеждаемся, что люди совершенно не такие, как нам внушали идеалистически настроенные учителя.

Как могла бы природа быть такой светлой и прекрасной, если бы предназначение человека не было таким же?
Г. Торо.

Получается так, что нас ожесточает не сама жизнь. А то, что нас ранят обломки воздушных замков, которые разрушились при первом соприкосновении с реальностью.

Родители, таким образом, оказывают своим детям медвежью услугу, запуская их на арену с тиграми с оливковой ветвью в руке. Отказаться от таких “родительских” программ человек не может. И вынужден ненавидеть плохих людей, которые его окружили. Если бы он с самого начала знал, что жизнь не плохая и не хорошая, а просто такая, как есть, то никакого разочарования у него не появилось бы.

Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, как воспитание приводит к появлению сценариев жизни.

До восьмого поколения?

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, слышал такое выражение - проклятие поколений? Люди вкладывают в это понятие то, что в какой-либо семье из поколения в поколение члены этой семьи подвергаются воздействию какого-то рока: или болеют тяжелыми и смертельными заболеваниями, или погибают в юном возрасте.

Например, в Соединенных Штатах Америки бытует мнение, что клан Кеннеди проклят и над ним веет злой рок. Эти слухи вновь начали циркулировать в американском обществе в связи со смертью молодого мужчины из клана Кеннеди на горнолыжном курорте.

Ребенок бесценен просто потому, что он есть. Когда вы маленький, вы настолько совершенны, что достойны безусловной и безграничной любви. Когда мы вырастаем, мы уже не можем получить ее, т.к. уже способны на какое - то зло. И это нормально. Но мы знаем массу людей, которые всю жизнь то здесь, то там ищут эту безграничную любовь к себе. Но вовне нам ее не найти. И есть только один источник, из которого мы можем получить ее - это мы сами.

Но мне представляется, что рок здесь ни при чем. Каждая семья (и династия в особенности) характеризуется определенным менталитетом, который формирует специфическое отношение членов этой семьи к окружающему миру. И иногда в такой семье из поколения в поколение могут культивироваться достаточно дезадаптивные идеи, которые не настолько сильны, чтобы были видны невооруженным взглядом

(например, как это происходит в семьях шизофреников). Но которые проявятся в том или ином дезадаптивном поведении, которое и приводит к неприятностям или горю.

Рок или вседозволенность?

Ведь воспитание - всегда чувство меры, движение по центральной оси, когда крайние меры наказания или поощрения или не используются вообще или же используются только в исключительных случаях. То же самое относится и к внедрению в ребенка тех или иных идей. И если есть какие-то отклонения от этой оси, то они обязательно проявятся в тех или иных поведенческих стереотипах, которые могут привести к трагическим последствиям.

Например, погибший на горнолыжном курорте Кеннеди во время скоростного спуска на горных лыжах играл со своими партнерами в своеобразный футбол пластиковой бутылкой. Увлечшись этим занятием, он не заметил дерева и врезался в него. Кто его заставлял делать это: рок или собственная беспечность?

А может быть девиз, который был оставлен клану его основателем: «Бери от жизни все!» Можно также предполагать, что в клане Кеннеди недостаточно внимания отдают воспитанию в детях осторожности. И это проявляется в виде трагических последствий не только в жизни, но и в политике.

Сценарии жизни.

Воспитание приводит к формированию жизненного сценария, который будет выполняться человеком практически

вне зависимости от его воли. Например, если ребенок рождается в царской семье, то его жизнь предопределена - у него сценарий жизни царский. Его будут воспитывать вполне определенным образом и через это готовить к той роли, которую он должен будет сыграть в своей жизни. К счастью, у большинства людей сценарий жизни не так жестко предопределен, как у ребенка из царской семьи.

И когда человек выполняет свой сценарий, то стимулов для дальнейшей жизни у него не остается. И очень многие люди не переживают этого события.

Может быть, на Кавказе очень много долгожителей именно из-за того, что там люди чувствуют свою нужность племени? Ведь старики на Кавказе отвечают за нравственность нации. И у людей есть стимул жить как можно дольше.

Кто не отвечает гневом на гнев спасает обоих: и себя и другого.
Индийская народная мудрость.

Юнг утверждает, что дочь алкоголика, юность которой была сущим адом, будет искать такого же алкоголика и выйдет таки за него замуж; если же волей судьбы он таковым не окажется, то она его переделает – чтобы все было как у нее в семье. Она таким образом выполняет сценарий жизни, который был сформирован для нее в родительской семье. И передаст эти программы своим детям, которые передадут их своим....

Как Человечество самоочищается.

На основе этих рассуждений можно предполагать, что в Человечестве есть как бы встроенный механизм отсекающего

дезадаптивных программ и генетических нарушений. Их носители или погибают сами или же не дают потомства (например, большинство шизофреников, людей с генетическими нарушениями).

А люди, которые унаследовали от своих родителей дезадаптивные культуральные программы, чаще, чем другие, погибают, заболевают тяжелыми и смертельно-опасными заболеваниями и т.д и т.п. То есть в Человечество эволюционно встроен механизм улучшения человеческого естества, который и привел нас в конце концов к цивилизованным отношениям.

Положительные сценарии и их влияние на будущее потомков.

Естественно, клановые сценарии не всегда настолько трагичны, как это наблюдается у Кеннеди. Я знаю ряд примеров положительных клановых сценариев. Например, в Вене на кладбище, где похоронены Штраусы, я испытал настоящий шок.

Большинство из нас знает только одного Штрауса - который написал “Сказку Венского леса”. Но оказывается, что композиторов в этой семье было очень много. Я не считал могил, но видел целую аллею склепов, в которых были похоронены все славные представители этой династии. И на многих надгробных камнях было написано: композитор!

Сын или “муж”?

Достаточно часто можно наблюдать такую картину. Если женщина живет одна (разведена, овдовела или же всю жизнь была матерью одиночкой), то она делает все для того, чтобы ее дети или кто-нибудь из них (чаще всего это бывает младший сын) не ушли из дома. Ведь иначе у нее закончится сценарий

жизни. Если это сын, то он остается с матерью в виде символического заменителя мужа.



Она позволяет ребенку жить так, как он хочет - пить, флиртовать с женщинами и так далее. Она заботится о нем, стирает, варит для него. И делает это лучше, чем это может сделать другая женщина.

Сын, влюбленный в мать, имеет пониженные шансы на счастье в браке. Он будет бессознательно искать в женщинах ее повторение. И вряд ли найдет, так как богиня всегда выиграет соревнование с простой смертной.

Современные рабовладелицы.

Но как только “ребенок” попытается создать серьезные семейные связи, мама сделает все для того, чтобы это не произошло. Если же это все равно происходит, то она не мытьем, так катаньем, но разводит сына. Если же и это не

удается, то она делает все для того, чтобы жить с молодой семьей вместе и быть «главной женой».

Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели.

Ф.М. Достоевский.

Естественно, мать на сознательном уровне мотивирует свои действия заботой о сыне. Но на самом деле она неосознанно боится остаться одна - ведь тогда у нее закончится сценарий жизни! Это положение подтверждается тем, что после смерти матери эти “мальчики” тоже очень быстро умирают. У них со смертью матери тоже кончается тот сценарий, который они вынуждены были взять от матери.

Глава двенадцатая о том, какова архитектура психики.

Подсознание: подвал или чердак?

В настоящее время трудно найти человека, который бы не слышал о подсознании. Мысль о наличии подсознания выдвинул в свое время З. Фрейд. И это была одна из тех гениальных догадок, которые во многом меняют лик науки. Да, во многом, и всего общества!

Но многие люди понимают подсознание как некий подвал, где хранится всякий ненужный хлам и который не имеет практически никакого влияния на наше поведение. Но это далеко не так.

©Слезы смывают пыль с души, питают мысли, обновляют чувства.

Вся информация, которую мы усваиваем в течении жизни из разных источников, НАВСЕГДА(!) остается внутри нас и тем или иным образом проявляется в нашем поведении. Например, мама сказала ребенку: "Не трогай спички, это опасно!" И если ее слова были выражены достаточно эмоционально, да к тому же «подтверждены» ремнем, то человек может до самой смерти носить в себе эту программу, не осознаваемо боясь брать в руки спички. Зажигалкой он будет пользоваться совершенно свободно. Но как только возьмет в руки спички...

Психиатр Г.Урбан говорит в этом плане о "спектре сознания", имея под этим в виду, что мы сознаем лишь ограниченную область своей психики, аналогичную видимому диапазону электромагнитных волн от красного до фиолетового. Огромное количество психических процессов проходит вне нашего сознания. Видимо таким образом сознание специально отделяется от всей остальной психики для того, чтобы заняться

абстрактными категориями, которые необходимы для выживания во внешнем мире.

Библиотека бессознательного.

В течении жизни мы накапливаем в своем мозгу колоссальный объем информации. И мы просто физически не способны владеть ею на сознательном уровне. Полученная информация живет где - то внутри нас и воздействует на наше поведение, направляя его в нужную для выживания и развития сторону.

Уровень интуиции является показателем того, каким объемом информации свободно распоряжается подсознание человека и как эта информация систематизирована. Вследствие этого интуицию вполне можно назвать эмоцией оценки общего положения дел в окружающем мире.

Никогда не исправит своей участи тот, кто меняет место и не меняет образа жизни и своих привычек.
Кеведо.

Вариантом проявления интуиции является инсайт (озарение). Это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы. И его вполне можно назвать стилем, при помощи которого работает подсознание. Озарение – прорыв результатов анализа с подсознательного уровня на сознательный.

Два в одном?

Догадки о наличии подсознания были подтверждены в 60-х годах психологом Роджером У. Сперри и его коллегами из Лос-Анжелеса. Они проводили работы по исследованию связей между полушариями мозга.

В 1968 году они описали ряд беспрецедентных операций, прерывавших связи между двумя полушариями. Эти операции делались по показаниям для того, чтобы прервать состояния эпилептического статуса у больных этой болезнью.

В результате изучения поведения пациентов у ученых сложилось впечатление, что процесс мышления у них представлял не единый поток сознания, а два самостоятельных. Они получили лабораторные и клинические подтверждения существования двух видов сознания, действующих независимо, но одновременно внутри исследованных пациентов. Правда, эти сознания с трудом понимают друг друга - как два человека, разговаривающих на разных языках. И одно из них вполне можно назвать подсознанием.

Например, эти исследователи приводят такой пример. Ученый заходит в палату пациента, которому сделана операция по прерыванию связей между полушариями, и просит его пройти в лабораторию для психологических исследований. Пациент выражает свое согласие, встает, одевает пижаму и начинает правой рукой застегивать пуговицы. И тут исследователь становится свидетелем сюрреалистической картины: левая рука в раздражении хватается за правую и заталкивает ее в карман. А потом расстегивает пуговицы пижамы!

В чем разница между сознанием и подсознанием?

Практика показывает, что разделение психики на два “этажа” - сознание и подсознание, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу. Хотя, конечно же, четкой грани между сознанием и подсознанием нет.

Сознание появилось в результате развития социальной организации. В процессе жизни в племени людям приходилось постоянно оперировать одними и теми же абстрактными категориями. Для их удержания мозг стал специализироваться, что привело к непропорциональному развитию одного из центров психической деятельности, что и привело к развитию сознания.

Умственные наслаждения удлинняют жизнь настолько же, насколько чувственные ее укорачивают.

П. Буаст.

Сознание - это та информация, которой мы свободно оперируем в обыденной жизни - наши мысли, переживания, воспоминания. Правда и оно, в свою очередь делится на само сознание - “светлый круг” и как бы предсознание. Предсознательное – это термин, который ввел Фрейд и обозначающий, так сказать, пограничную область личного бессознательного, сферу подпорогового содержания, которое готово к действию и лишь ждет соответствующего сигнала, чтобы перейти в сферу сознательного.

Служба доставки?

Это подтверждается тем, что даже та информация, которой мы свободно владеем, не всегда находится в “светлом круге”. Например, когда ты, дорогой мой читатель, читал вышеприведенное предложение, в поле твоего сознания не было - как тебя звать? А вот сейчас, когда ты прочитал это предложение, то мгновенно его нашел в предсознании и вытащил на всеобщее обозрение в “светлый круг”.

Опять же, четкой грани между предсознанием и подсознанием тоже нет. У каждого из нас есть информация, которую мы легко вспоминаем при надобности, есть такая, над воспоминанием которой нам придется поломать голову (она дальше от “светлого круга” и ближе к “чистому” подсознанию).

Л.С.Выготский говорил: “...Бессознательное не отделено от сознания какой-то непреодолимой стеной. Процессы, начинающиеся в нем, имеют часто свое продолжение в сознании, и, наоборот, многое сознательное вытесняется нами в подсознательную сферу. Существует постоянная, ни на минуту не прекращающаяся живая динамическая связь между обеими сферами нашего сознания. Бессознательное влияет на наши поступки, обнаруживается в нашем поведении, и по этим следам и проявлениям мы научаемся распознавать бессознательное и законы, управляющие им”.

Айсберг психики.

Подсознательные процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных. Некоторые ученые на основании данных своих исследований считают, что бессознательное мощнее сознания примерно в 25000 раз. Я не знаю – верна ли эта цифра. Но я знаю, что потенциал бессознательного действительно неизмеримо выше сознания.

Наше сознание – всего лишь поверхность, “передний край” нашего психологического существования.

Мама как программист?

Вспомни, дорогой мой читатель: Что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если тебе надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, голова у тебя автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое ты делаешь и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала тебе: "Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин, переходи". Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри тебя и заставляет поворачивать голову. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Как организм обеспечивает технику безопасности?

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо.

Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: "Я же в Индии, здесь

левостороннее движение, надо смотреть направо!" Я поворачивал голову направо, поднимал ногу..... и история повторялась! И я маялся до тех пор, пока не стал вертеть головой туда - сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

Можем мы сказать, что внутри нас есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можем мы сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

Как разум облегчает себе жизнь?

Когда ты пишешь что - либо, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить рукой буквы? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, когда ты ходил в первый класс, тебя научили писать. И у тебя появилась часть "Я", ответственная за умение писать. С тех пор этот "писарь" облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по изображению на бумаге букв. Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю".

Когда будешь делать кому-нибудь добро, заметь, что во время свершения доброго дела получишь такое же удовольствие, какое получит и тот человек. Кабус.

Можем мы сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой

натяжки.

Русская матрешка в голове у всех людей на планете?

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части, наши вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует внутри нас ради выполнения своей строго - определенной задачи. Разум человека напоминает матрешку: внутри первого "Я" находится второе, внутри него - третье и т.д. Или же фрукт гранат.

Внутри нас есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для нас ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Части "Я" по другому в психологии называют субличностями. И говоря о них, мы имеем в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и так далее, которая обретает целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность - это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности.

Субличность - это как бы наглядное изображение проявления психической энергии мозга. И к ней вполне применим тезис о неуничтожимости энергии. То есть субличность, если уж образовалась внутри человека, все равно в той или иной мере будет существовать и влиять на его поведение. Если же перевести это выражение на обыденный язык, то можно вполне определенно утверждать, что все те представления, которые человек получил в течение жизни, всегда в той или иной форме будут влиять на его поведение.

Но если они деструктивны, то вырабатываются специальные программы, которые будут “гасить” их действие. И каждый раз, когда жизнь включает эти программы, внутри нас включаются контрпрограммы, своеобразные “антитела”, которые инактивируют эти “антигены”, производя своеобразную бессознательную рационализацию.

Творческая часть - “Искра Божья”?

Самая важная и интересная с моей точки зрения часть «Я» - творческая. Это часть психики, которая ответственна за постоянное развитие организма, можно сказать персонификация инстинкта развития. И она, с моей точки зрения, является связующим звеном между сознанием и подсознанием. Она впитывает информацию извне, обрабатывает ее и обучает ей другие части “Я”.

Честь - это внешняя совесть, а совесть - внутренняя честь.
А. Шопергауэр.

Наибольшей силой (и соответственно влиянием на наше поведение, на наши сознательные и бессознательные выборы) обладают части “Я”, обеспечивающие выживание. Например, часть “Я”, которая обеспечивает наше дыхание, практически невозможно остановить. Примерно такой же силой обладают и другие части “Я”, которые работают на наше самосохранение.

Информация как вирус.

Части, ответственные за обеспечение биологических

потребностей, образуются естественным образом. А вот другие - по мере поступления информации. Если когда-то ты сказал себе в какой-то конкретной ситуации: “Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!”, то ты, таким образом, даешь команду на создание в себе новой части “Я”, которая в будущем реализует эту программу.



Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть “Я”, ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: “Всегда страдать от этого!!!”

©Когда человек выздоравливает, то его состояние регрессирует в обратную сторону - он повторяет в обратном порядке симптомы своей болезни.

Жизнь постоянно ставит нас в ситуации, когда мы добиваемся чего-либо на грани своих возможностей. И это

заставляет нас развиваться через "не могу". И, в конце концов, человек поднимается до достаточно высокого уровня в своем интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако прежние программы "от БК - 0010" сидят внутри него и периодически мешают ему хорошо функционировать, становясь чем-то подобным компьютерным вирусам.

И в этой связи я очень хорошо запомнил случай с одной моей пациенткой. Когда она была беременна, кто - то сказал ей, что после родов женщина теряет влечение к своему мужу. И, действительно, после родов это произошло. Но, ведь, после ТРЕТЬИХ родов! После двух первых, когда она не знала этого, с влечением было все нормально.

Как программируется «инстинкт смерти»?

При помощи этого механизма внутри человека может образоваться часть Я, которую З.Фрейд называл «Морбидо», то есть инстинкт смерти. Я уже говорил выше, что у современных исследователей есть достаточно веские основания для того, чтобы сомневаться в его существовании. Но часть, обладающая СВОЙСТВАМИ этого «инстинкта» может появиться внутри человека в тех случаях, когда он попадает в невыносимые для себя ситуации.

Например, ребенок делает какой-либо поступок, который сам оценивает как страшный грех. И, естественно, за это начинает себя бичевать. И если он проведет внутри себя примерно такой процесс: «Я совершил ужасное! Такие люди не имеют право жить!», то у него может образоваться часть Я, которая будет направлять его поведение в сторону саморазрушения.

Зависть - самая искренняя форма лести.
Д. Коллинз.

То есть Морбидо не инстинкт, а очень мощная часть Я, обладающая статусом родительской управляющей программы. И, вследствие этого, вполне поддается коррекции и изменению при помощи техник глубинной психотерапии.

Лучше убью, чем смирюсь?

Однажды у меня лечился мужчина, который в состоянии сильного алкогольного опьянения все время пытался выйти в окно - “погулять”. Сам он утром ничего об этом не помнил. Оказалось, что внутри него была очень активная часть “Я”, в результате деятельности которой он пытался покончить с собой. И она, как только сознание отключалось, брало власть в свои руки и пыталось реализоваться. А история появления этой части внутри него была такова.

Когда он учился в 10 классе, то дружил с девушкой из этого же класса. А репутация у нее была слегка «подмоченная». Мать это знала, и все время пыталась повлиять на него с целью разорвать их отношения. Но это не помогало.

©Дети ходят в школу для того, чтобы отдохнуть от родителей.

И однажды днем она его пригласила к себе домой в гости. Он говорил мне, что они тогда не задумывали ничего. Такого, просто хотели послушать музыку. Но какой-то “доброжелатель” позвонил его матери на работу и сказал, что сын пошел к этой девушке с вполне определенными целями.

Разъяренная мать ворвалась в квартиру этой девушки и с

бранью набросилась на них. Она на глазах девушки избила своего сына, говоря при этом всякие гадости о нем и о его подруге. А затем, чуть ли не пинками, загнала его в лифт и увезла домой.

То есть мать своими действиями жестко и однозначно показала этому парню, что он полностью зависит от нее и не имеет право ни на какие самостоятельные действия. И самое страшное для него было то, что это произошло на глазах этой девушки. Во время лечения он сказал мне, что тогда пережил такое унижение, какого не испытывал никогда в жизни ни до, ни после этого случая.

Когда приходит беда, открывай ворота!

А через несколько дней у них в семье возник грандиозный скандал из-за вскрытия связи отца с другой женщиной. В результате отец собрался уйти из семьи. Но мать потребовала, чтобы он остался и выполнил свой долг относительно ребенка. Отец был вынужден это сделать, но со злостью бросил сыну фразу: “Я из-за тебя теряю любимую женщину!”

И этот мальчик очень остро и внезапно почувствовал, что он просто инструмент, при помощи которого родители манипулируют друг другом. И что им, в общем и целом наплевать на него. Но, он ничего не мог сделать, так как был еще слишком несамостоятелен, чтобы уйти от них. И эта безвыходная ситуация для него имела только один выход - в окно.

Когда этот парень окончил медицинский институт, то пошел работать патологоанатомом, что уже позволяет предполагать у него некрофилию. Он женился на женщине, которая по многим параметрам очень была похожа на мать. Но

жизнь с ней у него никак не ладилась, они постоянно ссорились. В конце концов, он с ней развелся, но стал очень сильно пить.

Можно предполагать, что его неудачи с женщинами были результатом конфликта между комплексом Эдипа и агрессией к матери из-за полученного от нее жестокого оскорбления. Попытки же к самоубийству были связаны с тем, что он в психологическом плане чувствовал себя круглым сиротой: “Я не нужен отцу и меня не любит мать!” И психологи прекрасно знают, что если самоуважение раздавлено грубым сапогом «воспитания», то это приводит к целому клубку проблем. И они могут сделать смерть «красней», чем жизнь.

Я провел лечение нейро - лингвистическим программированием и этот внутренний конфликт удалось разрядить. Он простил своих родителей, второй раз женился (кстати, на женщине ПРОТИВОПОЛОЖНОГО матери типа), уехал в Подмоскowie и работает там врачом общего профиля.

Самоубийство как крик о помощи.

Часть "Я" человека, которая заставляет его совершить самоубийство, может таким образом найти легкий путь решения внутреннего конфликта. Вследствие различных причин ситуация, в которую попадает человек, начинает казаться ему неразрешимой, а положение, в которое он попал, безвыходным. Самоубийца похож на шахматиста, который, столкнувшись с очень трудной шахматной задачей, просто смахивает фигуры с доски.

Часть, ответственная за самоубийство, может использовать его как крик о помощи: “Мне плохо, я не могу найти приемлемого для себя выхода из создавшейся ситуации! Обратите на меня и мои проблемы пристальное внимание!”

Ты, дорогой мой читатель, наверное заметил, что очень

большой процент людей после попытки самоубийства все - таки "откачивают". Казалось бы - уезжай за город, найди безлюдное место, где тебя в течение месяца никто не побеспокоит, и виси себе все это время без постороннего вмешательства. Ан нет! Все это происходит так, что есть большая вероятность своевременной помощи и спасения.

Ненависть - месть труса за испытанный страх.
Б. Шоу.

Поэтому мне кажется, что смерть при попытке самоубийства скорее является несчастным случаем, чем запланированным результатом. Часть, ответственная за самоубийство, на самом деле является частью, ответственной за безопасность и таким образом пытается вывести человека из тупика. Попытка самоубийства в большой степени является неосознаваемым шантажом, попыткой воздействия на тех людей, которые не хотят согласиться с точкой зрения данного человека.

Скандинавский исследователь Бертиль Якобсен (1987) обнаружил связь между самоубийством и характером рождения. Самоубийства, связанные с удушением, были связаны с удушением при рождении, насильственные самоубийства – с механической травмой рождения, наркомания – с опиатами или барбитуратами, назначавшимися при родах.

Вообще, я очень люблю работать с пациентами после суицидальной попытки - мне при работе с ними не приходится продираться сквозь психологические защиты. Такое ощущение, что их нет совсем! И любые психотерапевтические техники действуют на них как пальцы на разогретый пластилин.

Высок ли “интеллект” у частей “Я”?

Частенько приходится слышать, что подсознание мудрее сознания. Но я не думаю, что это так (во всяком случае, я уверен в этом относительно себя). Подсознание является скопищем достаточно примитивно “мыслящих” (на уровне идиота), но очень мощных программ, которые с железной последовательностью выполняют свое единственное предназначение, ради которого созданы.

Эти части “Я” прекрасно разбираются в том, за что ответственны, но не имеют связи с внешним миром. Да и не имеют к этому никакого интереса, так как не для этого созданы. Единожды образовавшись, они ВСЕГДА и в ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ действуют однообразно.

Уже образовавшиеся части “Я” не способны обучаться на основе нового опыта. Если организм встречается с чем-нибудь новым, то на основе этого нового опыта образуются НОВЫЕ части “Я”. И если их цели будут противоречить целям старых частей “Я”, то между ними начнется противоборство. И победит сильнейший!

©Мы можем считать свое беспокойство псевдопроблемой: -если оно не приносит физического ущерба; -если оно не мешает счастью людей.

И в этом плане правомерно сравнивать их с компьютерными программами, которые действуют ТОЛЬКО так, как в них заложил команды программист. Если извне в компьютер будет введена чуть измененная программа, то он не сможет выдать НИКАКОГО результата!

Наш разум – «гранат»?

Для того, чтобы образно представить взаимоотношения сознательного и бессознательного материала, можно сравнить нашу психику с фруктом гранат. Его шкурка - наше сознание, а подсознание - его ягоды. Каждая из этих “ягодок” - часть “Я”, ответственная за реализацию какой-либо ценности. И каждая появилась внутри нас для того, чтобы приносить ту или иную пользу.

По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая “ягодка”, которая составляет подсознание, намного меньше сознания. Еще один образ, который помогает осознать эти взаимоотношения: сознание - это средневековый феодал - сюзерен, который сильнее отдельного вассала, но намного слабее всех их, вместе взятых.

В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.
Г. Фрейтаг.

Между “шкуркой” и “ягодками” в реальном психическом пространстве нет явной границы. Мы отделяем их только для удобства. Например, память является механизмом хранения информации, а процесс вспоминания - механизм вытаскивания в “светлый круг” хранящейся информации. И в зависимости от того, как далеко в подсознании лежит эта информация, настолько долго и трудно происходит процесс вспоминания. И на определенном этапе память пасует и не может выполнить свою роль. Казалось бы - вот это и есть граница “шкурки”. Но это не совсем так – если человеку поставить условие: “Вспомнишь – выживешь!”, то он сможет вспомнить намного больше, чем при обычных условиях.

Например, бывает, что ты, дорогой мой читатель, из всех сил пытаешься вспомнить какой-нибудь факт. Но все твои усилия ни к чему не приводят! Но когда тебе скажут эту информацию, ты «вдруг» вспоминаешь, что прекрасно знал ее. Но не мог вспомнить! То есть она была внутри тебя, но ты ее не мог там найти.

Таким образом, значительную часть той информации, которая попадает в мозг, мы в обычных условиях не можем осознать. И может показаться, что мы ее давно и “успешно” забыли. Но, оказывается, это далеко не так.

Для того, чтобы хорошо понять – как организована наша психика и как она работает, я приведу несколько образных вариантов объяснения его работы.

Мозг - лучший компьютер планеты?

Для начала полезно будет сравнить наш мозг с компьютером. В результате взаимодействия с окружающим миром новорожденный младенец очень быстро и многому чему обучается. Связано это с тем, что он появляется на свет с великолепным инструментом, обеспечивающим этот процесс - человеческим мозгом. Многие психологи пришли к выводу, что человеческий мозг можно рассматривать как автономный и самопрограммируемый компьютер.

Мой опыт работы и с компьютером и с человеческой психикой подтверждает это - наш мозг работает по тем же законам, что и современные компьютеры. В период освоения работы с компьютером я частенько ахал - ну надо же! Как принципы его работы похожи на работу мозга!

Но даже у маленького ребенка его мозг работает на неизмеримо более высоком уровне, чем самые лучшие образцы современной компьютерной техники. И основное его отличие от “железных” собратьев - способность к самоорганизации,

саморазвитию и усложнению в фантастической степени.



Когда человек только появляется на белый свет, то его мозг сравним с самыми примитивными моделями компьютеров - по типу советского БК-0010. Но в течение жизни он постепенно усложняется и развивается. И у взрослого человека параметры работы мозга настолько выше, чем у младенца, насколько последние модели современных компьютеров выше БК-0010.

Как работает компьютер?

Каждый компьютер работает на машинных кодах, основанных на обработке информации по двоичной системе. Следующий этаж компьютера - операционная система, которая руководит работой компьютера. И третий этаж - прикладные программы, например, экранный редактор, в котором набран данный текст.

Настоящее всегда чревато будущим.

В. Лейбниц.

Операционная система состоит из базовых управляющих программ – как и каким образом работать с информацией и таким образом “взрослеть” этому компьютеру. И в зависимости от того – с чем и с кем приходится работать этому компьютеру, в зависимости от той информации, которую он получает извне, на основе операционной системы будет формироваться отличный от других компьютер. Хотя базовые программы у него такие же, как у других. Если вводимая в компьютер информация будет содержать ошибки или входить в противоречие с операционной системой, то компьютер может “зависнуть”, то есть перестать работать.

Примерно так же устроена психика человека. Роль операционной системы выполняют родительские управляющие программы, а роль машинных кодов – базовые инстинкты. А сознание – своеобразный «экранный редактор», который полностью зависим от «операционной системы» и «машинных кодов», но без которого человеческий компьютер совершенно бесполезен.

Правда, надежность и “антивирусные программы” мозга на несколько порядков надежнее, чем у современного компьютера. Но если такое противоречие все-таки образуется (например, конфликт “белое–черное”), то психика или полностью теряет свою продуктивность (появляется шизофрения) или же образуются комплексы, то есть отделенные от остальной психики блоки информации, несущие в себе психологический конфликт. Наша психика для преодоления этих комплексов образует невроты и тому подобные вещи.

Как самопрограммируется человеческий «компьютер»?

Создается впечатление, что формирование психики человека и его дальнейшее взаимодействие с обществом весьма напоминает механизмы программирования компьютеров и их взаимодействие друг с другом.

Любой компьютер, при своих огромных возможностях (а возможности нашего биокомпьютера практически безграничны!) является очень капризным агрегатом. Кто работал с настоящим компьютером, тот знает, что достаточно в команде, ему предназначенной, не там поставить точку, он ничего не поймет и откажется работать.

Компьютер на самом деле является полным идиотом, но прекрасно работающим, исполнительным и обладающим широкими возможностями «идиотом». Наш биокомпьютер полностью подходит под это определение. И, если ему давать неверные команды, то результат будет в значительной степени отличаться от желаемого.

Биокомпьютер вынужден беспрекословно выполнять все то, что идет к нему сверху. И любые глупые представления, которые человек считает верными (или даже шутя говорить об этом), будут влиять на его жизнь.

Например, недавно одна пациентка проходила у меня лечение и обучение саморегуляции и, после того, как услышала о самопрограммировании, вспомнила очень важную вещь. Будучи девушкой (т.е. еще не зная - способна она рожать или нет, так как она до этого еще не жила половой жизнью), она сказала парню, с которым не хотела гулять, что она бесплодна. С тех пор уже 10 лет (!) она лечится от бесплодия. Вот тебе, дорогой мой читатель, трагический пример влияния отрицательного самопрограммирования на организм человека.

От чего «тошнит» наш биокомпьютер?

Наш биокомпьютер понимает все БУКВАЛЬНО(!) и если ты скажешь: ***"Меня тошнит от этого!"***, то у тебя действительно через некоторое время может появиться тошнота. Наш лексикон буквально переполнен элементами так называемого "органического языка". Например, такое выражение: ***"От этого с ума можно сойти!"*** будет понято биокомпьютером буквально, принято как команда к действиям примерно такого плана: когда - нибудь, когда эта ситуация станет нестерпимой, то можно позволить себе сойти с ума! Оказывается действительно: мой язык - самый большой мой враг.

Наш страх и наше тревожное внимание ко всем ощущениям, идущим от организма, могут стать программами, что в конце концов приведут именно к тому, чего мы боялись. Если человек чувствует неприятные ощущения внутри себя и думает: ***"Уж не РАК ли У МЕНЯ?"***, то это достаточно быстро может реализоваться. Я выделил в этой фразе то, что понимает подсознание и то, что является командой, которая может привести к раку.

Возьми себе в образец героя, наблюдай его, иди за ним вслед: поравняйся, обгони - слава тебе.

А.В.Суворов.

Люди практически ежедневно программируют себя на болезнь подобными фразами: ***«У меня в печенках это сидит; я не могу вынести это; у меня на это аллергия; больно видеть; голова идет кругом; не перевариваю; у меня просто руки зудят; я не могу ни о чем думать; я ничего не соображаю; я ничего не могу запомнить, у меня плохая память и т.д. и т.п.»***

Говорить так ЧРЕЗВЫЧАЙНО опасно! Все эти фразы являются потенциальными командами, которые рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) реализуются. Наш мозг так устроен и ничего с этим не поделаешь - можно только приспособиться под законы, по которым он функционирует.

Зачем нам нужно подсознание?

Хорошей метафорой для иллюстрации того, как происходит борьба частей Я (или субличностей) за право воздействовать на поведение человека, является представление нашего подсознания в виде своеобразного парламента. И то, как в реальном парламенте принимаются законы, является аналогией принятия решений внутри нас.

©Явный признак эволюционного уродства Человечества - нужда в витаминах.

«Парламент разума» принимает свои решения на основе свода законов. Одни из них "конституционные", т.е. обязательные для исполнения. Внутри нас эту роль выполняют родительские программы, которые были внесены в период формирования "скелета" личности (Не трогай спички..... Запомни сынок, так делать очень плохо..... Хорошие дети поступают только так.....В нашей семье считается приличным.....Прежде, чем перейти улицу.....Мой руки перед едой.....В нашей семье всегда любили есть.....Говорить такое неприлично.....Берегись мужчин.....Не ездь одна в лифте.....Собака - ходячая смерть! Бойся ее.....и т.д. и т.п.)

Есть и "простые" законы, которые появились в своде в более позднее время. С ними парламент считается тогда, когда посчитает это нужным и полезным для выживания. И есть "опросы общественного мнения", т.е. информация пришедшая к человеку от посторонних людей (или же книг), которые не

имеют для него такого значения, чтобы быть вынужденным с ними считаться.

И внутри этого "парламента" есть много "фракций". Самые крупные и сильные - инстинкты развития, самосохранения, размножения и родительский. И масса более мелких, являющихся производными от них.

Лень - право вето "парламента" для воздействия на
"президента"?

Ресурсы организма огромны, но они не бесконечны. И "парламент" вынужден считаться с их ограниченностью. И если жизнь все-таки умудрится заставить человека делать что-то, что прямо не связано с необходимостью выживания, он будет делать это так, чтобы затратить на это действие минимум усилий. Поэтому человек всегда выбирает самый легкий путь из всех возможных В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Это было очень рельефно выявлено при помощи опытов, проведенных в ГУМе. Там есть две лестницы для переходов со второго этажа одной линии на второй этаж другой. Первая сначала ведет на пол-этажа вниз, а затем на пол-этажа вверх. А другая, которая находится рядом, сначала ведет на пол-этажа вверх, а затем на пол-этажа вниз. То есть по энергии, которую нужно затратить для перехода, обе лестницы совершенно одинаковы.

Но оказалось, что 90% людей идут по лестнице, которая кажется более легкой - по той, которая вначале ведет вниз. И это человеческое качество в социальной жизни зачастую подкладывает нам здоровенную свинью.

Рутина парламентской жизни.

В каждый момент времени внутри “парламента” подсознания идет борьба мотивов: “Чем заняться? На что затратить энергию?” И за то, чтобы встать у штурвала организма борются все части “Я”. Львиная доля энергии и организменного времени ВСЕГДА достается жизнеобеспечивающим “фракциям”. И чем важнее они для выживания, тем сильнее у них голоса в “парламенте”.

И, когда мы голодны, мы никогда не ленимся искать пищу! Человек должен сорваться с “дивана” и съесть все, что попадет под руки. Если же все уже давно съедено и ничего под руки не попадает, то он будет вынужден взять дубинку в руки и идти на добычу своего пропитания. Когда же он поймает, зажарит и съест очередного мамонта, то опять заваливается на диван, чтобы с “кайфом” переварить все, что удалось запихнуть в желудок. И силы, которые его могут с этого “дивана” стянуть, должны быть достаточно серьезными.

Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.
Л. Альберти.

Таким образом, можно вполне определенно утверждать, что первоосновы нашего поведения кроются в животном прошлом. Наше тело, хотим мы этого или нет, действует по законам наилучшего выживания. А эти законы говорят, что надо делать только то, без чего никак нельзя обойтись. Поэтому если рядом с человеком нет хищников и пузо набито, если ему тепло и его не мучают половые гормоны, то он предпочитает лежать на спине и плевать в потолок.

Ему естественным образом совершенно не хочется делать

то, что не требуется для выживания. И универсальным регулятором, который позволяет ему увильнуть от нежелаемого действия, является лень. Ведь лень на самом деле является практическим воплощением принципа экономии сил.

Умеешь ли ты заглядывать в свое будущее?

Человек знает, что для сохранения здоровья на долгие годы можно заняться, например, утренней зарядкой. Но ее польза хотя и понятна, однако эфемерна и находится в далекой перспективе. В данный момент намного приятнее лежать на диване и “плевать в потолок”. На этом свойстве психики основаны такие “милые” привычки, как курение, прием алкоголя, наркотиков.

Студент слышал, что раком легких болеет каждый десятый курильщик к 60 годам. Реальность опасности для него явно мала: во-первых, не каждый болеет, может меня минует; во-вторых, до этого еще 40 лет! Все еще может измениться. А удовольствие от сигареты хотя и не сравнимо с жизнью, но абсолютно реально. И оно оказывается сильнее страха смерти. Таким образом, он своими действиями подтверждает парадокс психологии: прошлое я знаю, но изменить его не могу; будущее я могу изменить, но я его не знаю.

В случае заболевания внутри человека происходит выбор - что легче: измениться и таким образом победить болезнь или же жить, как и жил. Может все-таки удастся, пользуясь резервами адаптации, сохранять статус - кво? И продолжать так же безобразно относиться к своему здоровью? Или все-таки лучше всего предчувствовать в настоящем приговоры будущего?

Ты, дорогой мой читатель, на собственном примере прекрасно знаешь - какой выбор обычно делает человек в этом

случае. И только "жареный петух" обладает огромной силой убеждения на всех нас - если он клюнет, то ничего не поделаешь - придется слезать с "дивана".

С мамой не спорят?

Если человек решает, что хочет и будет богатым, то не факт, что это у него получится. Он, естественно, прекрасно понимает, что сделать это будет очень непросто. Но думает, что это зависит только от его сознательного решения.

Но внутри него в это время собирается на заседание "парламент" частей "Я" и начинается разбор – чего это будет стоить. Часть, ответственная за лень скажет: "Да вы что! Если мы дадим добро на это, то ведь времени поваляться на диване не будет!" В дискуссию может включиться часть "Я", ответственная за сохранение "материнских заветов": "Мама говорила, что быть богатым – плохо! А маме противоречить нельзя!!!"

Оскорбление - это довод неправых.
Ж.-Ж. Руссо.

И пусть с тех пор сменилась экономическая система, пусть общественный статус богатого человека стал очень высоким – этой части нет до этого дела: мама сказала и все! И, скорее всего решение сознания "забаллотируют".

Когда потребности усиливаются, они, для реализации себя способны смыть все запреты. Например, когда голодный человек ворует пищу. Если человек понимает, что его стратегическая цель не достижима обычными способами, то он

без особых угрызений совести может пойти на нарушение закона для ее достижения.

Наука и искусство - дети изобилия?

Если же все базовые потребности, направленные на выживание, на данный момент исполнены, то "парламент" принимает решение удовлетворить требования более слабых "фракций". И у человека появляется интерес к чему-то более абстрактному, чем еда.

Например, мы начинаем замечать прекрасное вокруг себя. Или задумываемся: "Почему яблоко упало мне на лоб? Почему, когда я погрузился в ванну, лишняя вода вылилась?"



Как парализовать деятельность "парламента"?

Если с требованиями какой-либо части "Я" парламент долго не считается, то она может заблокировать вынесение решения при помощи своего права "вето". Например, начисто сломать то удовольствие, которое человек получает от реализации императивных потребностей. И если мама запретила девушке пойти на танцы, но она все - таки ослушалась и пошла, радости это принесет ей очень мало. Совесть замучит ее и, даже танцуя, она будет "слышать" мамин "зуд" над ухом.

"Саботаж" как способ сохранения статуса кво.

Первое "Я" прекрасно разбирается во внешнем мире, но совершенно не учитывает в своих действиях телесные возможности и ресурсы. И если его не ограничивать, то может растратить все силы на реализацию очередных великих идей.

Гордость свойственна всем людям, разница лишь в том, где и когда они ее проявляют.
Ф.Ларошфуко.

Представь себе это при помощи следующей метафоры: мощное подсознание, которое все делает для выживания и сознание, которое вечно полно романтическими и потенциально очень опасными "бреднями". Подсознание, как может, всегда мешает исполниться тому, что может быть опасно.

Поэтому некоторые подсознательные части "Я" появляются внутри в качестве противовеса устремлениям 1-го "Я". Например, оно хочет получать удовольствие часто и много. Нам всем хочется как можно меньше работать и как можно больше отдыхать.

Но, если мы начнем делать только это, внутри

активизируется часть “Я”, которая будет постоянно напоминать о долге перед людьми, о материнских заветах упорно трудиться на благо всех людей и так далее и тому подобное. В общем, она будет продуцировать интенсивные отрицательные эмоции до тех пор, пока в конце концов начисто не испортит нам все удовольствие.

Таким образом, можно утверждать, что поведение человека является сложной интегративной функцией **ОДНОВРЕМЕННОГО** проявления всех активных сил, что действуют внутри него. Поведение человека напоминает флюгер, который смотрит не в ту сторону, в которую дует самый сильный ветер, а в ту, которая является сложением векторов всех ветров, действующих в это время на флюгер. Если прекращает действовать даже самый слабый из них, то равнодействующая смещается.

Когда два одинаковых ветра с разных сторон действуют на флюгер, то он начинает болтаться туда сюда. Это напоминает ту борьбу сил, что происходит в психике шизофреника.

Далеко ли люди отошли от обезьян?

Джулиан Хаксли как-то сказал: “Человек - это корабль, которым командует множество капитанов. Они могут находиться на капитанском мостике все одновременно, и каждый волен высказывать свое мнение; чаще всего они приходят к разумному компромиссу, который предлагает лучшее решение проблемы, нежели единичное мнение умнейшего из них; но иногда им не удается прийти к соглашению, и тогда корабль остается без всякого разумного руководства.” И это высказывание как нельзя лучше подходит нам для того, чтобы понять принципы и идеи, по которым работает наше подсознание.

То есть на мостике корабля в каждый определенный

момент должен быть один “капитан”! Но этот “капитан” должен учитывать, что его действиями должны быть довольны все остальные “капитаны”. Иначе они могут в возмущении вырвать штурвал из его рук и полностью сломают все плоды его деятельности за штурвалом. Ведь на пиратском корабле все матросы - потенциальные капитаны!

У животных “капитаны психики” придерживаются “уговора”, что в любой момент лишь один из них имеет право быть на мостике, так что каждый должен уходить, если на мостик поднялся другой - сильнейший на данный момент.

Кто победит?

Но у человека есть еще и “человеческие” части “Я”, которые образовались в результате необходимости жить с себе подобными по законам человеческого общежития. И они требуют свою часть организменного “пирога”. Но беда “человеческих” частей “Я” состоит в том, что они очень умные, но со слабыми локтями. Они требуют свое, но часто их никто не слушает.

©Йеркс и его сотрудники уже давно сделали чрезвычайно интересное, просто поразительное наблюдение: шимпанзе, которые известны способностью обучаться путем прямого подражания, принципиально подражают только собратьям более высокого ранга.

И между животными и человеческими частями «Я» постоянно и с переменным успехом идет “война”. Например, мужчина видит женщину в мини-юбке и с глубочайшим декольте. Его инстинкты говорят ему: “Действуй! Ведь она одела “охотничье” платье и зазывает тебя”. Но человеческие части “Я” прекрасно знают, что это одеяние женщины - самая настоящая провокация. И попробуй только распуścić лапы! Можно и в тюрьму угодить.

И человек вынужден обуздывать вставшие на дыбы инстинкты. Естественно, это требует от него очень больших усилий. И не все справляются с буйством инстинктов. Статья Уголовного кодекса об ответственности за изнасилование применяется очень часто.

Часть, ответственная за болезнь - благодетельница или вредитель?

И в одно "прекрасное" время внутри человека образуется часть, в результате деятельности которой появляется болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие. Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто.

Каждый должен оставить после себя что-либо: сына или книгу, или картину, выстроенный тобой дом или, хотя бы, возведенную из кирпича стену, или сшитую тобой пару башмаков или сад, посаженный твоими руками. Что-то, чего при жизни касались твои пальцы, в чем после смерти найдет прибежище твоя душа. Люди будут смотреть на возвращенное тобой дерево или цветок, и в эту минуту ты будешь жив. Не важно, что именно ты делаешь, важно, чтобы все, к чему прикасаешься, меняло форму, становилось не таким, как раньше, чтобы в нем осталась частица тебя. В этом разница между человеком, просто стригущим траву на лужайке и настоящим садовником.

Рэй Бредбери.

Если часть «Я», в результате деятельности которой появляется болезнь, возникла и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

Считается (и это проверено экспериментально), что все

части "Я" существуют для того, чтобы приносить нам пользу.

И, не удивляйся, дорогой мой читатель, - даже часть, в результате деятельности которой появляется болезнь! Даже если ты считаешь, что болезнь приносит только вред, то это не так.

Эта часть когда-то образовалась, поселилась в бессознательном и приносила несомненную пользу. Ведь болезнь, по большому счету, является попыткой приспособления организма к изменившимся условиям внешней среды.

Но беда части "Я", в результате деятельности которой появляется болезнь, заключается в том, что она не знает, что обстоятельства опять изменились и ее деятельность уже не нужна. И остается "включенной" на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

Лифт как способ устрашения.

Можно с большой степенью вероятности утверждать: то, что мешает человеку во взрослом состоянии, когда-то в детстве приносило ощутимую пользу и обеспечило его выживание. Например, родительский запрет маленькой девочке: "Не ездь в лифте с чужими дядями!" Эта программа поведения помогла ей стать взрослой без особых эксцессов. Будучи уже взрослым человеком, она может ничего не помнить о запрете. Просто она, сама не понимая почему, боится ездить в лифте.

С точки зрения этой "материнской" программы она делает очень важное и серьезное для организма дело: "Нельзя ездить в лифте с взрослыми дядями. И все!!!"

Предохранитель против неразумности сознания

Например, у человека было сотрясение мозга. Для того, чтобы спокойно восстановить все повреждения мозга, связанные с сотрясением, внутри него образуется часть Я, которая начинает ограничивать его активность. Если человек сделает резкое движение, голову пронзит сильная боль. И ему резко “расхочется” делать лишние движения.

И в том, что после сотрясения мозга появляется головная боль, есть большой резон. Ведь если произошло сотрясение головы, то требуется некоторое время, чтобы повреждения мозга были “отремонтированы”.

Если бы не было части Я, в результате деятельности которой образуется головная боль, то человек вполне мог бы побежать на танцы. И таким образом резко ухудшить свое состояние. А с головной болью он, как миленький, будет лежать и ждать, когда организм залечит все нарушения.

Так как ум нельзя унизить, ему мстят, устраивая на него гонения.
П.Бомарше.

Можно вполне определенно сказать, что на этапе восстановления повреждений часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА. Но беда этой части “Я” в том, что она работает на примитивном уровне. Условия уже давно изменились, повреждения отремонтированы, выполнять эту программу давно уже не надо. Но она с идиотской прямолинейностью продолжает делать свое дело потому, что ее никто не “выключил”.

Как из самых лучших побуждений вымостить дорогу к болезни.

Как ты понял, дорогой мой читатель, часть «Я», в результате деятельности которой появилась болезнь, вначале была очень нужна организму. Но изменение ситуации обычно приводит к тому, что первоначально приносимая польза оборачивается вредом для организма. Иной раз очень большим!

Поразительный факт: у большинства гениальных людей были замечательные матери, что они гораздо больше приобрели от своих матерей, чем от отцов.
Г.Бокль.

Но, еще раз повторяю: часть «Я», в результате деятельности которой появилась болезнь, чаще всего об этом ничего не знает и ее действия направлены на пользу для организма - так, как она это “понимает”.

Из чего состоит твое “Я”?

Таким образом, подсознательные части нашего "Я" обладают следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Они ориентированы на безусловную и бескомпромиссную реализацию той ценности, ради которой и существуют. При этом они не желают считаться с интересами других частей. И делают это только под принуждением.

Они также не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же нам удастся изменить их, заключив договор о новом поведении, то они никогда по своей воле этот договор не нарушают.

Как только человек начинает осознавать наличие в себе частей “Я”, так между ними начинают устанавливаться новые

связи. Люди, которые прочувствовали этот процесс, называют его “размораживанием” - словно лед тает между населяющими подсознание обитателями. И они сливаются друг с другом, сохраняя при этом свои изначальные черты.

И это основной процесс, который пытаются запустить в человеке все известные психотехнологии - принятие в себя всего, что тебе органически свойственно, слияние в цельную и не конфликтующую с самим собой личность. Только разные технологии добиваются этого разными способами: психосинтез при помощи специальных метафорических медитаций ведет части “Я” друг к другу, а бихевиоризм делает это через насильственное “смешивание” этих частей. Психоанализ же работает примерно как пластический хирург.

Моска вполне может напугать слона!

Если человека в детстве сильно испугает какая-нибудь собака, то он будет всю жизнь бледнеть от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от кажущегося ему иррациональным страхом, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может.

Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело “туго”. И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: “Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!”

Когда-то в детстве для маленького ребенка это было действительностью. И, сильно испугавшись, он «сказал» подсознанию: «Она ведь могла меня убить! В следующий раз, когда собака появится рядом со мной, быстро сообщай об этом. И я успею убежать!»

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало

взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть “Я” остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте. Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части “Я” об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.



Как себя сделать шизофреником?

В результате попадания в неприятные ситуации у человека образуется комплекс переживаний, который должен быть вытеснен из сознания. Если человек совершает что-либо,

что не совместимо с его системой самооценки, то он, естественно, начинает себя за него грызть, чувствует себя нехорошим человеком. Но чувствовать себя плохим очень тяжело и очень опасно. От этого может дезорганизоваться деятельность всего мозга. И каждый человек в подобной ситуации хочет освободиться от этого чувства как можно быстрее.

И человек начинает дистанцироваться от совершенного: “Это сделал не я, а что-то во мне, с деятельностью которого я не согласен!” В результате одна часть “Я” отщепляется от всей психики, унося с собой груз содеянного. Человек как бы жертвует чем-то в себе ради спасения всей остальной психики.

В каких случаях отстывает память?

Многие люди очень боятся своего прошлого. Связано это с тем, что в детстве человек сделал что-то очень постыдное СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, с точки зрения той информации, которой он ТОГДА владел. В рамках тогдашних его представлений это было невыносимо. Для того, чтобы сохранить нормальное функционирование психики, его мозг “забывает” этот случай. И когда человек становится взрослым, то “не помнит” об этом событии. Но в подсознании эта информация, естественно, хранится. Ницше сказал очень хорошую фразу, которая иллюстрирует этот механизм: «Я сделал это – говорит мне память. Я не делал этого – говорит мне гордость! И наступает время, когда память отстывает».

Мать - единственное на свете божество, не знающее атеистов.
Э.Легуве.

Милтон Эриксон в одной из своих работ привел историю заболевания своей пациентки. Она почему-то очень сильно реагировала на признаки ссоры между родителями. Как только они начинали ссориться, ее охватывала паника и она еле сдерживала себя, чтобы не убежать куда глаза глядят. Оказалось, что когда ей было 7 лет, мать и отец сильно поссорились из-за того, что отец пришел домой пьяным. И мать, хлопнув дверью, ушла из дома. А пьяный отец изнасиловал девочку! Но потом, видимо, ужаснулся содеянному и на коленях просил ее никому об этом не рассказывать. И девочка попала в страшную ситуацию: жить с этим воспоминанием было невозможно! И она забыла его! Но каждый раз, когда родители ссорились, ее охватывала паника – ее бессознательное боялось очередного изнасилования!

Не травите гусей!

Комплекс, находясь в подсознании, имеет тенденцию формировать как бы самостоятельную мини-личность. Юнг называл комплексы автономными группами ассоциаций, имеющими тенденцию самостоятельно перемещаться, жить собственной жизнью, независимо от наших намерений.

Одна моя пациентка из Норильска после предосудительного (с ее точки зрения) поступка стала смотреть на себя в зеркало и ругать свое отражение. Она как бы выделила часть “Я”, заставившую ее сделать аморальное дело, в зеркало.

Но психика этой диссоциации не выдержала. И через некоторое время стала “рассыпаться”. У нее появились слуховые галлюцинации, когда какой-то незнакомый мужской голос ругал ее и заставлял отравиться. “Виновница”, хоть и была насильно отделена от всей остальной психики, все равно продолжала действовать на нее. Но уже подпольно!

Интрапсихические кошки - мышки.

Первым же этапом такого расщепления, которое находится в пределах нормы, но является зародышем будущего расщепления психики, является привычка разговаривать с собой, обращаться к самому себе: “Ну что, Оксана, будем делать?” И человек в это время знает, что это такая определенная игра с собой в “кошки-мышки”: “Это я сам к себе обращаюсь, и я это знаю!”

Но может случиться так, что в случае образования мощного комплекса неприятных переживаний человек ради спасения своей психики, эту связь оборвет. Комплекс будет вытеснен в подсознание. И этот внутренний диалог превратится в галлюцинаторный.

И прекрасно подтверждает эту структуру организации психики тот факт, что есть люди, которые страдают раздвоением личности. Если в вышеприведенной схеме мы имеем в виду, что все части "Я" строго подсознательные, то у таких больных есть одна (или несколько) чрезвычайно сильно развитых частей "Я", которые периодически "берут власть в свои руки".

И наоборот, у людей, которые страдают каким - либо галлюцинозом, есть те или иные части "Я", которые действуют "из подполья", делая вид, что они никакого отношения к психике больного не имеют.

Болезнь как пожарная мера.

Однажды у меня проходила лечение 28-летняя женщина, больная эпилепсией. Приступы у нее шли примерно 2 раза в месяц с полной потерей сознания и прикусыванием языка. И

никакое лечение, никакие лекарства не могли ей помочь избавиться от болезни.

А история ее заболевания была такова. В 18 лет она забеременела при случайном половом контакте. Естественно, она ни в коем случае не хотела рожать. А жила она в небольшом городе, в котором каждый знал о каждом почти все. И она не могла пойти на официальный аборт.

Многие люди верят в Бога, но мало найдется таких, кому верит Бог.

Она долго искала возможность сделать подпольный аборт так, чтобы никто не узнал об этом. И пока нашла эту возможность - напереживалась вволю! У нее был очень строгий отец, который по ее словам, запросто мог прибить ее за этот позор семье.

Но первый урок ей в прок не пошел. И через несколько месяцев она опять “залетела”. И опять была масса отрицательных эмоций и мокрых подушек. После второго аборта у нее появилась эпилепсия!

Вынужденная защита.

Оказалось, что эпилептические приступы у нее появились в качестве защиты психики от непосильных эмоций, связанных с воспоминанием об этих беременностях. При зондировании подсознания выяснилось, что у нее была часть “Я”, которая, как только появлялись воспоминания об этих эпизодах ее жизни, выключала сознание при помощи приступов!

А при эпилепсии все мысли и все переживания, что

непосредственно предшествует приступу (от нескольких секунд до нескольких минут), полностью забываются. И она ничего не помнила о своих былых переживаниях по поводу беременностей, только приступы становились все чаще и чаще. Как только какие-то ассоциации вытаскивали эти переживания на поверхность, подсознание при помощи приступа стирало их из сознания.

То есть эти воспоминания были настолько невыносимы, они несли такую серьезную опасность для стабильности психики, что подсознание решило пойти на крайние меры. И таким, пусть грубым, способом, но прерывало поток воспоминаний об абортах.

Таким образом можно определенно утверждать, что часть "Я", ответственная за болезнь, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный наш сторонник. Но беда ее в том, что у нее "умишка" не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг "прямых обязанностей". Эта часть продолжает ревностно служить человеку по уставу армии царя Гороха.

И окружающий мир, и тело, и первое "Я" с тех пор, когда образовалась эта часть, в результате деятельности которой появляется болезнь, в значительной степени изменились. И делать болезнь стало совершенно не нужно. Но часть "Я", в результате деятельности которой появляется болезнь, делает свое дело вне зависимости от внешних обстоятельств.

Что такое психосоматическая проводимость?

Наше подсознание имеет много каналов эффективного влияния на тело. Вспомним: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь"; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего - либо и т.д. и т.п. Эти

каналы обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу и обратно) проводимость. И подсознание без колебаний применяет их для того, чтобы отвратить первое “Я” от опасных или глупых с его точки зрения деяний.

У меня был еще один пациент, которого я лечил от боязни смерти в результате болезни сердца. История его страданий насчитывала десятилетия. После крупной пирушки с половыми “излишествами”, продолжавшейся несколько дней и сопровождавшейся бессонными ночами, он почувствовал боли и неприятные ощущения в области сердца (и немудрено!) Он не обратил особого внимания на это предупреждение, идущее из подсознания и продолжил “нездоровый образ жизни”.

И вот однажды его “скрутило” так сильно, что он не на шутку испугался. И полностью бросил употреблять спиртные напитки. Он лечился, где только можно было и у кого только можно было. Но полностью избавиться от этих болей все равно уже не мог.

Сердце постоянно напоминало ему о своем существовании. И чем больше напоминало, тем больше он тревожился. Он, как белка в колесе, всю жизнь пытался убежать от болезни. Но был к ней все ближе и ближе. А связано это было с тем, что одним из компонентов, который привел его к болезни - любовь к ночным утехам - он пользовался “на полную катушку”.

Инфаркт как гарантия самосохранения организма?

Когда он пришел ко мне, то уже был глубоким ипохондриком и постоянно прислушивался к своему сердцу. Я его пролечил нейро-лингвистическим программированием, и боли практически исчезли.

Но потом он получил большую и очень ответственную должность в своем южном городе. И в течении длительного

времени вынужден был вести “войну” за сферы экономических влияний. А это, как мы прекрасно знаем, очень опасное занятие!

Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.
Ф.Ларошфуко.

И подсознание решило увести его от этого самым радикальным способом - оно устроило ему инфаркт миокарда! После выздоровления он ушел с этой работы, и теперь бережет свое здоровье: не пьет, не курит, “налево” не смотрит, из-за работы не расстраивается. Естественно, его подсознание теперь довольно и более в сердце у него нет.

Как страх смерти вгоняет нас в заколдованный круг.

Когда человек по той или иной причине приходит к выводу, что в его организме что-то работает не так, как надо, то для него это становится сигналом об опасности для жизни. Он, естественно, начинает прислушиваться к себе. И чем больше он прислушивается, тем больше чувствует свое тело. И если он мнителен, то в результате попадает в заколдованный круг.

Любые ощущения, которые идут к нам от организма, мы склонны преувеличивать и делать из них макси - выводы. Ведь любая боль в потенциале - угроза для самой главной нашей ценности - жизни.

При ипохондрическом неврозе любые НОРМАЛЬНЫЕ ощущения, которые идут от внутренних органов, воспринимаются человеком в СОТНИ раз сильнее, чем у здорового человека. Связано это, скорее всего, с тем, что организм начинает контролировать ВСЕ потенциально опасные

ощущения, которые идут от внутренних органов.

Медвежья услуга подсознания.

Если у мнительного человека кольнет сердце, то для него это является сигналом - ОПАСНОСТЬ для жизни! И он начинает пристально “вглядываться” в сердце. Естественно, в результате он начинает его чувствовать сильнее.

©Цель материальных игр - конкретные вещи мира, особенно "физическая четверка": деньги, власть, секс, общественное положение.

Организм как бы говорит: “Ваше Величество хочет больше узнать об этом органе? Пожалуйста!” и снимает естественные мозговые “фильтры”, которые задерживают ощущения, идущие от этого органа к сознанию. Эти фильтры созданы природой для того, чтобы не затопить ощущениями, идущими от тела, сознание и таким образом не дезорганизовать его деятельность.

В результате человек попадает в заколдованный круг: чем больше он вглядывается, тем больше ощущает. И тем больше тревожится по поводу этих ощущений, что заставляет его еще более пристально “вглядываться” внутрь себя. И он убеждается: “Ну вот, не зря кольнуло. Значит у меня что-то очень серьезное!”

Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о внутримозговой коммуникации, то есть о языках общения сознания и подсознания.

От подсознания мы получаем информацию при помощи эмоций, интуиции, оговорок (расхождения между тем - что хотим сказать, и что говорим на самом деле) и сновидений.

Если бы ты хотел этого, ты не сможешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Все мы сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.

Марк Аврелий.

С моей точки зрения самым главным каналом воздействия подсознания на сознание являются эмоции. И сначала мы поговорим о них. Они делятся на те, которые мы чувствуем и те, которые выражаем. И те, и другие могут быть положительными или же отрицательными.

Эмоции как наиболее легкий способ понять - чего же хочет подсознание?

Те эмоции, которые мы выражаем, являются средствами, языком, при помощи которого мы общаемся с другими людьми. У новорожденного ребенка они - единственный рычаг воздействия на окружающих. И свое довольство или же недовольство воздействием окружающего мира он выражает при помощи эмоций выражения: плача, смеха и т.д. Да и

взрослые люди всю пользуются этим рычагом воздействия на окружающих.

А вот те эмоции, которые мы чувствуем, являются индикаторами соответствия или же несоответствия желаемого и действительного, своеобразными сигнальными лампочками на шкале управления “машиной” организма.



Механизм образования тревоги.

Все органы чувств поставляют чувственную информацию в “светлый круг” сознания. И мы ощущаем, видим, слышим и так далее. После этого информация попадает в подсознание, где она сравнивается на вредоносность и полезность с банком данных - шкалами ценностей и опасностей. И если подсознание на основе этих данных решит, что из окружающего мира идет опасность, то оно пошлет “наверх” эмоцию - тревоги, страха или же паники.

Вильям Фишер обнаружил, что тревожность возникает почти всегда, когда (1) обстоятельства требуют действий индивидуума, (2) индивидуум не уверен в своих способностях сделать это, (3) результат для него важен (обычно более важен, чем это кажется при поверхностном анализе ситуации).

Таким образом, тревога является ориентировочной реакцией, симптомом несоответствия желаемого действительному. Это оценочная категория, показывающая нам степень опасности, исходящей от объекта. Чем большей потенциальной опасностью обладает объект, (то есть – чем более высокое место в шкале опасностей он занимает), тем большую тревогу он вызывает.

Как тревога превращается в страх?

Страх же появляется в том случае, если степень опасности, идущая от объекта тревоги (как кажется человеку), резко увеличивается. И вероятность повреждения организма С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ становится очень вероятной. Он является следующим этапом после тревоги в системе сохранения гомеостаза. Паника же в этом контексте - вышедший из под контроля страх. И является императивной реакцией на удаление от данного объекта как возможного источника повреждения на максимальное расстояние.

Таким образом, в основе эмоций лежит сравнение реальности с нашим личным опытом и перспективой беспрепятственной реализации потребностей. Если появляется какое-либо событие, которое оценивается подсознанием как потенциально опасное, то оно предпримет решительные действия для удаления от этой опасности.

Глупые мысли бывают у всякого, только умный их не высказывает.
В.Буш.

Если в результате ассимиляции информации подсознанию покажется, что она подтверждает возможность появления одного из нежелательных вариантов развития ситуации, то «наверх» пойдет сигнал опасности. Если это происходит днем, то у человека появляется немотивированная тревога или ощущение, что может случиться что-то крайне неприятное.

Как создается новая часть «Я»?

Предположим, что в прошлом человек сделал что-то неприемлемое с точки зрения морали (или делал что-то такое, что могло привести к неприятным для организма последствиям). Для того чтобы не допустить в будущем ничего подобного, внутри него образуется новая часть «Я». Ее задача: «При первых признаках приближения в будущем чего - либо подобного, сделать все для того, чтобы это не произошло!»

Улыбка! Она ничего не стоит, а обещает очень много. Она обогащает тех, кто ее создает, действует мгновенно и память о ней сохраняется на всю жизнь. Никто настолько не богат, чтобы обойтись без нее. Никто настолько не беден, чтобы не мог подарить ее. Она отдых уставшему, надежда отчаявшемуся, солнечный луч - для печального и лучшее противоядие горю. Ее нельзя купить, получить как милостыню, одолжить или украсть. Ибо она не имеет никакой цены раньше, чем ее кому-нибудь дадут. Улыбнись тому, кто тебе не улыбается, ибо тот нуждается больше всего в улыбке, у кого нет никого, кому ее подарить.

И как только человек попытается сделать что-либо подобное сделанному в прошлом (или же во внешней среде появится что-то, что будет напоминать прошлое), часть Я, которая ответственна за недопущение этого, начинает в панике «кричать» сознанию: **"Это опасно! Уйди от этого побыстрее и подальше!"** при помощи единственного всегда действующего "канала связи" - эмоций. И у человека внезапно появляется тревога, падает настроение и т.д. и т.п.

Маскхалат для детских страхов.

Детские страхи у взрослых практически всегда проявляются в завуалированной форме. Например, человек встречается с другим человеком и чувствует идущую от него "отрицательную энергию", от которой ему становится плохо. Таким образом, он может реагировать на его плохое настроение. Если мама у этого человека часто была "не в духах", если ему в детстве из-за этого часто попадало, у него на всю жизнь может сохраниться настороженное отношение к фактам проявления отрицательных эмоций относительно него: "Если человек "не в духах", то мне может здорово влететь!" Но взрослый человек не может позволить себе осознать этот свой страх в таком виде. И оформляет его для себя в форме биополярного воздействия.

Как это произошло с одной моей знакомой, которая обратилась ко мне с жалобами, что ее сглазил врач-иглотерапевт. Во время сеанса терапии она почувствовала, что от взгляда врача ей почему-то стало плохо. Она тут же прервала сеанс и ушла домой. Но дома ей становилось все хуже и хуже вплоть до того, что ей пришлось вызвать скорую помощь. После этого у нее «расшалилась» вегетатика, то есть у нее появились разнообразные и преходящие боли в разных органах. Лекарства не помогали и ей пришлось обратиться ко мне за помощью.

Быть старой девой – опасно для жизни!

В результате расспроса мне стало ясно - что же с нею произошло. Она была старой девой, то есть не только не была замужем, но и не жила половой жизнью до 35 лет. Естественно, половая энергия у нее не могла проявиться в нормальном виде, а сублимировалась в болезни.

А уж эти болезни она лечила **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** у мужчин - врачей при помощи мануальной терапии, массажа и иглотерапии. Врачами уже давно замечено, что такие женщины неосознанно выбирают именно мужчин-врачей. Видимо их прикосновения к телу являются для них символическими заменителями реального полового контакта с ними. И пока они выполняют правила игры, то есть являются врачами - и только! - все идет хорошо.

Но эта моя знакомая была довольно красивой женщиной. И, вполне возможно, что в тот раз врач на нее посмотрел с интересом - как на женщину, с которой можно пообщаться не только в больнице. И та часть ее “Я”, которая была ответственна за подавление ее сексуальности, в этом взгляде почувствовала угрозу своим целям. И сделала так, что сознание восприняло этот взгляд как «вредоносный биополярный». И постаралась увести ее от опасности как можно быстрее и как можно подальше.

Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми.

А. Линкольн.

Но этот взгляд врача всколыхнул в ней океан неизрасходованной и подавленной сексуальной энергии. И психика этого “шторма” не выдержала! Через несколько дней ее поведение изменилось, она стала тревожной и пугливой. И однажды, имея на себе из одежды только очки, выбежала на улицу и с криками и слезами бегала вокруг дома. И, естественно, попала в психиатрическую больницу. Но даже нейролептики не смогли потушить тот пожар, который разгорелся в ней. И однажды среди ночи в довольно темной истории ее убил родной брат, с которым она жила в одной квартире.

Как обмануть родительские запреты?

В моей врачебной практике был также случай, когда одна из моих пациенток из подобной ситуации выбралась с меньшим для себя ущербом. Она получила очень жесткое сексуальное воспитание (жила и воспитывалась в глухой марийской деревне). Смысл этого воспитания: "До замужества "Этим" заниматься категорически запрещено!" Она была очень стеснительной девушкой. Да и красотой особенно не блистала. В деревне это бы не помешало ей выйти замуж, но в городе, где она была предоставлена самой себе, это сыграло свою роковую роль.

Ей пришлось много лет подавлять в себе все сексуальные импульсы. И часть, ответственная за реализацию сексуальной функции, не найдя другого выхода из сложившейся ситуации, решила ее на время свести с ума (ну что можно спрашивать с психически больной). Ее поведение внезапно стало неадекватным. И в состоянии помрачнения сознания она начала половую жизнь. При этом она совершала такие неадекватные поступки, что в результате попала в психиатрическую больницу (ей даже был выставлен диагноз - шизофрения).

После лечения она вышла замуж, родила ребенка и живет нормальной жизнью. Я за ней наблюдал 12 лет и за это время она в психиатрическую больницу больше не попадала.

Мне представляется, что если бы она каким-либо образом преодолела этот барьер, находясь в здравом уме, то это могло бы для нее кончиться очень плохо. “Материнские” сексуальные запреты вполне могли бы ее довести до самоубийства (как это происходило неоднократно с девушками, обманутыми парнями).

Палки в “колесах” сознания.

Если часть Я, которая ответственна за хранение шкал ценностей и опасностей, которая руководит нашими эмоциями (а это, скорее всего, по своей роли в организме - Ставка Верховного Главнокомандования) посылает нам тревогу, то это является звонком, извещающим нас: будь наготове, опасность близко, могут понадобиться энергичные действия. Поэтому не спи (вот тебе и причина бессонницы, часто появляющейся при тревогах). Оно проанализировало идущую извне информацию, экстраполировало в будущее возможное развитие ситуации в следствии появления этой информации и пришло к выводу, что “дело швах”.

©Психологическая ересь говорить: "Я устал!". Я не может устать, устает тело.

Таким образом, можно вполне определенно заявить, что если у человека появляется тревога или же беспокойство без явных причин для этого, то для него это должно быть верным сигналом того, что его образ жизни чем-то не нравится подсознанию. Даже если подсознание не право и руководствуется в своих действиях отжившими критериями, которые давно перестали быть верными - это не важно. Конфликт надо изживать, иначе человеку может быть очень

плохо. Подсознание обязательно найдет возможность поставить сознанию палки в колеса.

Не пей, Иванушка...

Например, один из самых запомнившихся мне пациентов пришел на лечение из-за угрозы инвалидности. Его сердце пошло в “разнос”. И никакое лечение не помогало. А связано это было с тем, что он очень много пил. А пил вследствие бесперспективности своего бытия. Он был главным редактором одной из газет, но в условиях удушающей цензуры мог проявить свое творчество только в алкогольных «выкрутасах». И тут уж он «творил» на полную катушку и так, что натворил себе болезнь.

Вначале я его пролечил внушениями в гипнозе, для того, чтобы снять страх перед болезнью. А затем обучил своей системе саморегуляции организма. Идея управлять собой ему так понравилась, что он стал искать и запоем читать разную литературу по вопросам саморегуляции, которую он только мог добыть. И, в конце концов, создал свою собственную систему саморегуляции восточного типа, которую признали в стране. И с тех пор не выпил ни грамма алкоголя! Я знаю это точно, так как мы много лет вместе ездили по стране и преподавали свои системы саморегуляции. Его подсознание отказалось от симптома, от необходимости употреблять алкоголь, так как он стал полностью удовлетворен своей жизнью.

Самый распространенный способ самоубийства.

При просмотре фильмов ужасов подсознание может начать воспринимать сюжет как реальность, которая действительно существует в мире. Связано это с тем, что для

подсознания почти все равно - реальность то, что оно видит, или же только фильм. Оно воспринимает информацию, идущую через зрительный и слуховой каналы, как объективную реальность. Ведь подсознание может не знать, что во внешнем мире есть такая штука, как кино. И то, что видят глаза, на самом деле является проявлением большой фантазии режиссера.

Подсознание чутко прислушивается ко всему тому, что идет извне. Если человек постоянно, страхась чего-либо, ярко и образно живописует внутри себя то, чего боится, если постоянно думает о болезни и ее последствиях, то он таким образом программирует себя именно на то, чего боится.

Я часто привожу своим пациентам одну ситуацию, которая как-то разыгралась на моих глазах. Одна моя знакомая женщина причитала, узнав о смерти другого моего знакомого: “Вот, Иван Иванович - то, всю жизнь боялся рака и от рака умер. Как будто чувствовал свою судьбу!” И я, тогда уже врач, вначале тоже начал вздыхать над горькой судьбой этого нашего общего знакомого. Но потом задумался: “А не своим ли страхом сам себя убил этот Иван Иванович?” Кстати, эта моя мысль была поворотным моментом, после которого я стал рассматривать болезни не с точки зрения ортодоксальной медицины, а уже с позиции влияния психики на тело.

Не сбрасывай психологический мусор в подсознание!

Сознание таким образом как бы постоянно показывает подсознанию “рекламный ролик”. Организм начинает воспринимать эти мысли как команды к действиям - со всеми вытекающими из этого последствиями.

Великие возможности приходят ко всем, но многие даже не знают, что встретились с ними.

Подсознание не организовано для верификации фактов, идущих извне - это “работа” сознания. Все факты, которые падают сверху, оно принимает за реальность. Ведь очень редко нам на выбор предлагается или абсолютно белое или абсолютно черное. А из серых тонов рождается тревога. И подсознание начинает бояться окружающего. Оно ужасается: “Кошмар, что происходит в этом мире!” И постоянно “сигналиит” сознанию при помощи эмоций тревоги и страха : “Будь осторожен, за углом может притаиться убийца!”

Кстати, именно благодаря этому механизму у детей появляются страхи после просмотра или прослушивания страшных сказок. У них настолько яркое воображение, восприимчивость к информации настолько велика, что любые страшные события (будь они реальными или же только воображаемыми) вызывают соответствующую реакцию части Я, ответственной за самосохранение.

Поэтому их надо оберегать от бесконтрольного просмотра мультфильмов. Также и поэтому я считаю, что до подросткового возраста дети НЕ ДОЛЖНЫ присутствовать на похоронах! Пусть даже это похороны самых близких родственников.

Сны как способ заглянуть на “кухню” подсознания.

Юнг считал что сны являются естественной реакцией саморегулирующей психической системы на обстоятельства жизни. Он говорил: «Моя идея заключается в том, что сон ничего не утаивает, мы просто не понимаем его языка. Например, если я вам процитирую отрывок на греческом или на

латыни, кто-то из вас его не поймет, но это не потому, что текст что-то скрывает, а потому, что вы не знаете греческого или латыни».

Каждый факт, идущий из окружающего мира, анализируется подсознанием, сравнивается с уже известной информацией на предмет его полезности или вредности для дела выживания организма. Днем мы не можем видеть этого процесса, так как заняты более важными делами. Ночью - же, когда непрерывный поток новых впечатлений прерывается, мы становимся свидетелями того, как наше подсознание "ворочает" факты, решая - когда и в связи с чем они могут понадобиться и куда, в какую "коробку", их положить.



В этом плане медленный сон, когда человек не видит сновидений и почти полностью отключается от постороннего, вполне можно назвать сном подсознания, когда оно действительно перестает работать.

Подсознание крутит нам "немое кино"?

В тех случаях, когда человек видит тяжелые сны со

сценами его преследования преступниками или монстрами, когда от попыток убийства он спасается только в последний момент и только просыпаясь, то подсознание в символической форме предупреждает человека о том, что дела у него идут хуже некуда. И дело может кончиться большими неприятностями.

Если же ассимилированная информация подтверждает оптимистические прогнозы, то мы видим хорошие сны или же у нас "беспричинно" появляется хорошее настроение.

Рождение не единый процесс, Цель жизни заключается в том, чтобы полностью родиться, хотя в силу особого трагического ее элемента большинство из нас умирает еще до того, как успевает таким образом родиться. Жить - значит ежеминутно рождаться.
Эрих Фромм.

Если у человека появляется так называемый “неполный сон”, когда он вроде бы спит, но при этом у него есть ощущение, что он не спит, то это может быть механизмом, который разум использует для решения проблемы, интегрируя на время потенциал сознания и подсознания.

Если человек постоянно видит один и тот же (с незначительными вариациями) сон, то это говорит о каком-то хроническом и трудноразрешимом конфликте, терзающем психику. Подсознание пытается найти выход из этой ситуации и постоянно, при появлении каких-либо новых сведений, примеряет их к этой проблеме.

Как бытие определяет сновидение?

Представь себе, дорогой мой читатель, женщину, которая

росла и воспитывалась в семье со строгими традициями, но ей внедрили чувство неординарности. Также ее приучили с подозрением относиться к окружающим людям, особенно к мужчинам (им от нас только “Это” нужно). А мечтает она, как и большинство других женщин в нашей стране, о прекрасном Принце, который заберет ее в воздушный замок.

И вот она в течении дня в рамках работы встречается с несколькими людьми, ссорится с мужем, видит по телевизору фильм с элементами эротики, а сын приходит из школы с “фингалом”.

Ночью во сне она может увидеть себя прекрасной принцессой, которую злой волшебник забросил в темный лес. И ей приходится выходить из него по грязной дороге, обходя лужи. По пути она встречает серого волка, который ее хочет съесть. И ей удастся миновать его зубов только с великим трудом.

Если у нее есть любовник и отношения с ним тоже не ахти какие, то она в этом сне может увидеть, что дорога в конце концов выводит ее к прекрасному замку, на стене которого стоит принц. Но по мере приближения к нему замок становится все более неприглядным, а принц кривым и косым.

Если же эти отношения достаточно хорошие, то она может увидеть, что на поляне стоит прекрасный замок. А принц - просто волшебное существо, настолько хорош! И она бросается к нему. Но ей мешает тяжелое ядро в форме волчонка, которое злой волшебник приковал к ее ноге. И пока она, волоча за собой тяжелое ядро, ковыляет к замку, он тает в небе, становясь все более призрачным. И она остается одна посреди поляны на грязной дороге.

©Любовь к детям - одна из самых главных движущих сил эволюции. Им всегда дают самое лучшее и самое новое. И, естественно, они к этому привыкают. И, когда вырастут, стремятся жить также.

Или, например, мужчина постоянно видит эротические

сны, в которых он встречается с женщинами, обнимает их, целует. Но в самый ответственный момент что-либо происходит, что не дает ему довести дело до конца - женщина сбегает от него, обрушивается потолок, заходит мама и начинает его стыдить и так далее и тому подобное. Понятно, что такие сны являются проявлением его неуверенности в своих мужских силах.

Антидепрессанты - кувалда для подсознания.

И к этим сигналам подсознания (эмоциям и снам) надо бы внимательно прислушиваться, анализировать их. И делать что-либо, чтобы решить те конфликты, отражением которых являются данные отрицательные эмоции и тяжелые сны. Но люди обычно дают эти сигналы таблетками (транквилизаторами и антидепрессантами). А антидепрессанты фактически являются своеобразными “снотворными” для подсознания, “вырубающими” его.

Действие же транквилизаторов, которые обычно применяют при невротических состояниях, заключается в том, что они «обрезают» сильные эмоции, которые появляются у человека в этих случаях. То есть эти лекарства обрывают связь с подсознанием, “глушат” его (как это делали с “Голосом Америки”). Человек, принимая таблетку, как бы говорит: “Не хочу я, подсознание, слушать твои “бредни”! Заткнись или засни! И не беспокой меня”.

Можно образно определить болезни как язык тела, который выражает невысказанное, а симптомы как крик нашего тела, своеобразный зов о помощи, обращенный к сознанию.

Симптом является индикатором неполадок в организме, которые жизненно необходимо убрать. И подсознание никогда так просто не откажется от симптома, в котором испытывает острую нужду. И как только освободится от давления таблеток,

поспешит вновь захватить утерянные позиции. Или же найдет новые пути для самовыражения.

Я как-то лечил человека, у которого эпилепсия появилась после того, как он закодировался от алкоголя. В результате зондирования его подсознания выяснилось, что алкоголь компенсировал ему те комплексы, что появились у него в результате неуклюжих воспитательных “усилий” его родителей. Но компенсировать их приходилось такими дозами алкоголя, что его семья стала на грань развода. Когда же он закодировался от алкоголя, организму ничего не оставалось делать, как разряжать эти комплексы при помощи эпилептических припадков!

Если подсознанию что-то не нравится.....

Так называемые “немотивированные” депрессии, беспокойство, сексуальные трудности, избыточный вес являются суть индикаторами, сигнализирующими о несоответствии реального положения дел подсознательным стремлениям. Это положение как-то очень хорошо подтвердилось в случае лечения еще одного моего пациента.

Лучше смеяться, не будучи счастливым, чем умереть, не посмеявшись.
Ф.Ларошфуко.

Однажды у меня проходил лечение мужчина, который работал заместителем директора крупного предприятия. И ему по приказу директора приходилось заниматься достаточно “скользкими” делами. Это ему сильно не нравилось, он серьезно переживал из-за необходимости в связи с этой работой ходить по краю пропасти. Ведь он прекрасно знал, что сколько

веревочке ни виться....но директору за это не отвечать!

У него на этой почве стало болеть сердце. Но уйти со своей работы он никак не мог. Сказывалась и боязнь потери престижа, и боязнь нового и т.д. и т.п.

И тогда за дело взялось его подсознание. Оно стало делать этому человеку такие приступы вегето-сосудистой дистонии, что он попал в больницу. Но это никак не повлияло на его поведение, так как редко кто связывает появление вегето - сосудистой дистонии с жизненными ситуациями, в которые он попадает. Даже многие врачи до настоящего времени этой связи не проводили.

Для “бестолковых” подсознание повторяет!

И, подлечившись в больнице, он опять вернулся на прежнюю работу. И продолжил «ходьбу по канату». Но через некоторое время у него появились приступы стенокардии. И вот это заставило его серьезно заняться собой и, в частности, прийти на лечение ко мне.

В начале лечения он увидел серию очень показательных снов. В первом сне он увидел, что стоит в огороженном саду и срывает яблоки. А яблоки, какое он ни сорвет, все попадают червивые. А рядом, за забором, он видит яблони с прекрасными яблоками без всяких червоточин. И думает: “А зачем я беру эти яблоки, когда я без всякого риска попасться на воровстве, могу их нарвать за забором?”

Следующий сон: он встретился с человеком со своей прежней работы. И тот принес ему в подарок рюкзак свежей рыбы.

Третий сон: он лейтенант и его взвод получил приказ окопаться - на дне ущелья! И он думает: “Что за идиотский приказ! Ведь нас запросто забросают гранатами!”

И последний сон: он с несколькими солдатами бросил линию обороны и сквозь туман идет в аэропорт. И когда они подошли к аэропорту, у него появилась мысль: “Туман ведь! Самолеты, наверное, не летают”. Он послал солдата в кассу узнать - есть ли билеты. И через некоторое время тот пришел и радостно объявил, что билеты есть и самолеты летают!

Наверное, дорогой мой читатель, тебе вполне понятна символика этих снов. После лечения он почувствовал себя прекрасно, бросил свою работу, нашел старых друзей, образовал с ними совместное предприятие и стал гонять старые машины из-за рубежа. И теперь они вместе с женой занимаются совместным бизнесом. Он совершенно здоров и чрезвычайно доволен своей жизнью!

Шифрограммы подсознания.

Во сне очень часто кодируется в виде символических сновидений то, что запрещено в данной культуре или для данного человека. И это вовсе не обязательно секс, как это психологи привыкли считать еще со времен Фрейда. В Вене времен Фрейда он был запрещен, и поэтому сексуальные желания людей кодировались в форме символических сновидений.

Кто уважает себя - внушает почтение другим.
Л. Вовенарг.

У человека нашего времени таким образом может кодироваться какой -либо постыдный ДЛЯ НЕГО поступок, который он старается забыть. Или же подсознание при помощи этих снов толкает сознание к тому или иному выбору. Но также бесспорно и то, что сны вовсе не обязательно должны нести

символический смысл. Сон может быть простым
“просмотром” сюжетов из предыдущего дня.

Часть третья

Механизмы формирования психических болезней и психологических проблем.

До настоящего момента я говорил об общих принципах формирования психики и тех механизмах (инстинктивных и основанных на воспитании), которые обеспечивают этот процесс. И теперь мне хочется осветить конкретные механизмы, на основе которых формируются серьезные психологические проблемы, которые приводят человека к болезням и социальной дезадаптации.

Глава четырнадцатая, в которой мы разберем эти механизмы.

Новорожденный ребенок не сравнивает себя ни с кем и ни с чем. Его поведение в это время абсолютно естественно и не изменено ничьим влиянием. И поэтому он самым естественным образом любит себя. В это время он абсолютно гармоничен и не болеет ни неврозами, ни психосоматозами. Но потом воспитатели “убеждают” его, что это не так, что он не очень хорош, что ему для того, чтобы его любили, надо измениться.

Можно ли быть щедрым и жадным одновременно?

А у человека имеется 1500 разных качеств. Да к тому же четких и понятных граней внутри них нет. Как определить, где кончается щедрость и начинается жадность или же расточительность. А шкала: самоуверенность - уверенность -

неуверенность? Где у нее критерии перехода из одного состояния в другое?

Да к тому же с точки зрения одного “воспитателя” это действие является щедростью, а с точки зрения других это уже жадность или расточительность. Как быть маленькому ребенку? И когда ему говорят, что без этого качества он нам не нравится, то таким образом у него очень легко можно вызвать фрустрацию, то есть нервную сшибку, которая может привести не только к комплексу неполноценности, но и к неврозам с психосоматозами.

— Доктор, да ведь я
неграмотный...



В результате ребенок перестает любить себя и начинает сам с собой бороться, пытаясь подстроиться под те критерии “хорошести”, которые не знаю каким образом осенили головы его воспитателей.

Любить себя жизненно важно!

Если нарциссизм человека, который в данном контексте я понимаю как любовь к себе в хорошем смысле этого слова, подавлен настолько сильно, что он уже не может его восстановить, то его образ “Я” в значительной степени деформируется. Старый образ «Я» разрушается, а новый несет в себе глубинные диспропорции.

Кто имеет «зачем» жить, может вынести любое «как».
Ницше

Субъективной реакцией человека на это становится депрессия. Заторможенность всех реакций, которая появляется при депрессии, напоминает действие графитовых стержней в атомном реакторе, которые не дают этому реактору взорваться. Если человек перестает любить себя, он, в конце концов, попадет или в неврологическую или психиатрическую клинику.

В течение жизни под влиянием социума мы вынуждены корректировать свое поведение. То есть нам приходится менять свои воззрения “под принуждением”. Но таким образом мы входим в конфликт с ранее введенными в нас программами поведения. И начинается внутренний скандал, который иногда превращается в "гражданскую войну".

Можно ли изменить «конституцию» организма?

Отказ от "родительских" программ всегда болезнен и степень боли и моральных метаний зависит от того, насколько рано этот "закон" внесен в человека, имеет ли он статус "конституционного".

Достаточно серьезно этот конфликт проявляется в ситуации «буриданова осла». Легенда гласит, что одному осла крупно не повезло: он оказался на одинаковом расстоянии от двух одинаковых стогов сена. И когда он решал, что правый стог выглядит аппетитнее и уже поворачивал голову в его сторону, какая-то часть его ослиного мозга говорила: «Нет, другой стог лучше!» Он поворачивал голову к этому стогу и...

ситуация повторялась. Бедолага так и умер от голода на этом месте!

Люди очень часто попадают в подобные ситуации, когда сделать однозначный выбор невозможно или из-за незнания всех последствий того или иного выбора. Или когда им предлагается выбор между слишком важными вещами.

Шизофрения – «конституционный кризис»?

Например, мама говорит ребенку: "Это белое!" И он знает, что если мама говорит такое, то это действительно так. Ей можно доверять. Но через некоторое время, когда он остается с бабушкой, она, указывая на это, говорит: "Это черное!" И ребенок попадает в страшную ситуацию!

Ведь обе они достойны доверия, он многократно убеждался, что им ОБОИМ можно верить. Они обе являются для ребенка "Богам", т.е. в это время их авторитет для него непререкаем. Но его инстинкт говорит, что иметь два мнения на одно и то же НЕЛЬЗЯ! Из-за этого в опасной ситуации можно сделать неправильный выбор и погибнуть.

©Фрейд говорил, что психическая норма - это способность любить и способность работать.

Он должен сделать выбор – чему верить. И таким образом ОН ДОЛЖЕН ПРЕДАТЬ ОДНОГО ИЗ БОГОВ! Если авторитет этих “Богов” для него примерно одинаков, то есть с обоими он ДОЛЖЕН считаться, то сделать безболезненный выбор практически невозможно! В результате ребенок получает моральный надлом - в его "конституции" появляется неразрешимое противоречие.

Шизофрения - перелом психики?

Когда этот конфликт возникает в период формирования ядра личности (приблизительно до 3 лет), то надлом психики будет очень сильным и проявится при первых, даже не очень сильных, нагрузках на психику. Это вызовет несовместимый с нормальной жизнью “перелом позвоночного столба” психики. Что тут же приведет к дезорганизации психической деятельности и злокачественной форме шизофрении. Ядро личности такого человека рассыпается и развитие психики становится невозможным.

Или же у него появляется шизофренический процесс, который затрагивает ядро личности. В этом случае у него не будет чувства болезни, чувства своей измененности. Проще говоря: все видят, что он болен, а он сам себя больным не считает.

Если в момент базового конфликта “белое\черное” резервов адаптации психики окажется достаточно (или же авторитет одного из “Богов” будет несколько ниже, чем у другого), то ребенок делает выбор между этими противоположными требованиями и это никак не отражается на его поведении. Он продолжает свое развитие внешне без особых проблем.

Где тонко – всегда рвется!

Но внутри него появляется слабое место, трещина в одной из “костей скелета”, которая в будущем, когда жизнь предъявит ему повышенные требования, проявится в виде шизофренических расстройств. Например, чаще всего это происходит при сдаче экзаменов – выпускных в школе или же вступительных в высшее учебное заведение. В этих случаях

чаще всего у человека ядро личности не затрагивается. И он ощущает идущий внутри него шизофренический процесс как что-то чуждое, привнесенное в него извне.

Высушить одну слезу - больше доблести, чем пролить целое море крови.
Д.Байрон.

Третьим вариантом проявления в жизни результатов этого конфликта является повышенная возбудимость, реактивность, неустойчивость психической деятельности такого человека. Что, в конце концов, при появлении жизненных конфликтов, очень быстро приведет к появлению у него психопатии, тяжелых неврозов или же психосоматозов. На этой основе образуются ранние психосоматозы у детей.

©Есть курьезная особенность нашей психики: мы с удовольствием наблюдаем у себя те или иные черты, которые кажутся нам отвратительными у других.

Чем позднее образуется конфликт “белое\черное”, тем в более отдаленном будущем и в более легких формах он проявится. Чем более поздно образуется конфликт, тем вероятность того, что в результате шизофренического процесса будет затронуто ядро личности, меньше. Он также будет более устойчив к психологическим нагрузкам.

И нарушения психики, ежели они все-таки появятся, будут идти по типу сенестопатий и галлюцинаций, к которым сохраняется определенный уровень критики. В этих случаях человек будет воспринимать болезнь как что-то чуждое, что руководит его поведением, но как бы привнесенное извне.

Даже конфликт «белое\черное» имеет не только черные, но и светлые стороны.

Через конфликт «белое\черное» проходит практически каждый человек (особенно в нашей стране, когда в одной квартире может жить 3-4 поколения одной семьи). Но, естественно, не у всех это вызывает шизофрению.

Связано это с тем, что если предательство "так себе", то есть если мнение одной стороны ощутимо менее значимо, чем мнение другой и, в принципе, можно с ним не очень считаться - это приучает человека к компромиссам, делает в конце концов его психику более гибкой и приспособляемой к зачастую противоречивым требованиям окружающего мира.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что одной из самых важных причин появления у людей шизофрении, является несбалансированное воспитание в родительской семье. То есть он в значительной степени является жертвой некомпетентности родителей в воспитании. Или же их фактической нелюбви к нему.

И если механизм образования его болезни примерно таков, как это описано выше, то шизофреник на подсознательном уровне это понимает и никогда своим родителям не прощает их «воспитание». И своей болезнью их за это наказывает. Даже более того! Пока он живет в родительской семье спонтанное выздоровление почти невозможно.

Правда, я не утверждаю это со 100 % уверенностью. Шизофрения шизофрении рознь! И я частенько пользуюсь внешне парадоксальной фразой: «Нет шизофрении, есть шизофрении!» То есть нет шизофрении как единой нозологии, есть масса шизофрений, которыми каждый больной страдает по-своему.

Шизофрения шизофрении рознь!

Шизофрения – помойка психиатрии, когда ею обзывают все то, что не понятно исследователям. И вполне возможно, что часть шизофрений образуется по описанному выше механизму (я все-таки думаю, что большая часть). А другие – по другим механизмам.

Как много дел считались невозможными, пока не были осуществлены.
Плиний Старший.

И это мое утверждение подтверждают данные многих ученых. Например, норвежский врач Кринглер установил, что обстановка в семье не безразлична для возникновения психозов. Постоянные неурядицы между супругами представляют самую сильную нагрузку для ребенка.

Он также сообщил, что у матерей, страдающих шизофренией, обычно рождаются психически здоровые дети. Однако если эти женщины сами растят своих детей, то дети тоже в скором времени заболевают шизофренией. Если же дети воспитываются отдельно от больной матери, то они вырастают здоровыми.

Как образуются уродства характера?

Мы знаем, что когда во время беременности на плод действуют вредности, это приводит к развитию физических уродств. К развитию психики этот тезис тоже вполне применим. Психопатию можно назвать уродством характера. Это

соотносится к телесным уродствам примерно так, как отсутствие конечности.

Где-то в специальной литературе я прочитал отчет о исследовании психики Чикатилло. И выяснилось, что во время войны, когда ему было лет пять, на его глазах съели брата! Понятно, что это событие так изуродовало его психику, что он убивал людей совершенно спокойно. В ЕГО системе ценностей это было вполне нормальным, т.к. в период формирования шкалы ценностей ему дали пример того, что в этом нет ничего невозможного.

Развитие психики может сильно деформироваться также и от сильного испуга. Например, если ребенка чуть не сбила машина при переходе улицы, то страх перед машинами останется у него на долгое время (если не навсегда) и будет влиять на все выборы, которые он будет делать в своей жизни. И таким образом психика человека сформируется несколько иначе, чем если бы этого испуга не было.

Например, если для того, чтобы пойти в музыкальную школу, надо будет переходить улицу, то ребенок сделает все, чтобы эту страшную процедуру не выполнять. Таким образом, страх перед машинами лишит его музыкального образования. И это, наверное, самое безобидное последствие перенесенного когда-то страха. Чаще всего неприятности бывают намного серьезнее.

©Если человек говорит, что он не любит в людях те или иные качества, то по мнению Юнга это именно те качества, которые человек не приемлет в себе.

В течении жизни на развитие человека влияет масса факторов, которые в той или иной мере деформируют развитие его психики. Поэтому логично предположить, что **на белом свете вообще нет людей с правильной структурой психики.**

Что лучше: быть нормальным человеком или же шизофреником?

Все мы, кто в большей, кто в меньшей степени, но “шизофреники” или “параноики”, то есть страдаем от той или иной раздвоенности своей психики и наличия неадекватных идей. Но это не повод для того, чтобы посыпать свою голову пеплом и удалиться в монастырь. Это абсолютно нормально для Человечества!

Если всех людей поставить в одну очень длинную шеренгу и на левый край поставить самых больных в психическом плане людей, а на правый - самых здоровых, то абсолютное большинство людей будет находиться на том или ином расстоянии от этих краев. То есть очень мало совершенно больных людей и очень мало 100-процентно здоровых.

Шизофрении нет?

Если человек, в общем и целом, доволен собой, а им довольны другие люди, если он без особого для себя напряжения выполняет обыденные обязанности, которые на него наложилa семья или общество, то вне зависимости от того, что творится в его голове, его НЕЛЬЗЯ (!) назвать шизофреником. Если этого положения не придерживаться, то легко можно пойти даже дальше того бредового положения, которого придерживалась советская московская школа психиатрии, которая считала шизофрениками чуть ли не 50 % населения нашей страны.

Над смертью властвуй в жизни быстротечной, и смерть умрет, а ты пребудешь вечно.

В.Шекспир.

Я считаю абсолютно здоровыми в психологическом плане людьми только дебилов. Все остальные люди потому и называются нормальными людьми, что являются не такими “правильными”, как эти представители Человечества. Мы потому и считаемся нормальными людьми, что реагируем на стимулы, идущие из внешнего мира, очень гибко. И чем более гибко мы это делаем, тем здоровее бываем.



Гибкость – самое лучшее качество материала, из которого «сделан» человек?

Самую главную проблему, которая встает перед человеком в его жизни, можно сформулировать примерно так: в нужное время в нужном месте требуется делать нужное дело. Если у него это получится, то человек будет полностью адекватен той реальности, что его в это время окружает. В этом

случае человек будет полностью доволен собой; он будет полон сил для достижения желаемого и здоров. Если же ему не удастся выполнить ту или иную часть этой триады, то он получит проблемы – физические, психические или социальные.

©Мода, когда она только появляется, является прерогативой элиты. На второй фазе (наиболее массовой) - это гонка за лидерами, попытка средних людей сравняться с элитой. На последующей фазе включение в гонку является признаком аутсайдерства. Он видит, что все носят это и начинает носить для доказательства - "Я такой как все".

Также важно то, что в разных возрастах человек стремится к разным формам и степеням баланса с окружающей средой, которые помогут ему в данных конкретных условиях тратить минимум сил для сохранения гомеостаза. И может случиться так, что в определенном возрасте определенному человеку невроз становится нужным.

И если такого человека специальными методами избавить от невроза, но не дать ему адекватной замены, то сохранение гомеостаза будет требовать от него таких усилий, на которые он не способен. И в результате он будет вынужден или вернуться в болезнь или же тем или иным способом убить себя (при помощи или психосоматоза или веревки).

Когда надо лечить человека?

И критерием того – надо или не надо такого человека лечить, является его четко выраженное ощущение, что так жить дальше не удастся, что если все будет идти так, как шло, то он упадет в пике. Человек в результате этих умозаключений приходит к выводу, что каковы бы ни были затраты (психологические и материальные) на избавление от этого, они того стоят.

Задача человека - быть адекватным ситуации сейчас и в

долговременной перспективе. А также в том, чтобы тратить на этот процесс минимум усилий. Человек вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для данного времени адаптации. И вся проблема заключается в том - какой ценой он этого добивается?

Поэтому я считаю, что противопоставление: «больной – здоровый» неправомерно. Можно говорить о том – адаптирован ли человек к той жизни, которую ведет и хочет вести, или же нет. И принимает ли его методы адаптации то общество, членом которого он является. Тот же самый диагноз шизофрении правомерен только к тем людям, которые дезадаптированы к реальности, в которой им приходится жить.

Болезнь как компромисс между человеком и обществом.

Уход в болезнь зачастую является своеобразным компромиссом, на который человек вынужден идти, пытаясь найти баланс между шкалами ценностей и опасностей. И при этом жить в обществе и получать от него дивиденды. Она становится способом адаптации, с помощью которого человеку удается сохранять физическое, психическое и социальное равновесие при взаимодействии с миром. Больной человек находит в психосоматозе возможность остаться таким же, как был.

Чтобы изменить людей, надо их любить. Влияние на них пропорционально любви к ним.
И.Песталоцци.

Как-то я лечил девушку, которой диагноз шизофрении

поставил сам академик Снежневский. Но после разговора с нею я сразу заподозрил, что никакой шизофренией здесь и не пахнет. Хотя внешне все было так, как и должно быть при такой болезни.

У нее было круглое, амимичное лицо, тело бесформенное и ожиревшее, эмоции “плоские”. После длительного опроса и тестирования оказалось, что мать неосознаваемо для себя не давала девочке стать самостоятельной и взрослой. Если бы это произошло, то она лишалась смысла своей жизни, у нее кончился бы сценарий жизни. Если же дочь больна, то можно заботиться о ней сколько угодно долго.

И как только у девочки появились небольшие отклонения в психике, которые достаточно характерны для подростков в переходном возрасте, она начала таскать ее по больницам с жалобами на отклонения в ее психике. Заработала бюрократическая машина здравоохранения, ей был поставлен сначала один диагноз, потом второй и... она «докатилась» до Снежневского.

Заговор против родителей как метод лечения шизофрении.

И я все свои усилия направил на то, чтобы “оторвать” девочку от матери. Я сплел самый натуральный заговор с ней против действий матери. И научил ее приемам - как делать вид, что она выпила лекарство, а на самом деле спрятать его под язык, а потом выплюнуть в унитаз.

Через месяц она стала худеть, ее поведение освободилось от подавляющего влияния лекарств. А потом уже она сама стала сопротивляться материнской опеке. Через год она вышла замуж, родила ребенка, потом развелась, опять вышла замуж... В общем, стала нормальным человеком! Я ее наблюдал в течении

длительного времени и могу утверждать, что никаких шизофренических расстройств у нее больше не появлялось!

Навязчивости как наследство от обезьян.

Подсознание человека четко запоминает условно-рефлекторные связи, которые связаны со здоровьем и сохранением жизни. К.Лоренц в своих работах отмечает, что животное начинает бояться тех кустов, около которых его чуть не съели. Поэтому оно всегда выбирает знакомые пути - ведь они неоднократно связывались у него с безопасностью. И будет избегать всего, что в потенциале может лишить его жизни.

“Если по дороге к норе эту ветку перепрыгнул, а под эту подлез, и все обошлось, поступай так и впредь”. Это закон для животных, т.к. для безопасности надо запоминать ситуации и стараться их повторять. Для существа, лишенного понимания причинных взаимосвязей, должно быть в высшей степени полезно придерживаться той линии поведения, которая уже - единожды или повторно - оказалась безопасной и ведущей к цели.

Если неизвестно - какие именно детали общей последовательности действий существенны для успеха и безопасности, то лучше всего с рабской точностью выполнять ее ЦЕЛИКОМ. И мы тоже в полной мере подчиняемся этой программе, полученной от животных предков.

Кто в детстве не связывал себя уймой подобных табу: шагая по плитам, не наступай на стыки, когда идешь в школу - не оглядывайся и так далее и тому подобное. Могло случиться так, что, играя, ребенок поставил себе цель не наступать на трещины в асфальте. А после этого получил какой-то крупный успех в своих делах. И, если он решал, что успех пришел только потому, что он ни разу не наступил на трещину в асфальте, то потом уже начинал делать это сознательно.

Патологическая обратная связь.

Однажды на курсах повышения квалификации мне пришлось лечить одну свою коллегу из Казани. У этой женщины была проблема: как только дела ее начинали идти плохо, у нее появлялся страх перед движущимся транспортом.

Оказалось, что в детстве по дороге в школу она загадывала: если успею пробежать перед машиной - получу пятерку (т.е. добьюсь успеха). И у нее образовалась связь: “Перешла улицу - у меня все будет хорошо!” И, действительно, она ВСЕГДА в этом случае получала пятерку.

Но, когда она стала взрослой, этот рефлекс начал работать и в другую сторону. Если дела у нее шли на “пятерку” - она свободно переходила улицу. Если же она сама себе ставила “двойку” за достижения в жизни на данном этапе, то заодно “запрещала” себе и переход улицы.

Ничто не убивает так быстро и наверняка, как страх смерти. Страх может за несколько часов сделать из самого закаленного атлета жалкого хлюпика или же последнего скота. И, наоборот, если подобного страха нет, то даже полудохлый заморыш может превратиться благодаря своей моральной стойкости в героя.

Э.Бишоп.

Или например, если человека в темном переулке избьет группа хулиганов, то в будущем подобная ситуация всегда будет вызывать у него тревогу. И когда он на улице встретит группу мужчин, то у него может появиться неосознаваемая тревога. Если же это произойдет вечером, уровень тревоги будет на порядок выше, чем если бы это произошло днем. Но если встреча произойдет в темном переулке, то у человека может

развиться неконтролируемая (и необъяснимая для него, так как эти люди никакой агрессивности относительно него не проявляли) паническая реакция.

Навязчивости - признак инфантильности?

Один мой пациент, который страдал тяжелыми навязчивостями, рассказывал о том, как у него начиналась болезнь. Инстинкт самосохранения диктует ребенку: «Одному оставаться очень опасно – запросто можно попасть на обед хищнику! Поэтому надо быть постоянно рядом с мамой». Из-за ребенок старается всегда быть рядом с матерью как гарантом своей безопасности.

Однажды, когда мама этого моего пациента долго отсутствовала дома, ему стало очень страшно. И он всеми фибрами души захотел, чтобы мама пришла. И вот тогда-то и пришла к нему та мысль, которая, в конце концов, сделала его больным. Он решил, что если сделает определенное движение, то мама придет домой. И она действительно пришла сразу же после этого действия! Это его так поразило, что он запомнил эту связь между жестом и приходом матери.

©Ф.Зимбардо при опросе 2500 человек установил, что до 73% человек считали или продолжают считать себя застенчивыми. Низкая общительность очень часто, особенно в юности, коренится просто в отсутствии необходимых знаний и навыков общения.

В следующий раз, когда мама опять куда-то ушла, он повторил этот жест уже сознательно. И так получилось, что мать опять пришла почти сразу после этих действий. Ему это очень понравилось. И потом он “экспериментировал” с этими действиями. И у него то получалось, то не получалось, то есть бывало так, что мама приходила домой после его движений, а бывало, что и не приходила. Но эта патологическая связь уже

образовалась и он “попался”! И таким образом с каждым днем сползал в болезнь все глубже и глубже.

Кстати, подобные мысли и действия были в детстве и у меня. Но мне повезло: положительного подкрепления я не получил!

Как “выбить” ребенка из навязчивостей?

Навязчивые состояния больше характерны для детей. И у большинства из них они в дальнейшем исчезают. Как это произошло у моего сына. Когда ему было всего три года, я подмигивал ему и говорил: “Ну, как дела?” А он пытался мне подмигнуть в ответ. Но у него ничего не получалось - он это делал сразу обоими глазами. И сколько бы ни пытался ответить мне - у него не получалось.

И вот через некоторое время я заметил у него тик на левом глазу. Когда я его спросил - что он делает, он сказал, что глаз дергается сам по себе. Но я-то знал, что у него, скорее всего, таким образом закрепились попытки «подмигнуть» мне.

И я попросил его больше не делать этого, объяснив, что это в такой форме закрепилось его желание подмигнуть и что так делать нельзя. Но у него ничего не получалось – подергивания продолжались.

Тогда я «разозлился» на него и сказал, что я прекрасно знаю, что если он захочет, то сможет остановить подергивания. И если я хоть еще раз увижу, что он так делает, то выпорю ремнем. И навязчивые движения тут же прекратились!

Если желая оправдать себя, я объясняю свои беды злым роком, я подчиняю себя злему року. Если я приписываю их измене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои

человеческие возможности. Я могу повлиять на судьбу того, от чего я неотделим. Я составная часть общности людей.

А.Сент-Экзюпери.

Понятно, что мой «гнев» им не являлся. Я просто прекрасно знал, что в этом случае надо действовать или кнутом или пряником. Я решил, что на данный момент «кнут» поможет лучше. Правда, для того, чтобы в подобных ситуациях получить желаемый эффект, с «кнутом» и с «пряником» надо обращаться очень осторожно и умело.

Как правильно применять «кнут» и «пряник»?

Но если у ребенка эти навязчивости никак не проходят, а, наоборот, усиливаются и «размножаются», то это говорит о том, что родители не знают механизмов навязчивых состояний. И вместо того, чтобы постепенно отучать ребенка делать это, они его приучают получать от навязчивостей дивиденды (например, родители из-за этой “болезни” начинают уделять ребенку больше внимания, дарить подарки, закармливать конфетами). В этом случае «пряник» является дополнительным стимулом для продолжения навязчивостей.

©Для догматика важнее то - кто передал информацию, чем то, является ли она объективной и логичной. Такие люди не способны дифференцировать по настоящему ценную информацию от сомнительных сведений.

Но если бы в случае со своим сыном я решил применить «пряник», то заключил бы с ним договор: сегодня нет навязчивостей – получи пряник. И так далее. Но пряник предполагает использование, в случае необходимости, «кнута». И ребенок должен об этом знать. Тогда желание получить

«пряник» и избежать «кнута» обязательно приведет к желаемому результату.

При помощи такого же механизма длительное время поддерживаются заикание и энурез.

Часть четвертая

Механизмы формирования психосоматозов.

Глава пятнадцатая, в которой мы поговорим о роли стресса в развитии психосоматозов.

Первичным запускающим механизмом, на основе которого в конце концов образуются болезни и социальная дезадаптация, является стресс. Стресс по определению Г.Селье – это общая неспецифическая реакция организма, направленная на адаптацию к изменяющейся реальности с ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ГОМЕОСТАЗА. А вот сам гомеостаз бессознательное понимает, естественно, так как оно ПРИВЫКЛО понимать.

Стресс – эмоция подсознания?

В результате развития у человека образуются шкалы ценностей и опасностей, по которым оценивается все, что происходит во внешнем и внутреннем мире. И если в результате этой оценки бессознательное придет к выводу, что этим ценностям грозит опасность, то образуется стресс, сила которого будет соответствовать этой опасности в ОЦЕНКЕ подсознания.

©В жизни есть две трагедии: одна - неисполнение заветного желания, другая - исполнение его.

И мы уже говорили выше, что в этом процессе реальная

опасность, идущая от объекта, не имеет никакого значения. Важно только то, как эта опасность оценивается бессознательным. А если учесть, что шкалы ценностей и опасностей практически у всех людей неадекватны той реальности, в которой они живут В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, то понятно, что стресс и дистресс являются чуть ли не ежедневными состояниями, которые испытывает современный человек.

Счастье как здоровье: когда его не замечаешь, значит оно есть.
И.С. Тургенев.

Крон А.А. как-то охарактеризовал это такой фразой: «Стрессопланктон – это микромир крошечных, но многочисленных чудовищ, где слабые, но ядовитые укусы незаметно подтачивают древо жизни». Человек часто как бы купается в массе мелких неприятностей, которые постепенно подтачивают его психическое благополучие.

Какие бывают стрессы?

Ховард С.И. определил стрессовую ситуацию как остро возникающее или длительно сохраняющееся несоответствие между требованиями, предъявляемыми к организму и его возможностями с ними справиться. Согласно его предположению можно выделить 4 аспекта стресса:

-биологический (когда образ жизни человека резко отличается от того, к которому он адаптировался в процессе филогенеза);

-онтогентический (если воспитание и образование

индивида не соответствуют запросам, предъявляемым ему в связи с образом жизни);

-социальный (когда человек вынужден выступать в несвойственной ему роли в обществе или когда создаются конфликтные обстоятельства социального характера) и

-феноменологический (если образ жизни человека не соответствует его идеалам и его стремлениям).



Мы подопытные «животные» Ноосферы?

В работах лаборатории И.П.Павлова животных ставили в ситуацию неразрешимого конфликта, то есть вызывали у них состояние хронического дистресса. И подопытные животные заболевали экспериментальным неврозом, преждевременно становились дряхлыми и страдали различными соматическими недугами.

Люди тоже очень часто попадают в морально безвыходные ситуации. Например, вот тебе, дорогой мой читатель, пример на чрезвычайно сложный моральный выбор: произошло кораблекрушение и на поверхности остался (ась) ты и мать с женой (мужем). А на спасательном ботике всего одно место. Кого ты будешь спасать в первую очередь?

Как бы ты ни поступил - любой выбор означает твою смерть – быструю, если ты спасешь кого-либо из них, а сам предпочтешь сразу пойти ко дну. Или же медленную - от психосоматоза, если решишь спасти себя. В жизни нам приходится частенько решать примерно такие же дилеммы. Но в подавляющем большинстве случаев они не такие острые, как в приведенном примере. Но от этого они не становятся менее смертоносными!

Как приблизить обезьяну к человеку?

Один из самых эффективных механизмов получения экспериментального невроза у обезьян с симптомами гипертонии и прединфарктным состоянием заключается в том, что “лидера” группы начинают кормить в последнюю очередь, а к его самке подсаживают другого, “подчиненного” самца.

Нарушается его “зоосоциальный статус” и этого оказывается достаточным для катастрофического нервного срыва. Данное животное, конечно же, не может согласиться с внезапным падением своего статуса - ведь его не победил в честном бою «подчиненный». Но сделать в этой ситуации ничего не может.

©Имеются две категории людей: те, кто преимущественно стремится к успеху, рискуя утратить достигнутое, и тех, кто главным образом страшится неудач.

То же самое и с человеком. Практически все люди имеют или биологические, или онтогенетические, или социальные или феноменологические основания для постоянного нахождения в стрессе. Естественно, долго это продолжаться не может! Рано или поздно, но что-нибудь начнет «рваться» в его организме. И чаще всего в «тонких» местах.

Если ты считаешь, что потерял – ты уже потерял!

Действительная (или воображаемая) потеря (или же хотя бы угроза потери) может привести сначала к острому или хроническому стрессовому состоянию, а затем уже к к маскированной депрессии. В свою очередь она приводит к снижению толерантности личности к психическим и физическим нагрузкам и подавлению иммунного ответа организма на повреждающие факторы.

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиваться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

Ленность - это глупость тела, а глупость - это ленность ума.
И.Зейме.

Е.Блейлер считал, что даже самое внешне незначительное событие, если оно будет **ЛИЧНОСТНО** значимо для конкретного человека, может стать первоначальным исходным

пунктом, вызывающим болезненные расстройства. То есть невроз у человека образуется тогда, когда он не имеет того, что ХОЧЕТ иметь. Таким образом, невроз появляется как результат субъективных умозаключений, а не стечения обстоятельств.

Глава шестнадцатая, в которой мы поговорим еще об одном механизме, запускающем процесс психосоматизации – потере смысла жизни.

В современном мире очень мощным фактором, в результате воздействия которого запускается механизм психосоматизации, является потеря смысла жизни.

Нужен ли нам смысл жизни?

Своеобразной альтернативой монадологическому подходу, который провозглашает, что человек является существом, которое интересуется только собой, поскольку для него важно лишь сохранение или соответственно восстановление гомеостаза, является созданная Франклем теория логотерапии и экзистенциального анализа. Основным тезисом его учения о стремлении к смыслу является следующее положение: человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным.

©Симпатичность - оттиск души на лице.

Франкл выделяет три группы ценностей:

1. Ценности творчества, то есть ***что мы даем жизни.*** Основным путем их реализации является труд. При этом смысл и ценность приобретает труд человека как его вклад в жизнь общества, а не просто как его занятие.

2.Ценности переживания, то есть **что мы берем от мира** (в смысле переживания ценностей).

3.Ценности отношения, то есть **те позиции, которые мы занимаем по отношению к судьбе**, которую мы не в состоянии изменить. Но Франкл считает, что при любых обстоятельствах человек властен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл.

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.

А.П.Чехов.

Правильной постановкой вопроса является, согласно Франклю, не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. ***“Ставить вопрос в общем виде - это все равно, что спрашивать у чемпиона мира по шахматам: “Скажите, маэстро, какой ход в шахматах самый лучший?”*** Каждая ситуация несет в себе свой смысл, разный для разных людей, но для каждого он является единственным и единственно истинным.

Болезнь отсутствия смысла жизни - чума 21 - го века?

Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл назвал экзистенциальным вакуумом. Именно он является, согласно наблюдениям Франкля, причиной, порождающей в массовых масштабах специфические ноогенные неврозы, распространившиеся в мире в послевоенное время. Данные исследований Нибауэр и Люкас в Вене, Вернера в

Лондоне, Прилла в Вюрцбурге и Нины Толл в Мидлтауне (Коннектикут, США) говорят, что примерно 20 процентов неврозов относятся к ноогенным.

К таким же примерно данным пришел Джеймс Крамбо, который исследовал своих пациентов при помощи созданного теста “целенаправленности жизни”. На основе исследования 1151 испытуемого он пришел к выводу, что “ноогенный невроз” существует отдельно от принятых диагностических категорий и не является тождественным ни одному из принятых диагностических синдромов.

Смысл жизни – стадное чувство?

Фромм считает, что человек для того, чтобы положительно ответить на вопрос о смысле своей жизни, должен быть продуктивным, то есть создавать что-то, что безусловно необходимо в обществе и ценится им. Фромм считает, что человек не будет счастлив, если не будет продуктивен, то есть если он не будет создавать что-то, ЧТО БОЛЬШЕ ЕГО ПОТРЕБНОСТЕЙ. То есть с его точки зрения человек может стать счастливым только тогда, когда работает на все Человечество, а не только на себя.

И если раньше мужчине достаточно было принести в пещеру тушу убитого им животного и он чувствовал себя самодостаточным, то сейчас, в связи с повышением уровня жизни, этого уже совершенно не достаточно.

Если человека спросить о смысле его жизни, то скорее всего на разных этапах своего развития он будет отвечать совершенно по разному. Смысл жизни (в общем смысле этого слова) начинает волновать человека тогда, когда он реализует свои основные потребности в той мере, насколько ему этого хочется. В этом случае он начинает задумываться: “А дальше

что?” Проблема в этом случае заключается в том, что найти для себя достойное приложения сил.

Может ли «кнут» превратиться в «пряник»?

По мере того, как общество “взрослеет”, мотивации, которые заставляют его членов двигаться, меняются. В психологически взрослом обществе люди начинают задумываться о смысле жизни вообще и о своей в частности. И если раньше (во времена Фрейда) неврозы возникали из-за сексуальной депривации, то сейчас мы “можем себе позволить” невротизироваться из-за отсутствия смысла жизни.

Всякий мужественный, всякий правдивый человек приносит честь своей родине.
Р.Роллан.

Ведь действительно общество, в котором давление на личность очень сильно, не дает человеку времени задуматься о смысле жизни. Его обуревают вполне реальные желания: как бы легче, проще и не нарушая запретов реализовать свои потребности.

Мораль появляется на сытый желудок?

Как известно, Маслоу ввел различие низших и высших потребностей, имея в виду при этом, что удовлетворение низших потребностей является необходимым условием для того, чтобы были удовлетворены и высшие. К высшим стремлениям

он причисляет и стремление к смыслу. Человек интересуется смыслом жизни лишь тогда, когда жизнь у него устроена (сначала пища, потом мораль.)

Маслоу верил, что здоровые люди, удовлетворив основные потребности в безопасности, принадлежности кому-либо, любви, уважении и самооценке, получают возможность развивать свои способности и реализовывать свои потенции.



В - общем, получается так, что вначале человеком управляют побуждения и инстинкты. А затем на их основе формируются смыслы.

Идет ли человеку на пользу свободное время?

Общество изобилия порождает и изобилие свободного времени, которое хоть, по идее, и предоставляет возможность для осмысленной организации жизни, в действительности же лишь сильнее способствует проявлению экзистенциального вакуума.

Люди, которые в своем индивидуальном развитии совсем не далеко поднялись над животным уровнем, естественным

образом, удовлетворив свои животные потребности, склоняются к пассивности, к лени и безделию. Это абсолютно нормально для них!

Глава семнадцатая, в которой мы поговорим о реакции «замирания» у человека – депрессии.

Вечная дилемма, от которой зависит жизнь.

Животные в случае появления опасности или замирают, надеясь, что их не увидят, или же бегут от этой опасности. Они, когда внезапно попадают в безвыходную ситуацию (заяц внезапно попадает прямо перед «светлые очи» волка) зачастую падают без движения. Это называется реакцией замирания.

Хищники почти никогда не едят дохлятины и эта тактика многих животных спасла от смерти. Но ведь в этот момент животное на самом деле не умерло, у него развивается своеобразный истерический паралич. А значит, у него очень сильно бьется сердце и повышено артериальное давление. То же самое часто замечается у больных шизофренией. Вполне возможно, что шизофрения тоже является своеобразной реакцией замирания. Подтверждает это предположение то, что у этих больных часто бывают приступы сердцебиений, повышения А/Д.

Реакцией «замирания» с моей точки зрения у человека является депрессия. А реакцией «убегания» - вегето-сосудистая дистония.

Вначале замру?

Человек, когда попадает в невыносимую со своей точки зрения ситуацию, тоже «замирает», то есть уходит внутрь себя.

Какая-то часть «Я» юркает в подсознание и там затаивается (авось теперь не съедят!) Внешне человек «замер»: он амимичен, апато-абуличен, эмоционально уплощен. При депрессии повышается АД, появляются запоры, тахикардия. То есть получается, что энергии у депрессивного больного много. Но ей не позволено выходить наружу.

Всякое предательство - это душевная смерть.
Ю.Бондарев.

Если у человека нет чувства собственной значимости, то вполне может появиться ощущение беспомощности. У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью) главный источник депрессии - в неудовлетворенности своей жизнью, неуважении к своим занятиям.

Цивилизация и депрессия ходят парой?

Установлено, что количество депрессий в популяции неуклонно растет. За последние 30 лет оно выросло на порядок(!): если в 1967 году 0,4% людей страдали теми или иными депрессивными расстройствами, то в 1996 году уже 5%. Конечно, надо сделать скидку на методы и способы диагностики. А также на то, что раньше то, что сейчас называется депрессией, диагностировалось под другим названием. Но, все равно, рост впечатляющий!

Ожидается, что скоро депрессия охватит 20 процентов населения Земли. Считается, что это будет связано с потерей смысла жизни.

В богатых семьях США депрессии появляются намного чаще, чем болезни внутренних органов. Образно говоря, к ним чаще приходит психоаналитик, чем кардиолог. Это положение дел, видимо, связано с тем, что у них инстинкт самосохранения перестает играть свою роль. Богатая жизнь обеспечивает безопасность. А что дальше? И человек, не найдя собственного ответа на этот вопрос, вынужден искать ответ у психоаналитика.

Депрессия красит все в черный цвет?

К.Королев говорит: «Уход в депрессию подобен уходу в запой, человек уходит в собственный внутренний мир. При депрессии обесценивается прошлое, обесмысливается настоящее и утрачивается вера в будущее. У человека появляется ощущение, что так будет всегда.

©Выше степеней и официальных титулов на Земле стоит репутация твоего имени.

Депрессии в экзистенциальном плане являются малой смертью, когда человек убивает себя, не давая себе есть, выделять и так далее. Депрессия таким образом является массированным явлением девитализации. И является в какой-то мере расплатой за религиозность (в общем смысле этого слова, то есть за приверженность определенным догмам), за преступление границ, которые человек считает верными».

Глава восемнадцатая, в которой мы поговорим о реакции «убегания» у человека – вегето-сосудистой дистонии.

Жизнь в обществе предъявляет нам огромное количество требований. И не все из них мы с удовольствием выполняем. То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у нас отрицательные эмоции.

Если сознание закусило удила...

Чаще всего мы не понимаем (да и не желаем понимать) причин тревоги и депрессий, тех отрицательных эмоций, что образуются вроде бы на пустом месте, при внешнем благополучии. Мы продолжаем жить так, как жили раньше, и в лучшем случае принимаем противотревожные препараты. Если подсознанию не удастся таким образом воздействовать на поведение человека, то тогда оно начинает показывать свое недовольство его действиями при помощи воздействия на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.

Морщины должны только обозначить места, где раньше была улыбка.
Марк Твен.

Я объясняю то, что происходит в этом случае, примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой.

Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет! Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде муты. А на поверхности воды появятся волны. Это является аналогией того, что творится в подсознании и что мы называем вегето - сосудистой или нейро - циркуляторной дистонией.

Компромисс как прививка против болезней.

В психике такого человека постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями. И так далее и тому подобное. А «на поверхности» его тела это отражается в виде вегето-сосудистой дистонии той или иной степени.

©Толстой уже в очень пожилом возрасте (75 лет) на вопрос - как он живет, ответил: "Слава Богу, спокойно!"

В результате этой "тряски" человек бывает вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются, и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето - сосудистой дистонии. Если же нет – то приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и вновь, с каждым разом усиливаясь.

Гипертония – болезнь привычки?

Например, вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу повторяясь и повторяясь после очередных эмоциональных встрясок, постепенно входит в “привычку”, то есть становится наиболее вероятным (и предпочтительным) типом реагирования организма на эти встряски. И, в конце концов, доходит до степени безусловного рефлекса. То есть переходят в психосоматоз – гипертоническую болезнь.

Состояние вегетативного раздражения становится патологическим тогда, когда реакции переходят границу переносимости по своей длительности и/или интенсивности. А.Вессиак понимает психовегетативные нарушения как реакции тревоги, возникающие тогда, когда больные находятся в ситуации, с которой они не могут справиться. Если пациенту не удастся решение конфликта, то реакция тревоги может хронифицироваться под видом функциональных синдромов.

Что переводит психику в аварийный режим?

Эта борьба является проявлением дилеммы - слушаться и повиноваться или же делать по-своему. Если человек не желает смириться с чем-либо, то на борьбу он тратит огромную энергию, что быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням. Из-за этого психика переходит в аварийный режим. Энергии хватает только на то, чтобы поддерживать жизненно-важные функции. А до всего остального руки не доходят.

Таким образом первым этапом “протеста” человека против не нравящихся ему обстоятельств внешнего мира является вегето - сосудистая дистония. Полем “деятельности” в этом случае пока являются сосуды и гладкая мускулатура внутренних органов. Бессознательное в этом случае как бы

говорит: “Мне это не нравится, но я пока не предпринимаю серьезных мер, так как еще надеюсь, что все обойдется.”

Глава девятнадцатая, в которой мы поговорим о следующем этапе развития психосоматоза – неврозе.

Если стресс и депрессия являются относительно пассивными реакциями на нарушение гомеостаза организма, то вегето-сосудистую дистонию можно назвать реакцией неопределенного беспокойства организма существующим положением дел. И если все эти меры не приводят к освобождению от неприятностей, то организм переходит к активным мерам защиты. И, например, когда у человека образуется гиперстеническая форма невращения это означает, что подсознание начинает активно протестовать против всего, что происходит.

Если сидячая забастовка не помогает...

В этом случае внутри него идет примерно такой разговор: “Дела идут плохо, но мне очень хочется, чтобы было так, как я желаю. Я вижу, что если положение дел будет оставаться таким - же, то это принесет большую угрозу моим ценностям. Поэтому я буду изо всех сил пытаться изменить это”.

Нет ничего страшнее самого страха.
Ф.Бэкон.

И человек всеми имеющимися у него средствами

пытается изменить ситуацию в желаемую сторону. Он кричит, шумит, требует, плачет со злостью и так далее. Если это будет продолжаться достаточно долго, у него образуется гиперстеническая форма невроза.



Юнг говорил, что если отколовшиеся комплексы полностью бессознательны, то для них есть только косвенные средства выражения, такие как невротические симптомы. И вот вместо того, чтобы страдать от психологического конфликта, люди начинают страдать от невроза. Невроз, с точки зрения К.Юнга, является попыткой самолечения. Это попытка саморегулирующейся психической системы восстановить баланс. Адлер же говорил, что невроз есть защитный механизм или структура для сохранения в безопасных границах разрушительных, угрожающих и иначе непреодолимых импульсов.

Невроз как отражение страха смерти.

С моей точки зрения невроз – это состояние человека, когда он понимает, что в рамках тех представлений, которые он

считает верными, он неадекватен требованиям, которые ему предъявляет среда. А это опасно, так как ставит под вопрос его выживание и благополучие. В этом случае он постоянно попадает в конфликт с внешним или же внутренним миром из-за своих архаических представлений, которые (как он считает) он не имеет права предать (Я гимны прежние пою!)

Проблема каждого живого существа заключается в том, чтобы в данных конкретных условиях, обладая определенным физическим, психическим и социальным багажом, прожить свою жизнь с минимумом проблем. И при этом достичь максимума, который возможен при наличии данного потенциала. И получается так, что для кого-то невроз просто необходим, так как с его помощью он балансирует в социуме, нивелируя для себя излишние требования к себе с его стороны.

А вот кому-то невроз мешает, что заставляет его приложить определенные усилия для избавления от этой «пакости». Карл Юнг как-то сказал слова, которые хорошо иллюстрируют вышесказанное: “Существует много людей, которые начали страдать неврозами из-за своей нормальности, и в то же время существуют люди, страдающие неврозами из-за того, что они не могут стать нормальными”.

Из-за чего опускаются «руки» у бессознательного?

Получается так, что если человек никак не может решить какую-либо проблему, то он не может ее решить так, как ЕМУ ХОЧЕТСЯ. Ему не нравится то, что идет из внешнего мира. Он не желает подстроиться под эти требования. Но, наоборот, пытается их изменить под свои требования. Хорошо иллюстрирует это следующая шутка: невротик знает, что дважды два - четыре. Но сильно этим недоволен!

©Люди не рождаются равными, хотя они должны иметь равные возможности.

Если же у человека образуется гипостеническая форма неврастения, то это означает, что подсознание теряет надежду изменить положение дел к лучшему. В случае появления гипостенических или астено-невротических форм невроза, можно говорить о том, что бессознательное обессилело в борьбе с изменением реальности по образу и подобию шкалы ценностей

Затем уже реагирование идет по истерическому механизму. Он начинает работать тогда, когда психосоматические пути еще не “накатались”, а реагировать по невротическому типу уже нет возможности - ресурсы нервной системы истощились. Конверсионные симптомы являются аналогами и зародышами будущего психосоматоза. Или же последней попыткой не свалиться в него.

Умру, но не соглашусь на изменения?

И если все эти механизмы не срабатывают, то бессознательное вынуждено для сохранения гомеостаза включить механизмы психосоматизации. Это последняя линия обороны организма. Если и она не работает, то образуются терминальные формы психосоматоза, которые приводят к смерти.

Мы думаем, что наша цивилизация близится к полудню, а в действительности нам еще поют первые петухи и светит утренняя заря.
Эмерсон.

Получается так, что ради того, чтобы «гимны прежние петь», то есть не отказаться от имеющейся шкалы ценностей, организм готов умереть. Механизм психосоматизации является защитой от страдания, ширмой, позволяющей уйти от мучительных первоначальных психологических реакций. Но который на самом деле является «благим намерением» бессознательного, выстилающем организму дорогу в ад.

Глава двадцатая, в которой мы разберем конкретные механизмы психосоматизации.

Как это все начинается?

Длительное нахождение в состоянии стресса и отрицательных эмоций очень опасно для организма. Ведь это может разрушить регулировку внутренних органов. Если человек не может по тем или иным причинам рационализировать какое-либо событие, то оно медленно подтачивает его организм. Когда защита при помощи невроза не срабатывает и неразрешимый конфликт грозит разрушить психику, то организм включает другой эшелон обороны.

©Какая разница - как ты выглядишь в зеркале. Важно как ты выглядишь в глазах других людей.

Подсознание вынуждено эту нерешенную проблему куда-то деть. И пытается преобразовать комплекс переживаний во что-то более безопасное. И в качестве защитной меры подсознание выработало механизм психосоматизации, когда комплекс переживаний с частью «Я», ответственной за реализацию этих переживаний, как бы инкапсулируется (образуя застойный очаг возбуждения по типу эпилептического) где-то в виртуальном пространстве внутреннего «Я». Это напоминает процесс кальцинации туберкулезных бактерий, когда организм окутывает их кальциевыми оболочками. Этот этап можно назвать предпсихосоматозом.

Никто не забыт, ничто не забыто?

На сознательном уровне человек чувствует, что “легче стало, стал забывать проблему”. Но чаще всего это не так – “никто не забыт и ничто не забыто”, то есть человек на самом деле не смирился с этой проблемой, просто защитные механизмы психики прилагают огромные усилия, не допуская в сознание эти переживания. Но комплекс в это время находится в состоянии динамического равновесия. И, естественно, на его сохранение тратится огромная энергия. И такое положение дел долго продолжаться не может.

Разум человека сильнее его кулаков.
Ф.Рабле.

И если жизнь идет более или менее спокойно, то и предпсихосоматоз ведет себя “прилично”. Но если причины, вызвавшие его появление будут усиливаться (или же появятся новые неприятности), то может произойти два процесса. Если защитных сил окажется не достаточно, то комплекс может «выскочить» из подсознания. А это **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО!**

Как бессознательное борется со слоном в посудной лавке.

Если в организме произошел процесс вытеснения комплекса в бессознательное, то его освобождение с выходом обратно может привести к дезорганизации психики. И это иногда происходит в тех случаях, когда человек переживает какое-то внезапное потрясение (пусть даже не очень сильное). Это напоминает удержание шара под водой: чуть только

ослабил внимание, чуть что-то сделал не так и шар выскакивает на поверхность воды как чертик из коробки. Таким образом появляются реактивные шизофреноподобные нарушения психики.

И здесь тоже можно провести аналогию с туберкулезными палочками. Когда человек подвергается переохлаждению или же голодает, то защитные силы организма слабеют и туберкулезные палочки выходят из “кальциевой изоляции”, вызывая туберкулезный процесс.

Вполне возможно, что эмоционально-обусловленная эпилепсия, когда при исследованиях не находится органический очаг, вызывающий «пики» на ЭЭГ, является способом страхования от этого. Когда комплекс «выскакивает» наружу, то возбуждение распространяется на двигательную зону коры головного мозга, что приводит к развитию большого эпилептического приступа. И вся информация, которая успела проникнуть в сознание, из-за ретроградной амнезии стирается (как это происходило у моей пациентки, у которой эпилепсия появилась после двух аборт).

Если же защитные силы оказываются сильнее комплекса, то процесс психосоматизации пойдет дальше. Бессознательное вытесняет комплекс в те зоны мозга, которые управляют, например, кожей. И она становится местом сброса психологического мусора. И каждая новая психологическая проблема может выкидываться, по накатанной колее, в кожу, но уже на другие ее участки. А может на одни и те же.

Отец – основатель теории психосоматозов.

Понятие психосоматоза в обиход первым ввел чикагский врач Александер. Он провел огромную исследовательскую работу и пришел к выводу, что шесть болезней: язвенная

болезнь, бронхиальная астма, неспецифический язвенный колит, тиреотоксикоз, ревматический артрит и нейродермит являются психосоматозами. Своей работой он дал импульс к триумфальному шествию психосоматической медицины по планете.

©Момент превращается в вечность, если возможности, скрытые в нем, превращаются в те реальности, которые надежно хранятся в прошлом, "навсегда".

В настоящее время к психосоматозам относят более 100 заболеваний. Среди них: мигрень, стенокардия, инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, бронхиальная астма и астматический бронхит, гипертоническая болезнь, генуинная эпилепсия, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системная красная волчанка, склеродермия, ожирение, туберкулез и т.д. и т.п. И я перечислил далеко не все заболевания, которые на сегодняшний день считаются психосоматическими. Каждый день ученые находят доказательства причастности к психосоматозам и других болезней. Например, найдены данные, которые позволяют заподозрить психосоматический характер Спиды.

Оказывается, что практически все самые "страшные" и потенциально очень опасные для здоровья заболевания на самом деле являются в той или иной мере зависящими от нас самих.

Сахар является антидепрессантом?

Доказательств, которые говорят, что большинство болезней на самом деле является психосоматозами, очень много. Например, Каннон доказал, что эмоциональный стресс может

через усиленную симпатико - адренэргическую систему вести к повышению уровня сахара в крови и выделению его с мочой.

Ведь, известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Мюллер-Экхард удачно заметил по этому поводу, что многие женщины ищут в кондитерских те сласти, которых им не хватает в любви.

Может быть, при диабете повышение уровня сахара в крови является механизмом компенсации депрессии и психосоматоза? Возможно, что организм таким образом способствует тому, чтобы внутренний конфликт, из-за чего образовался психосоматоз, не смог разрушить психику.

Лейкемия как помощница в выборе?

Совсем недавно я узнал о том, что моя старая пациентка наконец-то узнала причину, из-за которой она заболела лейкемией. Она заболела этой болезнью в 1993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом. И уже тогда мы с ней искали ту первопричину, от чего все началось. Но тогда все мои старания были напрасными.

Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать.
М.Монтень.

После лечения ей стало легче, формула крови практически пришла в норму. И поэтому мы решили, что не будем больше заниматься психологической «археологией». Но она после лечения прошла все 4 курса обучения саморегуляции, а потом стала регулярно ходить в клуб бывших пациентов. И вот на одном из занятий клуба я обучил их упражнению

«Самонаводящаяся ракета» (в данном тексте «Точечный рефрейминг»).

Как заложить в себя мины замедленного действия?

И во время самостоятельных занятий она вспомнила, что в девичестве одно время за ней ухаживали два парня. И она никак не могла сделать выбор – с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва – любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень - москвич.



И она стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит по настоящему, останется с ней, а другой уйдет. И оказалось, что она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу. К сожалению, ей уже не удалось выбраться из этой ловушки!

От психосоматоза не застрахованы даже сильные мира сего?

Однажды я смотрел документальный фильм о греческом мультимиллиардере Онассисе. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течении нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении.

Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный с моей точки зрения факт: он умер через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына, наиболее вероятного продолжателя его дела.

С точки зрения психосоматической медицины он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к чему-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения – болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И психологическое желание Онассиса больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

©Плати все долги, которые ты признал своими!

Эмоции, которые мы испытываем и ощущаем, при своем прохождении открывают психосоматический канал “снизу” – из подсознания. При этом канал становится проходимым в обе

стороны. И простое напряжение поперечно-полосатых мышц тела тут же “контрабандным” путем передается на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудов. Это наиболее часто работающий механизм, который в конце концов приводит к бронхиальной астме, гипертонической болезни и болям во внутренних органах.

Можно ли за один раз вылечить бронхиальную астму?

У детей первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь, которое по своей природе является истерическим. На этом этапе это еще не осознаваемо, но регулируемый процесс.

Ум, несомненно, первое условие для счастья.
Софокл.

Я однажды вылечил 5-ти летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: “Болезнь плохо?” Он сказал: “Да!” “Тогда давай – откажись от кашля ночью.” И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застенялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй “круг” и опять спросил: “Ты сказал, что болеть плохо. Так?” Он сказал, что да, плохо! “А маме от этого плохо?” “Да, плохо!” “Тогда, может быть, ты откажешься от болезни?” И картина повторилась – он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Как выкрутить «руки» психосоматозу?

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: “Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?” И когда она подтвердила это, мальчик сказал “Да!”. И с тех пор он перестал кашлять по ночам!

Получается так, что он чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

К чему приводит игра в поддавки между сознанием и подсознанием?

Но с течением времени эта возможность контролировать процесс болезни постепенно теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм за плацдармом и, в конце концов, выигрывает эту “игру в поддавки”. И когда образуется истинный психосоматоз, эта возможность полностью теряется. Болезнь, как лавина, которая сползает со склона горы из-за того, что ее потревожили, начинает двигаться в сторону все большего усиления. И, в конце концов, погребает человека под собой. На этом этапе, даже если человек очень хочет вылечиться и у него появляется достаточно серьезный стимул для выздоровления, мало что можно сделать.

Куда все-таки вытесняется комплекс?

Здесь надо отметить, что на самом деле комплекс не вытесняется в сам орган. Известно, что любой орган или же система организма, управляется функциональной системой, состоящей не только из коры головного мозга и подкорковых структур, но и тех или иных гормональных и эндорфинных структур.

©Изменой является измена. Если же измены нет, то это не измена.

Вместе они образуют динамическую структуру, которая не только управляет каким-либо органом, но и обеспечивает систему обратных связей с другими органами. Вот в эту структуру и вплетается комплекс, становясь частью управляющей системы органа. Но для краткости в данном изложении я буду говорить, что комплекс вытесняется в орган или систему, имея в виду вышесказанное.

Этапы «большого пути»?

Когда комплекс еще окончательно не внедрился в эту систему, то это на первом этапе проявляется в виде конверсионных симптомов истерического генеза. И, допустим, в коже это будет проявляться в виде нарушений чувствительности, приступообразно появляющихся и исчезающих..

Затем, по мере интеграции, могут появиться изменения по типу эпилептических. Опять же, эта эпилептоподобная симптоматика вовсе не обязательно будет проявляться в виде судорог. Это происходит только в том случае, если «разряд» идет в двигательную зону мозга.

©Слезы – это пот души, пот – слезы тела.

Если «разряд» идет в орган, то, например, на коже это будет проявляться в виде кратковременного появления симптоматики, которая проходит после достаточно простого лечения. И только потом, когда комплекс окончательно станет частью этой системы, образуются постоянные психосоматические симптомы. Например, псориаз, нейродермит и так далее.

«Полис» подсознания?

Мне представляется, что в виртуальном пространстве внутреннего «Я» есть зоны: публичные, где все части «Я» могут встречаться друг с другом и «дискутировать». Но есть зоны этого пространства через которые происходит управление организмом. Они вследствие специфики своей работы должны быть несколько изолированы от той «парламентской вольницы», которая царит на «лобном месте». И для того, чтобы изолировать «смутьянов», то есть комплексы, несущие потенциальную опасность для психики, их отправляют в «ссылку» - в эти исполнительные структуры, откуда они не смогут выбраться и не будут мешать всем остальным.

©Смириться – быть с миром, восстановить контакт с миром, принять мир.

И, конечно же, комплекс вытесняется в орган не специально. Это печальная логика борьбы бессознательного за гомеостаз, которая не имеет другого выхода, как только «стоять насмерть!». Процесс психосоматизации подобен развитию иммунодефицита. Спид является терминальной стадией развития болезни иммунодефицита. Психосоматоз является

терминальной стадией психологического конфликта.

Всегда ли вытесненный комплекс приводит к психосоматозу?

Психосоматоз можно назвать своеобразным органическим неврозом. Если при неврозе полем деятельности является нервная система, то при психосоматозе - тело, все или какой-нибудь отдельный орган.

Путь от стресса через депрессию, вегето-сосудистую дистонию и неврозы к психосоматозам, конечно же, проходит не у всех и не всегда по полной программе. Кто-то какой-то этап «проскакивает» очень быстро, почти не замечая его. А кто-то «застревает» на долгие годы где-то и на каком-либо этапе. В этих случаях может сложиться иллюзия, что описанных выше этапов при данном психосоматозе нет. Но это может быть связано с тем, что сила комплекса не столь значительна, чтобы пробить все защиты.

Природу побеждают только повинувшись ее законам.
Ф.Бэкон.

Также верно то, что внутри человека могут идти одновременно НЕСКОЛЬКО процессов психосоматизации. И у одного и того же человека могут наблюдаться и оформившиеся психосоматозы и промежуточные этапы развития других психосоматозов. Естественно также и то, что темп психосоматизации у разных людей будет разным.

Комплекс как заноза.

Комплекс, присутствуя в коре головного мозга, «заведующей» каким-либо органом, нарушает его функционирование. И образуется так называемый психосоматический круг. Из-за нарушения регуляции появляется все больше и больше соматических нарушений, которые сами являются причиной страдания. А страдание усиливает психосоматоз. Первоначальная травма забывается. Психосоматоз становится главным событием.

Чаще всего стрессовые ситуации пролонгированы, то есть с точки зрения человека внешние обстоятельства не меняются. А это значит, что его реакция на длительное время остается той же самой. И таким образом тянущееся стрессовое реагирование дополнительно стимулирует развитие психосоматоза в сторону его усиления. Психосоматоз развивается все дальше и дальше, что, в конце концов, приводит к терминальным формам психосоматоза.

Психосоматоз смертен?

Если же обстоятельства жизни резко меняются в лучшую сторону, то у него могут быть длительные ремиссии до 20 лет и больше. Кстати, если у человека была длительная ремиссия, то неправомерно говорить, что психосоматоз обострился. Вполне возможно, что на основе слабого звена ОПЯТЬ сформировался психосоматоз. Он может быть основан на тех же самых детских проблемах, но все равно будет новым.

©Основная беда людей – сверхзапросы, сверхтребовательность к себе – тирания долженствования.

Психосоматоз развивается вне зависимости от уровня интеллекта. А также вне зависимости от степени альтруистичности поведения человека. Ведь альтруисту тоже не нравится поведение тех людей, с которыми ему приходится общаться. Но он ни в коем случае не позволяет себе проявлять это в своем поведении. И подавляет импульсы гнева. А подавленные эмоции в конце концов обязательно прорвутся в тело.

Таким образом, можно констатировать, что развитие психосоматоза находится в прямой зависимости от степени отрицательных эмоций, которые обуревают человека. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д.Монтагю: “Вы получаете язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что ест вас”.

Кто и как формирует «слабые» места в организме?

То, в какой орган будет «выброшен» психосоматоз, зависит не только от генетики. На момент рождения у человека есть слабое место в теле, которое и может стать ареной психосоматоза. Но он также видит и «умение болеть» своих родителей. И по механизму импринтинга он может скопировать это «умение». И бессознательно направлять прото-психосоматические импульсы в этом направлении.

Разум человеческий владеет тремя ключами, открывающими все: цифрой, буквой, нотой. Знать, думать, мечтать. В этом все.
В.Гюго.

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на бронхит. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце. Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее. И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхолегочная система, чем кожная. И когда появляются сверхзначимые ситуации, которые приводят к психотравмам, то включаются закрепленные механизмы психосоматизации аффекта в направлении слабого места.



Играет ли наследственность хоть какую-то роль в формировании психосоматоза?

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Но эта слабость

говорит не о наследственном характере болезни этой самой слизистой оболочки. Если же этот человек полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет болеть язвой желудка.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

Лучший метод познания – собственный опыт?

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы желудка и, в конце концов, умер от прободения его стенки. И, когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, то я тоже заболел язвой желудка.

©Многие психопатологические явления лежат в области мышления – алогичность, преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, ошибочный вывод, абсолютизм.

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответив на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь.

Но большинству людей это не удастся, потому что они это делать не умеют (или же они не знают об этих возможностях). И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.

И только два типа людей гарантированы от психосоматозов: святые и разумные эгоисты. Святой человек живет в таком океане Любви, настолько оторвался от грязи земли, что с этой своей высоты понимает и прощает всех людей, с кем встречается, какими бы они ни были. А разумный эгоист не может заболеть психосоматозом потому, что вся концепция разумного эгоизма основана не на подавлении возникающих эмоций, а на их рационализации, на постановке своих интересов превыше ВСЕГО.

Глава двадцать первая, в которой мы поговорим о механизмах вторичной выгоды при психосоматозах.

Если признать верным порядок образования психосоматозов (а в этом сейчас практически нет никаких сомнений), то с этой точки зрения психосоматозы - своеобразные отсроченные истерические реакции. Психосоматозы так же, как и истерия, очень часто используются человеком в качестве «щита и меча».

«Завтра» - великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.
Э.Лабуле.

Но если при классической истерии, это видно даже необразованному человеку, то при психосоматозе это не видно было всей советской медицине. Мы часто в шутку говорим: “Все болезни от нервов.....” Психосоматическая медицина доказывает это с фактами на руках.

«Щиты» и «мечи» бессознательного.

Если исходить из того, что по своей природе психосоматоз является специальным механизмом, который помогает человеку в изменяющихся условиях не изменяться, то он неосознаваемо нужен ему.

С моей точки зрения человек использует психосоматоз в 4 вариантах. Рассмотрим эти варианты на примере классического психосоматоза - бронхиальной астмы. Но, понятно, что эти варианты существуют при всех психосоматозах. Только получение вторичной выгоды идет другими способами.

1. **«Меч против других».** Если человек неосознанно использует этот вариант, то у него среди ночи возникает бронхиальный спазм. Естественно, он начинает задыхаться и метаться по кровати. Все домочадцы, конечно же, от этого просыпаются и помогают ему выйти из приступа. Они делают уколы, греют ему ноги и так далее и тому подобное. И только тогда, когда нормальное дыхание восстанавливается, могут лечь спать.

И очень часто бывает так, что утром домочадцы, вконец измочаленные этими ночными тревогами, уходят на работу. А “виновник торжества” спит весь день чуть ли не до их прихода с работы. А ночью все начинается сначала.

©Между набожностью и истинной верой пролегает глубокая пропасть. От первой - рукой подать до ханжества. От второй до фанатической самоотдачи.

Человек в этом случае при помощи приступа болезни или наказывает тех людей, от кого зависит, или же протестует против их поведения. Он заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше.

2. **«Меч против себя».** В этом случае у человека ночью тоже появляется приступ удушья. Но он делает все, чтобы этим не обеспокоить никого. Он пользуется ингалятором, греет ноги, уходит в другую комнату для того, чтобы другие не слышали тяжелого дыхания и так далее и тому подобное.

Все домочадцы в это время спокойно спят и даже не подозревают, что происходит с больным, который направил этот

«меч» против себя. Этот вариант часто появляется тогда, когда человек сам себя винит за какой - либо проступок, который ему никак нельзя было совершать по соображениям своей морали. И приступ является самонаказанием при помощи болезни.

3. **«Щит против других».** В этом случае приступ (и, вообще, болезнь как явление) дает человеку возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе.

Человек знает, что если он просто скажет: «Не хочу работать!», то он подвергнется социальному ostracism. Например, как это было в Советском Союзе, когда людей сажали в тюрьму за тунеядство. Но если ты болеешь, то и взятки с тебя гладки! Даже инвалидность тебе оформят.

4. **«Щит против себя».** В этом случае болезнь используется в качестве ограничителя собственных желаний, которые могут привести к поступкам, несовместимым со шкалой ценностей личности. По этому варианту шло развитие болезни у той моей пациентки, у которой псориаз покрыл всю переднюю часть тела.

Как заикание может стать полезным?

То есть болезнь, кроме непосредственной причины, поддерживается еще массой личностных установок. И если человек начал заикаться после того, как его испугала собака, то, казалось бы - сотри из его эмоциональной памяти это событие - и дело с концом. Но все не так просто!

Невоздержание превращает в смертный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.

По мере развития заикания оно связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями учителей и так далее и тому подобное. И если человек имеет эти дивиденды, то болезнь получает статус условно-приятной (по терминологии, принятой в СССР)

И даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором условная приятность была необходимой, эти программы продолжают действовать и требовать, чтобы он заикался. Процесс в этом случае напоминает рубку дерева в лесу. Если деревья стоят очень плотно друг к другу, то подрубленное дерево будет стоять очень долго, опираясь на другие деревья. И оно упадет только тогда, когда насквозь прогниет.

Стимул – лучшее лекарство от психосоматоза?

Как-то у меня лечился один парень, который в течение 20(!) лет страдал заиканием. Он попробовал для избавления от этой напасти все, что только можно было - результат был нулевой. И вот он пришел ко мне как к последней надежде. И заявил, что в этом году ему обязательно надо от этого избавиться.

Дело оказалось в том, что его не брали на работу из-за заикания. Его друзья, которые были владельцами фирмы, сказали ему, что если он избавится от заикания, то они с удовольствием возьмут его к себе на работу.

Перед началом лечения я сказал ему, что современная психология считает причиной заикания неосознаваемое желание

заикаться. И я спросил его: “Зачем тебе нужно заикание?” Реакция этого парня была такой бурной, что я серьезно испугался его ухода с лечения. А смысл этой реакции был таков: “Я сплю и вижу себя свободным от заикания. Это самая большая моя мечта в жизни! А вы смеете меня обвинять в симуляции?” Мне пришлось снять этот вопрос с “повестки дня”.

Как крик души программирует будущее?

Но после третьего сеанса гипноза он внезапно вспомнил, что почему-то в 6 лет очень ХОТЕЛ начать заикаться! Я его спросил о том - почему хотел и знал ли он об этом желании во взрослом состоянии. Но он сказал, что не знал и не помнил об этом до настоящего времени.

А после следующего сеанса он вспомнил, что в 5 с половиной лет его отец очень сильно напился и совершенно ни за что стал его жестоко наказывать при помощи ремня. А мать пыталась вырвать его из рук отца и кричала: “Не бей его, иначе он станет заикаться!!!”

Люди, считающие деньги способными все сделать, сами способны все сделать за деньги.

П.Буаст.

И в этот момент он всей душой ЗАХОТЕЛ НАЧАТЬ ЗАИКАТЬСЯ! Чтобы отец знал, что он стал заикаться по его вине, и ему стало стыдно! Правда, на отца это не повлияло и он продолжал пить как раньше. А мой пациент стал заикаться!

Если не помогло в 6 лет...

Очень интересно то, что за пол - года до прихода ко мне он избил своего отца до полусмерти - сломал ему руку, несколько ребер тогда, когда отец опять напился и стал буйнить. И, видимо, таким способом отомстил отцу за эти двадцать лет заикания. После этого он мог себе позволить избавиться от заикания.

Как только этот мой пациент понял и осознал истинный механизм появления своей проблемы (и, самое главное, принял данный механизм как верный), он **ПЕРЕСТАЛ ЗАИКАТЬСЯ!**

©Мы охотнее всего признаемся в своей лени, так как, по нашему мнению, только она не дает развернуться нашим удивительным способностям.

Так и с психосоматозами. Образовавшись, они взаимодействует с массой других влечений и мотивов, меняясь под их воздействием и меняя их проявления. И для того, чтобы человек выздоровел, ему надо в значительной степени перестроить весь строй своих мыслей и своих взаимоотношений с внутренним и внешним миром. Но он может сделать это только в том случае, если поймет механизмы своей болезни. Но психосоматическая концепция образования болезней нова (и дика!) даже для многих врачей. Кстати, не только в нашей стране.

Есть ли в тебе ростки будущих психосоматозов?

Если у какого-нибудь человека в течении года случится одно или несколько из ниже перечисленных событий и поданной шкале он наберет больше 100 баллов, то это может стать питательной почвой для возникновения у него

психосоматоза. Если в течении 6 - 10 месяцев он не сможет как-то переработать горе или стресс и адаптироваться к ним, то вероятность появления у него того или иного психосоматоза будет очень большой. Хотя, естественно, вовсе не обязательной!

Шкала предвестников психосоматоза.

Смерть жены или мужа -	100
Развод -	73
Тюремное заключение -	63
Смерть близкого родственника -	63
Собственная болезнь или несчастный случай -	53
Заключение брака -	50
Увольнение с работы -	47
Выход на пенсию -	45
Ухудшение здоровья члена семьи -	44
Беременность -	40
Сексуальные трудности -	39
Прибавление семейства -	39
Изменение финансового положения -	38
Смерть близкого друга -	37
Изменение количества домашних ссор -	36
Заем или ссуда на сумму эквивалентную 10000 долларов	31
Изменение обязанностей на работе -	29
Начало самостоятельной жизни сына или дочери -	29
Конфликт с родственниками мужа/жены -	29

Выдающиеся личные достижения -	28
Супруг/супруга начинает или перестает работать -	26
Начало или окончание учебы -	26
Пересмотр личных привычек -	24
Неприятности с начальством -	23
Смена места жительства -	20
Изменения сна -	16
Изменения в режиме питания -	15
Отпуск -	13
Мелкие нарушения закона -	11

©Дети не уходят от родителей. Если их не отпускают - они отрываються. Если отпускают, то они сами возвращаются.

Правда, спешу предупредить, что эта шкала создана американцами и для американцев. И кое-какие характерные только для американцев события, я здесь не привел. И эти цифры верны для них. Но их психологическая устойчивость, конечно же, ни в какое сравнение не идет с закаленной невгодами психикой россиян. Поэтому, скорее всего, цифры для нашей страны будут другими. Но, в общем и целом, эта шкала позволяет оценить психосоматические риски даже в нашей культуре.

Глава двадцать вторая, в которой мы поговорим о психосоматических механизмах «хронификации» болезней.

Организм - архисложная система. В нем одновременно проходят миллионы различных процессов, которые зависят не только от объективных причин, но и от субъективных обстоятельств. И вполне понятно, что в этом хозяйстве что-либо будет периодически ломаться, что совершенно нормально, так как в Природе нет ничего вечного и неизменного.

Богатству многих людей не стоит завидовать: они приобрели его такой ценой, которая нам не по карману, - они пожертвовали ради него покоем, здоровьем, честью, совестью.

Ж.Лабрюйер.

И вот человека угораздило съесть какую-нибудь гадость. У него в результате заболевает желудок. Он обращается к врачу. Тот, естественно, назначает анализы. Но обычно в этом случае ничего не находят - так, небольшой гастрит, который образуется практически у каждого взрослого человека от горячей, острой и тому подобной пищи.

Как диагноз развязывает руки.

Врач начинает чесать голову: "Человек обратился ко мне с жалобами. А, значит, его надо лечить. Но от чего лечить - непонятно!" И врач решает, что если есть боль, то скорее всего это гастрит - воспаление желудка, только побольше обычного.

Он на основе таких умозаключений ставит диагноз. А затем с полным правом назначает противовоспалительное лечение.



У человека через день - другой боли проходят, но в карточке на всю жизнь остается “информационный вирус”. Каждый врач, открыв карточку, увидит диагноз и ни на секунду не засомневается в его достоверности.

И если этого человека через некоторое время опять угораздит проглотить какую-либо дрянь, от которой желудок “скукожится”, то следующий врач уже с полным основанием вклеит ему диагноз: хронический гастрит. Этот диагноз “прилипает” к человеку на всю жизнь - ведь современная медицина считает, что хронические болезни не проходят.

Все мы клейменные обществом?

И вот ходит такой человек, как с клеймом на лбу. А затем начинает неосознанно прикрываться болезнью от тех или

иных обязательств, которые жизнь взвалила или пытается на него взвалить.

©Развивать силу воли – самое глупое дело, которое только можно совершить над собой. Это самонасилие! И как любое насилие, рано или поздно, приведет к сопротивлению ему. Нужно создавать систему самостимулирования, когда необходимое становится желаемым.

Люди очень часто путают причинно - следственные соотношения, которые появляются между болезнью и человеком. Например, человек говорит: “Я болею и поэтому не могу это сделать!” Но на самом деле это выражение на психосоматическом языке означает: “Мне не хочется это делать. Но так просто отказаться от этого я не могу. И если я болею, то у меня есть легальная возможность этого не делать. Что самое важное - никто меня за это не упрекнет.”

И сказать такому человеку нечего - ведь он делает это НЕОСОЗНАВАЕМО. Попробуй-ка такому человеку сказать, что он симулирует? Не советую! Я пробовал.....

Болезнь является способом борьбы со скукой?

Врачи заметили, что во время праздников вызовов по скорой помощи намного меньше, чем в обычные дни, стационары на это время пустеют и так далее и тому подобное. И даже умирает в праздник намного меньше народа, чем в будни. И это подтверждает психосоматическую природу большинства болезней, которыми страдают люди.

Человек как бы говорит сам себе: “Стоп, я хочу в праздник повеселиться! Поболеем потом, когда опять станет скучно или в случае, если ко мне начнут приставать с докучливыми требованиями идти на работу.” Но человека в этом обвинять нельзя – все выборы идут на бессознательном уровне. На сознательном уровне он может быть всей душой за

выздоровление. Но поступать он будет так, чтобы никогда не выздороветь!

И эти “игрушечки” обходятся человеку очень дорого. Ситуация в этом случае начинает напоминать историю с ученым Франкенштейном, который создал монстра. А монстр, недолго думая, сожрал своего создателя. Очень скоро болезнь может выйти из-под контроля бессознательного и приведет человека к летальному исходу.

Болезнь как способ избавиться от требований общества.

Достаточно часто нежелание встретить требования обычной семейной или общественной жизни или неспособность справляться с трудностями заставляет людей бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности.

Также важно то, что семья при помощи болезни одного члена может поддерживать свое равновесие и функционирование. Например, болезнь ребенка приводит к сплочению родителей, уводя в сторону от конфликтов и тем самым стабилизируя ситуацию в семье. И семья будет делать все для того, чтобы человек не выбрался из этой ямы. И как только он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** начинает выздоравливать, то начинается «скандал в благородном семействе». Нарушение договоров (пусть даже они заключены на бессознательном уровне) не нравится никому!

Успехи медицины и экономики смертоносны?

В начале прошлого века врачи говорили: «Бронхиальная астма тяжелое заболевание, но от нее не умирают». А теперь ее

научились лечить настолько хорошо, что действительно могут вылечить. И психосоматик – астматик предпочитает лучше умереть, чем выздороветь. Ведь если он выздоровеет, то его могут спросить – а что ж ты так долго упирался и мешал своему выздоровлению, если мог сделать это так просто?

У кого меньше всего желаний, у того меньше всего нужды.
П.Сир.

Или для защиты от выздоровления у человека может произойти расширение психосоматоза в системе (если была язва желудка, то через некоторое время появляется язва 12-ти перстной кишки). А потом уже к этому могут подключиться и другие системы (например, образуется тиреотоксикоз).

Повышение уровня жизни уменьшило необходимость в постоянных и регулярных усилиях для сохранения жизни. А следовательно для людей со слабым характером создало психологическую лазейку для оправдания безделья. Они говорят своим поведением: “Я неполноценный человек, потому что я перенес тяжелую болезнь. Болезнь от меня не зависит. Следовательно, у меня есть моральное право перед людьми пользоваться благами, которые дает государство”.

Бреннер изучил количество госпитализаций в психиатрических клиниках штата Нью-Йорк за 1941-1967 годы и обнаружил, что изменение количества госпитализаций напрямую зависит от изменений в экономике страны. С ухудшением экономического положения увеличивается количество госпитализаций.

Все болезни от нервов?

Б.Любан - Площ считает, что согласно статистическим данным и осторожным оценкам одна треть приходящих на прием к терапевту больных - суть страдающие функциональными или же эмоционально - обусловленными расстройствами.

Избегайте льстецов - это переодетые воры.
У.Пенн.

А.Кемпинский считает, что к общепрактикующим врачам и терапевтам обращается более 50 % больных неврозами. Внешне они, конечно же, предъявляют соматические жалобы. Но истинная природа их страданий – психологическая.

Дело в том, что под влиянием неосознаваемого самовнушения у людей вполне могут измениться даже анализы. И невроз таким образом очень успешно маскируется под ту или иную болезнь.

Как просто и легко поднять свой “зоосоциальный” статус?

Тебе, дорогой мой читатель, конечно же, приходилось встречаться с людьми, которые постоянно жалуются на свои болячки, постоянно подчеркивают свое плохое самочувствие перед другими. Но лечиться серьезно от своих болезней почему-то не идут. Можно предполагать, что их поведение описывается в рамках вторичной выгоды «Щит и меч».

Это один из способов манипулирования окружающими в

свою пользу. Такой человек при помощи болезни получает достаточно большие дивиденды. Он как бы говорит окружающим: “Я страдаю, я мучаюсь, но я не могу себе позволить идти на лечение - у меня нет времени. Я служу общему делу даже во вред своему здоровью!” Ну, как не всплакнуть на груди этого “героя”?

И сослуживцы вынуждены оценивать вклад таких людей в дело более высоко, чем это есть на самом деле. Да к тому же болезнь дает такому человеку возможность перейти на более легкий или менее ответственный участок работы. И никто не возмутится!

Как привычка болеть превращается в болезнь привычки.

Между появлением болезненных симптомов и оформлением болезни как сомато-социально-психологического явления, есть критический отрезок времени для разных людей и разных болезней. Если этот критический отрезок времени прошел, то вылечить человека становится очень трудно, даже при помощи современных психотехнологий. Он психологически деформируется, внутренне смиряется с болезнью. И даже начинает получать от нее пользу.

При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на подсознательном уровне восстановительные процессы блокируются - он как бы не позволяет себе выздороветь. Если бы не этот процесс, то организм восстановил бы все повреждения в два счета.

©Массаж, прежде всего в затылочной области, может потенцировать действие антидепрессантов.

Хорошей иллюстрацией является пример: если человек,

не дай Бог, заболеет сифилисом, то долго ли он будет жить с этой болезнью? Всем, наверное, понятна абсурдность этого вопроса. Сифилис - болезнь позорная и человек постарается избавиться от него как только - так сразу. Но если человек не делает это с невротами и психосоматозами, то о чем это говорит? О том, что болезнь человеку нужна, она дает ему какие-то дивиденды.

Выгода – двигатель психосоматизации?

Например, ребенок на основе своего опыта приучается к мысли, что можно пользоваться болезнью себе на пользу. Это может закрепиться у него примерно по такому механизму.

Если ребенок здоров, то обычно родители на него мало обращают внимания, занимаясь своими делами. Или же бывают очень строги с ним. И вдруг ему вырывают зуб. Обычно это производится так, что измучит и ребенка и родителей. Понятно, что после этого родители начинают жалеть своего ребенка и дарят ему подарок. Какой вывод сделает этот маленький хитрец? Оказывается, что от уровня децибел, которые он произвел на свет при медицинских процедурах, зависит вознаграждение!

Бронхит как способ отлынивания от садика.

Или же приходит время отдать ребенка в садик. Он, вполне естественно, не хочет отрываться от мамы и оставаться один. Но, когда непосредственный шок от расставания проходит, он видит, что в садике много детей, с которыми можно играть. В общем, все не так плохо, как казалось в первый момент. И он, в конце концов, смиряется с необходимостью каждый день утром отрываться от матери.

Но в садике наряду со сквозняками гуляет различная инфекция, с которой он дома не встречался. Он простужается, заболевает и мама вынуждена бывает взять больничный и сидеть с ним дома. Она его лечит, заботится о нем, балует больше обычного.

Характер состоит в способности действовать согласно принципам.
И.Кант.

Через некоторое время он выздоравливает и вновь бывает вынужден отправиться в садик. Если его угораздит тут же подхватить еще какую-нибудь инфекцию, от которой он опять заболеет, то мама опять будет вынуждена сидеть с ним целыми днями дома. Вывод, который возникает в голове ребенка в этом случае, почти неизбежен: "Болезнь выгодно! Таким образом можно разом освободиться и от садика и прибрать маму к рукам!"

Затем, когда он станет взрослым, он будет знать, что болезнь может принести пользу.

Как "научить" ребенка бояться того, чего ты боишься сам?

У 30% людей, страдающих фобиями, фобиками являются их матери. Это было подтверждено на опытах с обезьянами. Детеныши не обращали внимания на змей до тех пор, пока не увидели как вопят и панически мечутся по клетке их родители.

©Зависть является инстинктом самосохранения в действии. Человек завидует другому потому, что он сам этого не имеет. Ведь если у него есть меч, а у меня его нет, то это действительно опасно. И человек приложит все

силы для того, чтобы занять эту ценность. Получается так, что зависть помогает добиться того, что жизненно важно. А вот остановленная, непризнанная зависть разрушительна. Правда инстинкт самосохранения давно уже не требует от человека иметь меч. Но только его символические заменители (деньги, славу и тому подобные вещи).

И эта обезьянья обучающая программа приводит к тому, что и у людей невротические жалобы являются «заразными». То есть мы бессознательно принимаем стили реагирования тех людей, которые нас окружают.

В психосоматизации тоже есть мода?

Если в одной среде у людей принято в трудных ситуациях реагировать на них головной болью, то в других общественных группах это может проявляться в виде сердечных болей. Видимо и медленное самоубийство через психосоматоз подчиняется тем же закономерностям.

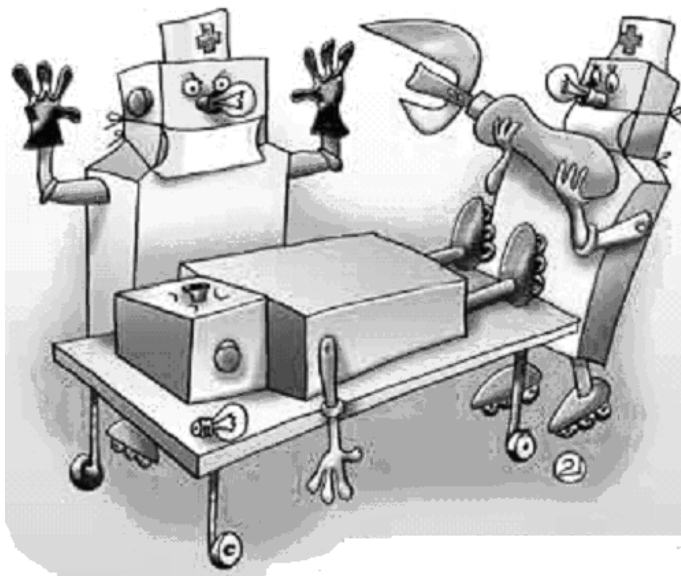
Я убедился в вышесказанном тогда, когда учился 4 месяца в городе Харькове на кафедре психотерапии. На период учебы я устроился работать на скорую помощь. И был просто поражен количеством кардиологических вызовов, которые приходилось обслуживать. Мне, хотя я работал на линейной бригаде, частенько приходилось приезжать по вызову на тяжелые, трансмуральные инфаркты.

©Если человек куда-либо постоянно опаздывает, никак “не может” выполнить свое обещание, никак “не может” встретиться вроде бы с нужным человеком, то это тоже вполне красноречиво говорит об истинных мотивах, которые используются человеком в этих случаях.

После учебы я тоже устроился на полставки на скорую помощь в городе Йошкар-Оле, где тогда жил. И за несколько лет не было ни одного случая, чтобы я приехал на вызов и

обнаружил там инфаркт миокарда. В этом городе люди чаще всего умирали от нарушений мозгового кровообращения и бронхиальной астмы.

Замечено также, что люди в том или ином регионе предпочитают сводить счеты с жизнью наиболее “принятым” способом - через повешение, через отравление или же какими-то иными, более экзотическими способами.



Эволюция психосоматической моды.

Люди при помощи болезненных симптомов выражают свое недовольство жизнью. И частенько раньше они делали это очень в грубой форме, например, при помощи истерических припадков и параличей.

Но по мере того, как в обществе распространялись знания о генезе заболеваний, люди, которые неосознанно пользовались этим механизмом, начали чувствовать, что другие люди знают об истерическом генезе их «страданий». Вследствие

этого реагирование при помощи грубых форм истерии стало “непопулярным” в обществе.

Не пытайтесь топить свое горе в вине. Оно умеет плавать.
И.Миранд.

Этот процесс был назван еще С.И.Гольденбергом “деградацией истерии” и был подтвержден наблюдениями Р.А.Зачепиского, Карвасарского В.Д. И когда использование этого механизма стало почти невозможным, люди перешли к психосоматозам.

Но и к этому типу реагирования на трудности в обществе постепенно вырабатывается отрицательное отношение. Например, американцы считают, что если человек больной - то значит он немного плохой.

Если понимание генеза психосоматических болезней распространится в обществе достаточно широко и болеть ими станет неприлично, то можно ожидать или полного отказа от такого способа адаптации. Или появления новых болезней. Может быть появление СПИДа является «первой ласточкой» такого процесса?

Глава двадцать третья, в которой мы поговорим о психосоматических корнях рака.

Наиболее ярко и зримо психосоматический характер развития болезней проявляется в раковой болезни. Когда человек чувствует, что чтобы он ни делал – выхода нет, у него появляется безнадежность. Когда все его попытки решить проблему проваливаются – он начинает ощущать беспомощность. Когда человек одновременно чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. Апатичность приводит к подавлению проявлений его жизненной силы.

Рак – неосознаваемое самоубийство?

И в результате во многих случаях он сам "выключает" механизмы сопротивления болезни. Во всяком случае большинство больных раком признают, что за несколько месяцев до начала заболевания они в течение длительного времени переживали чувство беспомощности, безнадежности и безвыходности.

Известно, что раковые клетки постоянно образуются внутри каждого человека. Но все они отслеживаются и уничтожаются иммунной системой. Внутри каждого человека есть своеобразный «Генплан». И даже в случае, если нормальные клетки организма в каком-либо месте слишком разрастаются (например, в рубцах после ран), они уничтожаются. Но в одно “прекрасное” время какая-нибудь из этих клеток начинает делиться непрерывно, образуя опухоль. И никто ее деление и развитие не останавливает! Наверное, ты

со согласишься, дорогой мой читатель, что это происходит не зря!

Базедовский в своей работе привел неоспоримые доказательства влияния центральной нервной системы на иммунные клетки. Активность иммунной системы может повышаться или же понижаться в зависимости от состояния нервной системы. То же самое доказал своими исследованиями российский ученый Тиграян.

Проявить мудрость в чужих делах намного легче, чем в своих собственных.
Ф.Ларошфуко.

Иммунная система прекрасно “видит” раковые клетки. Но ничего не предпринимает против них, так как внутри распространяется такое “мнение”: “А зачем? Лучше уж сразу покончить с этой мерзкой тягомотиной, которая называется жизнь!” То есть рак на самом деле и по большому счету является **неосознаваемым** самоубийством.

Детские кризисы как основа будущего рака.

У раковых больных, как правило, в анамнезе можно найти сильнейший психологический кризис в возрасте до 7-9 лет, который причинил им почти нестерпимую боль. Они в это время очень много плакали. Но организм не может долго выдерживать таких мучений – что-то должно от этой перегрузки сломаться. И ломается самое слабое в это время звено – психика. В душе у ребенка словно захлопывается окошко. Он больше не может вести себя с детской непосредственностью и свободой.

Что, во взрослом состоянии, возможно, и приводит к развитию рака.

Подтверждают то, что стресс и отрицательные эмоции влияют на иммунитет работы доктора Вернона Райли из Вашингтонского университета. Он проводил опыты с линией мышей, генетически очень предрасположенных к раку. Он подвергал их сильному стрессу и из них заболевали раком 92 %. В контрольной группе, которая жила в максимально комфортных условиях, заболели только 7 %.

Шизофрения как индикатор.

Больные кататонической формой шизофрении очень часто не проявляют активности даже относительно приема пищи или отправления естественных надобностей. Они не только не контактируют с внешним миром, но и не продуцируют никаких эмоций. Это доказывает, что внешний мир не оказывает на них никакого влияния. И они очень редко болеют раком.

©Общественный нарциссизм распознать труднее, чем индивидуальный. Предположим, что кто-то говорит другим людям: "Я и моя семья - самые замечательные люди на земле, только мы одни чисты, интеллигентны и порядочны, все остальные глупы, грязны, бесчестны и безответственны. Реакция окружающих, наверное, ясна для всех.

Но если фанатичный оратор поставит на место "Я" слово народ, раса или же религия, то все станут восхищаться его патриотичностью, правотой и т.д. Внутри группы, возвышенной над другими, каждый чувствует себя польщенным в своем собственном нарциссизме и, поскольку, с данным утверждением согласны миллионы, то оно кажется ему разумным.

А вот больные параноидальной формой, наоборот, чрезмерно чувствительны к реакциям окружающих. Уровень заболеваемости раком среди них значительно выше, чем среди здоровых людей. Это говорит о том, что на развитие рака большое влияние оказывает то — реагирует ли человек

отрицательными эмоциями на обстоятельства жизни или же нет? И насколько эти эмоции сильны.

Каким не надо быть, чтобы не заболеть раком?

Возможно, наиболее активным исследователем личности раковых больных был доктор Лоренс Лешен. В его описаниях это человек:

1. неспособный выражать гнев, особенно в целях самозащиты.
2. ощущающий свою неполноценность и не нравящийся самому себе.
3. испытывающий напряженность в отношениях с одним или обоими родителями.
4. переживающий тяжелую эмоциональную потерю, на которую он реагирует чувством беспомощности, безнадежности, подавленности, стремлением к изоляции, т.е. так же, как в детстве, когда он оказывался лишенным чего-то важного.

Лоренц Лешен считает, что при этом типичном комплексе чувств, рак у данного человека может появиться за период от 6 месяцев до одного года!

Как правильно лечить рак?

Лечить рак лекарствами - чаще всего только приостанавливать болезнь. Если иммунная система не включится в этот процесс, то такое лечение только оттянет неизбежный конец. На первом этапе человека, больного раком,

надо лечить психотерапевтическими методами для того, чтобы уничтожить механизм подавления иммунитета. То есть надо найти те психологические проблемы, которые стали запускающим первичным фактором, который в конце концов привел к подавлению иммунитета.

А затем, уже после этого, применять лекарства. И, действительно, современные психотерапевтические методики прекрасно помогают раковым больным. Но нельзя обойтись или только лекарствами или только психотерапией. И то и другое, если их применять по отдельности, не дают должных результатов.

Клинический пример лечения рака.

Валентина П., 46 лет, художник.

Два года назад летом на даче у нее погиб 14-летний внук. Она с двумя внуками ездила на велосипеде в магазин. И на обратной дороге старший внук ничего не говоря ей, уехал вперед. Она окликала его, пытаясь остановить. Но он был несколько глуховат и не услышал ее (а может не захотел услышать). И через некоторое время на перекрестке его сбила машина.

После похорон мать ребенка, ее дочь, обвинила ее в том, что она виновата в смерти ребенка. Она очень переживала по этому поводу, но решила, что она сказала это в аффекте. Но через год она вернулась к этому вопросу и пыталась доказать дочери, что ее вины в этом не было. И дочь сказала ей: «Половина, на половину!» То есть она все-таки на половину виновата в этой смерти.

На сей раз после разговора с дочерью она переживала намного сильнее и дольше. И примерно через пол-года обнаружила опухоль левой груди. Она не могла в то время сразу обратиться в больницу. А когда обратилась, опухоль уже была размером с куриное яйцо. Также были обнаружены метастазы в подмышечной впадине. Ей была назначена химиотерапия. И с этим она пришла на психотерапевтическое лечение.

Глава двадцать четвертая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях ишемической болезни сердца.

Директором быть опасно для жизни?

Тщательный опрос лиц, перенесших инфаркт, также показывает, что за относительно короткий период до развития инфаркта они находились в состоянии особенно выраженного возбуждения, двигательного беспокойства, взвинченности, которые затем, непосредственно перед сердечной катастрофой, сменилась подавленностью и депрессией.

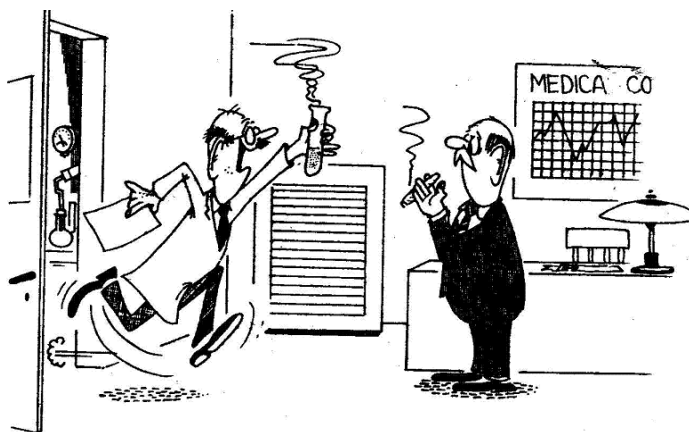
С попытками изменить мир по своему уставу связан так называемый «директорский невроз». Очень часто его причина кроется в слишком поспешном преобразовании окружающей реальности с “директорской” позиции. Окружающая среда не всегда бывает мягкой и уступчивой. И, если на нее слишком сильно давить, то это действие приведет к противодействию.

©Бывает так, что человек напишет кому-либо письмо и длительное время носит его в кармане. И постоянно “забывает” его опустить в почтовый ящик тогда, когда проходит мимо него. Это почти всегда означает только то, что человек на самом деле не хочет, чтобы информация, изложенная в этом письме, ушла к адресату.

И у преобразующего появится чувство собственной некомпетентности, усиливающееся по мере увеличения насильственных действий с обеих сторон. Инфаркт миокарда - наиболее частый ответ организма на эту неумелую борьбу с сопротивлением окружающей среды.

Клинический пример лечения ишемической болезни сердца.

В 1995 году у меня лечился 74 летний мужчина. Он до 60 лет работал крупным начальником в области строительства. Затем он ушел на пенсию, но еще 10 лет работал председателем обкома профсоюзов строителей. И в 70 лет его с помпой отправили на заслуженный отдых. И вот тут-то у него и появились настоящие проблемы с сердцем.



— Шеф! Я изобрел новое лекарство!
Теперь остается только найти новую
болезнь, которую оно бы излечивало!

«Биллед бладет», Дания.

©Если причина перестала действовать, то нет нужды терпеть боль, которая в этом случае напоминает не выключенную вовремя сирену. Но для того, чтобы эта "сирена" выключилась, внутри человека должна появиться программа на ее выключение.

Например, врач говорит пациенту: "Ничего, через месяц боль пройдет!" Эти слова врача, если пациент ему верит, станут программой на выключение боли. И она пройдет - ровно через месяц. Но некоторые больные не получают вовремя программу, которой они могли бы поверить. И в течение многих лет страдают от той или иной боли, которая уже

совершенно не нужна.

Если в то время, когда он работал, приступы стенокардии у него были относительно редки и проходили после приема валидола, то после выхода на пенсию у него сердце пошло в «разнос». У него появилась сильная одышка, приступы стенокардии шли почти непрерывно. А подъем на третий этаж дома к своей квартире у него занимал пол-часа. Появилась стенокардия покоя.

Он лечился где только мог и какими только можно было препаратами (а возможности у него были очень большими). Но ничто не помогало! И вот его привезли в ту клинику, в которой Б.Ельцину сделали операцию аорто-коронарного шунтирования.

Всегда ли хирурги правы?

Хирурги вставили катетер в артерию руки, просмотрели через него аорту и объявили, что ничего сделать не могут – настолько аорта плотно покрыта атеросклеротическими бляшками. И он мне сказал, что воспринял их решение как смертный приговор! Ведь его состояние все больше и больше ухудшалось, а лекарства не помогали.

Слово «случайность» бессмысленно, люди придумали его, чтобы выражать свое непонимание определенных явлений.

Д. Мадзини.

И вот после приезда домой кто-то посоветовал ему обратиться ко мне для того, чтобы снять депрессию. Когда он пришел ко мне, то сказал, что, конечно же, ему уже ничто не

поможет вылечиться от болезни. Но я объяснил психосоматический характер его болезни и сказал, что методами современной психотерапии можно в значительной степени облегчить его страдания. Тогда я ставил себе только цель облегчить его страдания.

Как вера в себя улучшает качество жизни.

Он прошел у меня курс из 10 сеансов нейролингвистического программирования в гипнозе. После него я обучил его саморегуляции по своей системе. И его состояние РЕЗКО улучшилось! Конечно, приступы стенокардии у него полностью не прошли. Но они ему перестали мешать жить.

И вот однажды весной при встрече он мне похвастался, что за зиму после лечения он 50 (!) раз ходил на зимнюю рыбалку. Он одевал ватник, ватные штаны, валенки, брал рыбацкий чемоданчик, бур и ехал на троллейбусе до Волги. Затем шел три (!) километра до рыбного места на другой стороне Волги и, целый день рыбачил. Затем возвращался домой, жарил рыбу, выпивал сто грамм водки и ложился спать. На момент написания книги (2003 год) он жив и чувствует себя хорошо!

На его примере я получил прекрасное подтверждение психосоматического характера ишемической болезни сердца.

Глава двадцать пятая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях бронхиальной астмы.

Характерный конфликт астматиков — между защищенностью и беззащитностью. Больной как бы выплакивает негативные эмоции. В пользу этого говорит то, что приступы бронхиальной астмы очень часто заканчиваются слезами.

Играет ли аллерген хоть какую-либо роль в появлении приступов бронхиальной астмы?

Очень характерным для бронхиальной астмы является кондиционирование: у больного, аллергически реагирующего на цветы, приступ возможен и в случае, если он видит искусственные цветы. У морских свинок, реагировавших на антигены и гистаминные препараты приступами бронхиальной астмы, эти приступы удалось условно - рефлекторно связать с акустическим сигналом. Уже через 5 подкреплений этой связи приступ астмы наступал у них уже только в ответ на акустический сигнал, без введения антигенов.

©Организм сам себя вылечивает на 99%. Роль лекарств - подтолкнуть этот процесс в самое короткое русло. Новые и модные лекарства чаще всего бывают очередными изощренными способами выкачивания из людей денег.

Это говорит о том, что в функциональной системе, которая образовалась в результате внедрения комплекса в часть

мозга, управляющую бронхами, аллерген играет достаточно малую роль. И это прекрасно подтверждает то, что бронхиальную астму не зря включили в список психосоматозов.

В основе хронического кашля, который очень часто бывает и при бронхиальной астме, часто лежат чувства гнева и ярости, которые пациент не может облечь в слова. Таким образом сухой кашель является «призывным» (обратите на меня внимание). Если же человек не получает на этот призыв достаточного внимания, то на основе раздражения от кашля может образоваться спазм. А затем уже по механизму вторичной выгоды закрепиться как способ достижения своих целей.

Если нельзя плакать глазами...

Одна моя коллега как-то рассказывала мне о том, как у ее сына образовались сначала вазомоторный ринит, а потом и астматический бронхит. Ее сын в связи с рождением второго ребенка стал очень капризным и много плакал. Хотя ему и было тогда 8 лет, он все-таки очень ревновал мать к новорожденной.

Подобно тому, как враг, увидев, что мы обратились в бегство, еще больше распаляется, так и боль, подметив, что мы ее боимся, становится еще безжалостнее. Она, однако, смягчается, если встречает противодействие.
М.Монтень.

И какой-то знакомый невропатолог посоветовал ей повесить ребенку на шею баночку и написать на ней «Ильюшины слезы». Она так и сделала. Ребенок перестал плакать. Но через некоторое время у него появился вазомоторный ринит (он стал «плакать» носом), а потом и астматический бронхит. Теперь-то она понимает, какую

глупость тогда совершила. Но вернуть старое назад и переиграть все заново еще никому не удалось. Правда, мы совместными усилиями блокировали компонент спазма. Но носом и бронхами (бронхиального отделяемого у него очень много) он продолжает плакать.

Самое плохое в его случае то, что у него сейчас призывной возраст. И, естественно, его в армию из-за болезни не берут. И для него это может быть очень опасно. Вторичная выгода может оказаться сильнее желания быть здоровым.

Глава двадцать шестая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях ожирения.

Очень часто в нашем обществе ребенка заставляют есть много, даже если он этого не хочет. Советская диетология создала миф о том, что ребенку жизненно необходимо есть 4-5 раз в день и в определенных дозировках. И «просвещенные» родители вынуждены были проявлять чудеса изобретательности для того, чтобы вовремя и в надлежащем объеме накормить свое чадо. В результате они с успехом ломали естественный механизм саморегуляции приема пищи, с которым рождается каждый ребенок.

С шантажом бороться трудно всегда и везде?

Редко у кого из детей хороший (с точки зрения родителей) аппетит. У них **НОРМАЛЬНЫЙ** аппетит, заложенный природой. И если ребенок не ел столько, сколько считали нужным его родители, то зачастую все кончалось руганью. Если же он ел все, что предлагали родители, то его хвалили.

Ребенок вынужден подчиняться этому “шантажу” для того, чтобы к нему относились хорошо. Например, однажды мне пришлось лечить 14-ти летнюю девочку, которая весила 90 килограммов. И выяснилось, что в возрасте 3 лет она очень плохо ела. А мама (кстати, врач по специальности) зная, что ребенок обязательно должен съесть свою дневную норму, “рекомендованную лучшими собаководами”, чуть ли не насильно ее кормила. А девочка так или иначе отказывалась. И вот однажды, во время безуспешной попытки накормить дочь,

мать бросила ложку и зарыдала: “Ну почему ты так плохо ешь? Горе-то какое!” И с тех пор девочка стала есть! Она поняла, что мама не шутит, что если она из-за ее нежелания есть так расстраивается, то значит она делает что-то очень плохое. Ведь «родители плохого не посоветуют»!

Дети, которые чувствуют себя заброшенными и одинокими, воспринимают родительские призывы поесть часто лишь как средство для успокоения самих родителей и как скрытую угрозу дополнительного лишения любви. Ребенок может очень по разному относиться к такому “вымогательству” родителей: он может из упрямства отказываться от пищи, он может есть маленькими порциями и всегда с уговорами и, наконец, он может пассивно смириться с перекармливанием родителями - вплоть до ожирения.

Еда – наиболее стабильный поставщик положительных эмоций?

Эмоциональное состояние психики человека должно быть уравновешено. Отрицательные эмоции мы в реальной жизни получаем чуть ли не автоматически. А вот с положительными – большая проблема! Большинство людей не умеют получать их от общения с природой, с прекрасным. Получать же радость от творчества для многих людей «накладно» - слишком много надо трудиться. Секс для многих – терра инкогнита, куда они редко суют нос (да и то только по нужде). И чуть ли не единственным стабильным поставщиком положительных эмоций для них становится еда.

В моей врачебной практике был интересный случай, когда я лечил женщину по неизвестным причинам очень быстро набиравшую вес. Ее несколько лет мучили приступы безудержного аппетита, природа которых была совершенно не понятна с точки зрения ортодоксальной медицины.

Части «Я» знают свое дело «туго»?

В результате зондирования подсознания оказалось, что внутри нее есть часть “Я”, функция которой выражалась словами: "Надо есть побольше, иначе молока не будет!" По каким-то причинам после родов у нее не было молока. И ей нечем было кормить ребенка - тогда еще молочные смеси, заменяющие материнское молоко, были очень плохими. Она перепробовала очень много разных средств для того, чтобы “включить” молочные железы. Но все было бесполезно. И кто-то из умудренных жизнью женщин посоветовал ей есть “до отвала” - мол, это должно помочь. И это действительно помогло. Но это - же помогло появиться на свет части “Я”, которая была ответственна за неудержимый аппетит.

Не думай, что сделавши что-либо нехорошее, ты сможешь скрыться, так как скрывшись от других, ты не скроешься от своей совести.
Исократ.

Ребенок уже начал ходить в школу, а эта часть “Я” с “идиотской” настойчивостью продолжала провоцировать зверский аппетит. Сейчас она, благодаря “стараниям” этой части своей же психики, превратилась в весьма упитанную особу. Со своей точки зрения эта часть “Я” права - ведь иначе ребенок останется без пищи (мощнейший материнский инстинкт питает ее - оттуда и власть над телом!). Пусть весь организм страдает, это ее не касается - ребенок должен быть накормлен!

Мне так и не удалось ее вылечить, так как у нее была очень сильно и ярко выраженная вторичная выгода от ожирения. Мать мужа тоже была очень толстой! И, вполне возможно, что

она и ее муж неосознанно нуждались в ее дополнительном весе: он из - за комплекса Эдипа, она — из - за того, что вынуждена была играть роль его матери.

Жир как защита от неприятностей.

Когда такой человек (который смирился) вырастет, то в «людях» он будет встречаться с разными людьми и с разным отношением к себе. Он, естественно, часто будет получать “по носу”, так как еще многого в законах взрослого мира не знает и почти ничего не умеет. Общество не церемонится с “новобранцами” и учит их быстро и эффективно. Хотя и больно!

И подсознание этого бедолаги может подумать: “Наверное, я мало ем, раз меня ругают!” Старая программа “просыпается” и человек начинает есть много - со всеми вытекающими из этого последствиями. Может быть с сознательной точки зрения это и смешно, но у подсознания примерно такая “логика”. Ведь оно «рассуждает» примерно на уровне шестилетнего ребенка.

Для организма жир зачастую становится символической броней против неприятностей, которые идут из окружающего мира. Подсознание решает, что чем толще эта прокладка, тем сильнее защита, тем надежнее гарантия выживания. Если у животных жир был **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ** гарантией от голодной смерти, то теперь это только символическая гарантия от опасностей, которые **ЗАМЕНИЛИ** страх голодной смерти.

А надо ли худеть?

Замечено, что резкое похудение под влиянием диеты или же пищевых добавок может вызвать дестабилизацию психики

человека, применяющего эти добавки. В ходе диетического лечения свыше 50% больных демонстрируют нервозность, раздражительность, повышенную утомляемость, депрессивные явления, страхи. Часть «Я», ответственная за жировую защиту, решает, что уменьшение жировой прослойки опасно, так как защита ослабевает. И как может бороться с «инициативой сверху»

Когда же ей удастся одеть организм в «жировой скафандр», то она успокаивается и перестает «трепать нервы» человеку. Когда человек упитан, то организм как бы говорит: “Вот теперь я буду восприниматься хорошим - ведь я много ем!” Старые детские страхи компенсируются и психика становится синтонной. А такого человека мы называем синтонным пикником.



Хорошо ли быть королевой красоты?

Американский психотерапевт Роберт Дилтс приводит пример того, как он работал с женщиной, которая хотела

похудеть. Он спросил ее: "Вы можете мне рассказать, как вы будете выглядеть, когда снова станете худой?" Она сказала: "Я точно знаю, как это будет. Я буду выглядеть так же, как я выглядела, когда была королевой красоты и сама себе не нравилась." Неудивительно, что она годами пытается похудеть и не худеет. Она НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе худеть! Бессознательное решает, что вместе со стройной фигурой вернутся проблемы.

Кстати, я совсем недавно узнал очень интересный способ борьбы с ожирением. Он гласит: "Ешь сколько хочешь! Перестаньте себя ограничивать! И похудеешь". В этом случае твой организм перестанет накапливать питательные вещества впрок. Ведь когда человек искусственно подавляет свой аппетит, то для подсознания это является сигналом - питательных веществ мало и надо выжать из "поставляемого" все, что можно. Этим объясняется парадокс людей, борющихся с полнотой: чем меньше они едят, тем полнее становятся.

Глава двадцать седьмая, в которой мы порассуждаем о психосоматических корнях кожных и аллергических заболеваний.

Можно ли волноваться кожей?

Часто кожа как "сейсмограф души" реагирует различными высыпаниями в ответ на не преодоление трудностей реальной жизни. Люди в этих случаях как бы "волнуются кожей". Например, образно можно сказать, что при нейродермите больные раздражаются не только нервной

системой, но и кожей. Нервные окончания на их коже как бы оголены и сверх-активно реагируют на любые воздействия.

Можно считать вполне доказанным фактом то, что сексуальное беспокойство, чувство вины, гнев и страх могут вызвать кожный зуд. У таких больных очень часто обнаруживается непреодолимое желание порядка и постоянно блокированная способность проявлять агрессию на не нравящиеся обстоятельства жизни.

Граница должна быть на замке?

Кожа образует границу индивидуума, она отграничивает его от окружающего мира и она открыта для воздействия извне. Эта граница у аллергика поражена. Аллергик не может определить границу между собой и другими, он в каком-то смысле лишен кожи.

©Д-ра Генри К. Бичер и Луи Лазанья из Гарвардского университета провели исследование влияния лекарств на динамику послеоперационных болей. Некоторым пациентам они давали морфин, другим плацебо, то есть “пустушку”. При этом и те и другие были уверены, что получают настоящий морфий. Уменьшилась боль у 52% пациентов, получавших морфин и у 42% - получавших плацебо. Более того, исследователи установили, что чем сильнее была боль, тем эффективнее действовало плацебо. То есть можно утверждать, что главную роль при снижении боли играло не лекарство, а **УБЕЖДЕННОСТЬ**, что оно введено.

Характерным для таких больных является полная идентификация с собеседником. Если кто-то не может за себя постоять, “всыпать кому-либо”, то символически эту задачу на себя берет кожа, на которой и разыгрываются внутренние конфликты. И тогда можно себе дать волю чесать, царапать, скрести и так далее.

Таким образом, нет кожных заболеваний. Есть кожные проявления внутренних диспропорций. И кожа является своеобразным зеркалом, на котором этот конфликт отражается.

Псориаз как противозачаточное.

Например, одна моя пациентка вынуждена была ограничить свое сексуальное поведение при помощи псориаза. Она росла в семье, где воспитанию ее сексуального поведения не уделялось практически никакого внимания. И с 13 лет она пошла “по рукам”. А в 15 лет забеременела. Но узнала об этой беременности только тогда, когда было поздно что-либо предпринимать. И ей пришлось рожать ребенка.

Гнев сверх меры вызывает страх, а неумеренная ласка уменьшает уважение в людских глазах. Не будь так суров, чтобы всем надоесть, и так кроток, чтобы тебе дерзили.
Саади.

Естественно, после родов у нее не было времени смотреть ни направо, ни “налево”. Она все время занималась только ребенком и никуда не ходила. Но когда ребенку исполнился год, мать сказала ей: “Сходи к подругам, а то, наверное, соскучилась - все время сидишь дома”.

Никогда не входи в одну и ту же реку дважды!

Она пошла на какую-то вечеринку в ту компанию в которой «тусовалась» до беременности. И вновь окунулась в ту

же разухабистую атмосферу, в которой жила до беременности. Через три дня после этого “похода” у нее появилась первая псориазная бляшка на груди. А через месяц псориаз покрыл ей всю ПЕРЕДНЮЮ поверхность тела!

Когда во время лечения я разговаривал с ее подсознанием, то оказалось, что оно таким образом поставило “предохранитель” против тех мыслей и желаний, которые вновь “забурлили” в ней. Подсознание решило, что это очень опасно - ведь они, эти мысли, уже один раз привели к неприятностям. И оно решило, что надо принимать меры! И приняло: с псориазом на передней части тела первое “Я” не сможет принести никаких неприятностей - кому она нужна в таком виде!

Самое комичное в этом то, что при “разговоре” с подсознанием я спросил - может ли оно отказаться от этой защиты? Оно ответило, что может. Но мне отказалось сообщить - что нужно сделать этой женщине для того, чтобы подсознание сняло эту “защиту”. И когда после сеанса я спросил ее - что же все-таки ей сказала подсознание, она долго молчала, а потом сказала: “Ну и дурное же у меня подсознание!” Я думаю, что подсознание “в обмен” на чистую кожу предложило ей никогда не заниматься Этим.

Аллергия как несчастный случай.

Ученые выяснили, что аллергическую реакцию можно вызвать без аллергена. Если человеку во время исследования говорили, что ему сейчас введут аллерген, а вводили простую воду, то у него в ряде случаев развивалась полноценная аллергическая реакция.

Если же ученые внезапно чем-нибудь радовали исследуемого человека (например, давали премию за хорошее сотрудничество с ними), то даже если ему давали реальный аллерген, который до этого неоднократно вызывал

аллергическую реакцию, то аллергическая реакция у него или совсем отсутствовала или же была намного слабее, чем в других случаях.

Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.
Л.Н.Толстой.

Если же на пике положительных эмоций ему вводили аллерген, но он об этом не знал, то очень часто аллергической реакции не было **ВО ВСЕ!** То есть эти исследования недвусмысленно говорят об **ОЧЕНЬ** сильном влиянии психики на течение аллергической реакции.

Белок яйца – лучший громоотвод?

Для того, чтобы понять - как и почему у людей образуется аллергия на тот или иной продукт, я хочу разобрать этот механизм на примере аллергии на белок куриного яйца. Представим, что человек ест яйцо. И в это время в достаточно сильной форме начинает испытывать отрицательные эмоции в связи с действиями кого-либо из своего окружения, относительно которого проявить агрессию невозможно.

©Если ребенок примерно к пяти годам не освобождается от слишком тесных отношений с матерью, то у него может развиваться инфантильность, безынициативность и тому подобные мешающие черты характера. В народе таких людей емко называют “маменькиными сынками”.

Если и гнев и страх перед этим человеком примерно одинаковы, то агрессия может инверсироваться. И реакция человека может пойти - как по громоотводу - на белок яйца.

Унижение и сдержанный гнев как бы «законсервируются» в белке яйца. Таким образом, он становится символическим объектом для агрессии.

И в следующий раз, когда человек опять будет есть яйцо, агрессия пойдет не на реального обидчика, а на ни в чем не повинный белок яйца. : «Мне от него в прошлый раз было плохо! Это враг! Иммунная система! Уничтожь его!!!» И у человека образуется аллергическая реакция. Организм может запомнить массу таких связей, заранее «заготовив» стереотипные ответы в виде аллергии на все химические вещества, которые он привык считать опасными для жизни.

Виновата ли амброзия?

Как-то у меня обучался самогипнозу один парень, приехавший для этого из Ростова-на-Дону. У него была аллергия на пыльцу амброзии. Она была такой сильной, что каждое лето он был вынужден на время ее цветения уезжать на север, где амброзия не растет.

Во время занятия он спросил меня - как создать работающую формулу цели против этой аллергии. А я спросил его: “Как ты относишься к амброзии?” И у меня появилось ощущение, что он весь ошетинился, лицо его исказилось от злости. И он сказал, что будь его воля, он бы всю амброзию на всей планете вывел под корень!

©Чем выше целеустремленность человека, то есть чем более оформлено у него представление - чего же он хочет сейчас и в долговременной перспективе, тем стеничнее он становится. Человек, который охвачен некой паранояльной идеей, может ради ее реализации свернуть горы.

Тогда я его спросил: «А разве амброзия виновата в том, что У ТЕБЯ на нее такая сильная реакция?» Осознание этой мысли для этого парня было столь ошеломляющим, что он чуть ли не целую минуту стоял с открытым ртом. Его мозг как бы внезапно остановился на полном скаку и выбросил из седла аллергию.

Я посоветовал ему полюбить амброзию, принять ее не как врага, а как рядовое растение среди миллионов ему подобных.

Занимайтесь любовью, а не войной!

Через полгода, когда я приехал в Ростов-на-Дону проводить занятия по саморегуляции, он пришел ко мне и рассказал, что во время цветения амброзии он никуда из города не уезжал. Наоборот, он нашел заросли амброзии, залез в самую ее гущу и два часа ее любил! И никакой аллергии у него не развилось!

Я с ним потом общался в течении нескольких лет. И аллергия на амброзию у него полностью прошла! На основании этого случая и ряда ему подобных можно утверждать, что если человеку удастся изменить отношение к аллергии и аллергену и полюбить их, то аллергическая реакция гасится. Если человек переходит от борьбы с аллергеном и защиты от него к его приятию, то аллергическая реакция теряет свои корни. Мы как бы говорим организму: “Это друг! Не надо с ним воевать!” И организм начинает действовать по этой НОВОЙ ПРОГРАММЕ.

Глава двадцать восьмая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях проблем с позвоночником.

Позвоночный столб является своеобразным стержнем организма, опорой для всех внутренних органов. Когда человек чувствует себя одиноким, когда он не получает от других людей той степени поддержки, которую ожидает, то это чувство вполне может проявиться в виде болей в том или ином отделе позвоночника. То же самое может происходить и в случае, если человек чувствует, что может в любой момент эту опору потерять.

Без опоры никуда?

Хронические боли в пояснице могут быть выражением фрустрации. Они связаны прежде всего с нереализованными ожиданиями, обращенными к межличностным отношениям. У мужчин они нередко представляют собой неосознанную демонстрацию неудачи - будь это в профессии или в реализации своих мужских функций.

Вайнтрауб писал что при заболевании шейного отдела позвоночника можно говорить о неадекватных установках, которые требуют дополнительного волевого напряжения. Боли в шейном отделе позвоночника таким образом являются попыткой не позволить трудностям согнуть себя.

©Бессмысленная агрессивность подростков далеко не бессмысленна. Это реакция протеста личности против всего, что ОНА считает угнетением себя.

С его точки зрения грудной отдел сильнейшим и наиболее зримым образом отражает настроения человека. Печаль, отчаяние, утрата мужества заставляют человека согнуть спину, что приводит к болезненным мышечным напряжениям. Сутулость подростков означает, что они не в состоянии отвечать внешним и внутренним требованиям, предъявляемым жизнью.



Что происходит, когда ребенок теряет любовь матери?

Недавно у меня одна пациентка проходила лечение по коррекции своих взаимоотношений с мужем. И я заметил, что у нее достаточно выраженный сколиоз. Оказалось, что сколиоз у

нее начал развиваться уже во втором классе. Я заинтересовался этим и протестировал ее по полной программе.

И я выяснил, что когда ей было 6 лет, ее мама родила еще одного ребенка мальчика. И мать с головой ушла в заботы о нем. Эта девочка очень ревновала маму к братику и постоянно скандалила по тому или иному поводу, предлагая родителям обратно отнести ее в капусту. Она чувствовала себя заброшенной и ненужной родителям.

Обучать народ - значит делать его лучше; просвещать народ - значит поднимать его нравственность; делать его грамотным - значит цивилизовать его
В.Гюго.

И для того, чтобы отвлечь ее от этого, ее пораньше отдали в школу. Но она восприняла это как способ от нее избавиться и начала страдать еще в большей степени. Так же она воспринимала каникулы, во время которых ее отправляли в пионерлагеря в Подмосковье и в Артек. Там она, вместо того, чтобы загорать и купаться, все время плакала и просилась домой.

Но родители, хоть и забирали ее в конце концов домой, все равно (с ее точки зрения) были далеко. И эта потеря опоры у нее материализовалась в сколиозе.

Глава двадцать девятая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях гипертонической болезни.

Врачи знают, что подъем артериального давления в норме является приспособительной реакцией к изменяющимся обстоятельствам жизни. Если ты, дорогой мой читатель, сейчас сидишь, то у тебя будет какое-то определенное давление, характерное для твоего организма, когда он находится в сидячем положении. Если же ты встанешь, то твое давление ДОЛЖНО подняться.

Универсальная реакция на опасность.

Если сейчас, когда ты читаешь эту книгу, в твою комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что тебе придется драться или спасаться, очень велика. А это невозможно сделать без напряжения - мышц и сосудов. Сердце для того, чтобы обеспечить внутренние органы кислородом, должно прокачать кровь в напряженные при физической нагрузке мышцы.

©Весь смысл человеческих борений заключается в борьбе между Хочу и Надо. То есть вся проблема в том: сколько человек готов заплатить за удовольствие. Если человек выбирает “Хочу и все”, то он бывает вынужден в конце концов платить колоссальную цену за полученное. Если же он хочет заплатить как можно меньше, то и получит очень мало - “жмотов” никто не любит. Правильное воспитание по большому счету учит человека всегда и везде знать истинную цену желаемого и платить за это твердую, а не рыночную, цену.

А для этого давление должно подняться. Если же давление останется таким, каким оно было в спокойном

состоянии, ткани не получают необходимое им питание. Если твое давление не поднимется до необходимого рабочего уровня, то ты умрешь сам - без помощи тигра.

Когда же опасность минует, то давление опять естественным образом снижается до того уровня, который будет оптимален для состояния покоя. Но может случиться так, что подсознание начнет считать, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент. И начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на “взводе”.

Что делать с саблезубым тигром?

Если такая “мысль” осенит часть Я, ответственную за безопасность организма, то повышение артериального давления становится для него очень нужным. Оно при помощи давления будет держать организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Эта часть «Я» как бы говорит: «Из-за любого поворота в любой момент может появиться саблезубый тигр. Будь готов!». И организм, поднимая артериальное давление, как бы отвечает: «Всегда готов!»

Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай жизнь такой, чтобы покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг горько плакали.

Калидас.

У гипертоников повышение артериального давления при изменении атмосферного давления на психосоматическом языке означает: «Опять перемены! А они опасны! Надо быть

настороже.»

То есть гипертония, особенно в первые годы ее появления, НЕ БОЛЕЗНЬ! Это симптом! И нужно лечить не само давление, а найти и убрать причину тревоги и беспокойства. Тогда артериальное давление нормализуется без лекарств.

Как лишить организм защиты?

Снятие давления при помощи таблеток приводит подсознание к ощущению лишения защиты. Оно «рассуждает» примерно так: «Давление низкое, организм не готов к отражению опасности! А нападение может произойти в ЛЮБОЙ момент!» И оно, конечно же, будет противодействовать этому всеми силами. И все равно будет поднимать давление, несмотря на лекарства, принимаемые для его снижения.

Если же лекарства будут очень «хорошими», то эта часть Я не сможет воспользоваться артериальным давлением. И вынуждена будет искать другой выход. Возможно в виде инфаркта миокарда.

Глава тридцатая, в которой мы поговорим о психосоматических корнях других заболеваний.

Мигрень.

По Фром-Райхману больные мигренью часто демонстрируют подавленную враждебность, которая представляет собой враждебную завистливую установку, специфически направленную против интеллектуальных достижений других. Приступ мигрени можно понимать “как жульничество”, когда человек с его помощью манипулирует семьей или наказывает окружающий мир. И сколько раз я слышал о том, что женщины сваливаются с приступом мигрени после ссоры с мужем!

Энурез.

Недостаток ответственности за свои поступки в психосоматическом плане приводит к энурезу, когда ребенок частично или полностью теряет контроль над мочевым пузырем. Когда же у него имеется полное отсутствие ответственности, то дело кончается энкопрезом. Правда, это не единственный механизм образования энуреза и энкопреза. Очень часто данные проблемы у детей являются рычагами давления на родителей с целью получения от них тех или иных дивидендов.

©Стремление к целостности, к счастью присуще каждому из нас. Но парадоксально то, что для того, чтобы быть более целостным, свободным и счастливым, требуется меньше напряжения, это состояние более естественно

для человека, и оно не требует для своего продолжения тех сил, того напряжения, которые необходимы для поддержания нашего обычного человеческого существования. Величайшая ирония, величайший парадокс человеческой природы заключается в том, что для того, чтобы быть несчастным, замкнутым, нецелостным, нам приходится постоянно затрачивать гигантские неосознаваемые усилия. По сути дела, эти усилия и составляют жизнь и организацию того, что является человеческим бессознательным.

Если же матери удастся развить в своем ребенке очень сильную ответственность за свои поступки, то он во взрослом состоянии будет страдать от запоров, настолько сильных, насколько сильна в нем эта ответственность.

Снижение зрения.

Снижение зрения символически можно озвучить примерно так: “Глаза бы мои не видели этот мир!” И, действительно, работы Уильяма Г. Бейтса, американского офтальмолога, доказывают, что при помощи тренировки глазных мышц можно быстро восстановить нормальное зрение при очень многих офтальмологических нарушениях, которые раньше объяснялись органическими поражениями. То есть на самом деле зрение падает не из-за органических нарушений, а из-за ненужности. С этой точки зрения потеря человеком голоса означает: “Я не хочу ни с кем говорить!” Или же: “Меня лишили права голоса!”

Слух.

Обострение слуха, считается одним из первых признаков начинающегося невроза. Смысл обострения слуха в этом случае:

“Дела идут плохо! Окружающий мир опасен, надо держать ухо востро”.

Насколько человек побеждает страх - настолько он человек.
Т.Карлейль.

А снижение слуха означает: “Уши бы мои не слышали те гадости, что могут прийти извне!” С моей точки зрения снижение слуха появляется у человека тогда, когда он переходит от активно-наступательной жизненной позиции к пассивно-оборонительной. Он по разным причинам обижается на жизнь и закрывается в кокон болезни. А там не с кем говорить и звуки туда доносятся слабо!

Это можно проиллюстрировать таким анекдотом. Один врач встречает на улице своего пациента и спрашивает его: “Как поживаете?” “Что вы спрашиваете?” “Как поживаете?” - спрашивает врач еще раз, но уже более громко. “Видите ли, доктор, - отвечает пациент - я стал хуже слышать”. “Вы, наверное, слишком много пьете, - говорит ему доктор. - Бросьте пить, и вы опять будете лучше слышать”.

Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время - ткань, из которой состоит жизнь.
Б.Франклин.

Через несколько месяцев они снова встречаются и оказалось, что пациент, последовав совету врача, перестал пить и действительно стал лучше слышать. Еще через несколько месяцев они опять встретились на улице и пациент плохо слышал. “Вы, вероятно, опять начали пить?” - спросил его врач.

“Слушайте, доктор, - отвечает тот, - Сначала я пил, и мой слух ухудшился. Затем я бросил пить и стал слышать лучше. Но то, что я слышал, было хуже, чем виски”.

Климактерический невроз.

У всех женщин есть часть «Я», которая отвечает за возможность рожать детей. И, по большому счету, главное отличие мужчины и женщины заключается именно в этой способности. Но когда приходит менопауза, женщина лишается этого своего самого главного отличия от мужчины. Если для женщины это отличие принципиально важно, если она (сознательно или совершенно не осознавая этого) считает, что это главное, за что ее “держат” в доме, то лишение этой функции будет восприниматься ею как опасность - меня могут бросить - я теперь ни на что не годна! Она может уже очень давно не планировать рождение ребенка. Но бессознательное знает свое дело «туго». И, как только в организме женщины начинают происходить естественные процессы затухания этой функции, эта часть «Я» начинает сопротивляться этому при помощи климактерического невроза, «дергая» изнутри вегетативную систему.

В свое время в рамках работы над кандидатской диссертацией я пролечил 150 женщин, страдавших от климактерического невроза. И как только удавалось договориться с этой частью «Я», приливы и невротические явления ПОЛНОСТЬЮ исчезали!

Известно, что если женщина после замужества длительное время не может забеременеть и родить ребенка, то для нее это может стать настоящей трагедией. Ведь она знает, что муж может от нее отказаться, т.к. она не способна выполнить свой долг. При климаксе эта часть “Я” как бы кричит всему организму: " Нас могут бросить, надо что-то делать!" и соответственно при помощи “приливов” и прочих

невротических явлений будет постоянно напоминать об этой опасности.



Защита от неприятных эмоций.

В моей врачебной практике был ряд случаев, когда мне приходилось лечить женщин от бесплодия. Казалось бы - причем здесь психотерапевт? Но в каждом случае можно было с достаточно большой долей уверенности говорить, что это бесплодие было “круто” замешано на отрицательных эмоциях. И имело психосоматический характер.

©Скажи мне - какая у тебя болезнь и я скажу кто ты!

Например, у одной моей пациентки бесплодие развилось как следствие сделанного аборта. Ей пришлось сделать его во время учебы в консерватории. Парень, с которым она дружила, отказался на ней жениться, сославшись на то, что ребенок не от

него. И после этого она много лет не выходила замуж, но половой жизнью жила. И ни разу больше не забеременела, хотя совершенно не предохранялась.

Что помогает женщине забеременеть?

Я провел ей стандартную процедуру лечения НЛП. Но самое главное оказалось не это. Я посоветовал ей официально выйти замуж. И она так и поступила. И сейчас у нее растет здоровый мальчик. Оказалось, что после аборта в ее подсознании образовалась часть “Я”, которая не давала ей забеременеть в “неофициальной обстановке”. Она как бы говорила: “От этого опять могут быть крупные неприятности. И я ни в коем случае не позволю этому случиться!” А официальный выход замуж достаточно серьезно гарантирует от «несанкционированной» беременности. И у этой части «Я» был выбит камень из-под ног: «Теперь уж нас не бросят, можно беременеть!»

Вполне возможно, что если бы не была проведена психотерапия, то мой совет не помог. Но в комбинации это сработало прекрасно.

Бесплодие как способ “показать нос” мужчине.

У меня как-то лечилась еще одна женщина, которая в течение длительного времени не могла забеременеть от своего мужа, хотя никаких абортс никогда не делала. Оказалось, что до того, как пожениться, они в течении длительного времени занимались друг с другом петтингом.

Чтение для ума - то же самое, что физические упражнения для тела.
Д.Аддисон.

И, как сказала мне эта пациентка, она каждый раз после “Этого” была очень обижена - почему парень ее так бережет, почему не доводит это дело до конца? Может, не хочет с ней длительных отношений? Может поиграется и бросит? Но хочет, чтобы она анатомически осталась девушкой? И где-то внутри нее эта обида материализовалась в виде части “Я”, которая как бы говорила: “Ты так со мной поступал? Тогда я ОТ ТЕБЯ не буду беременеть! Вдруг ты все-таки бросишь меня, куда я потом денусь с ребенком?”

К сожалению я не имею катамнеза и не знаю – помогла ей психотерапия или нет. Но я уверен в том, что в подобных случаях психотерапия может быть очень полезной.

Внутреннее самбо.

Иногда в практике психотерапевтов появляются случаи, когда женщина боится брать в свои руки нож. У нее начинают дрожать руки каждый раз, когда ей все-таки приходится брать этот инструмент в руки. Чаще всего это бывает связано с появлением ужасной мысли, что она может случайно убить своих детей этим ножом.

©Детские обиды чрезвычайно энергоемки. Когда человек освобождается от них, то начинает движение вперед.

Появление этого страха безусловно говорит, что такое желание у нее хотя бы раз появилось. И материнская часть, которая ответственна за рождение и выживание детей, услышав

это от первого “Я”, ужасается: "Опасность ребенку!" И создает защитные механизмы, чтобы гарантировать от этого. И у женщины в результате развивается невроз навязчивых состояний, когда она начинает метаться между необходимостью брать в руки нож в связи с делами по хозяйству и боязнью этого ножа.

Кто победит?

Дрожь в руках, которая часто появляется у человека в случае если он возбужден - признак борьбы внутри его психики противоположных сил. Например, ему очень хочется ударить обидчика и он уже начинает замахивать руку для того, чтобы реализовать это желание. Но какая-то часть его "Я" не позволяет ему это сделать (опасно, воспитание не позволяет, может повредить карьере и т.д.). И тут же от этой части “Я” идет импульс на задержку замаха, возвращение руки на место. И этот процесс протекает внутри человека многократно, что и проявляется в виде дрожи в руках.

Часть пятая

Глава тридцать первая, в которой мы поговорим о саморегуляции нашего «черного ящика».

Давай, дорогой мой читатель, договоримся о следующем. Наверное, ты уже во время ознакомления с первой частью этой книги понял, что почти все проблемы, которые появляются у человека в процессе жизни, не объективны, а субъективны, то есть в той или иной степени зависят от самого человека.

Когда нам становится очень туго, и все оборачивается против нас, нет сил терпеть ни одной минуты более, ни за что не отступайте - именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.

Г. Бичер-Стоу.

И, исходя из этого все они вполне преодолимы через собственные усилия самого человека. Дело только в количестве усилий, которые необходимо будет для этого приложить. То видение развития болезней, которое я изложил в первой части этой книги, если ты его примешь, может привести тебя к очень оптимистическим результатам.

Можно ли выздороветь на принципах ортодоксальной
медицины?

Если исходить из тех представлений, на которых обосновывается ортодоксальная медицина, то выхода для тебя, если ты болеешь той или иной болезнью, практически нет. В этом случае ты зависишь от кажущихся объективными факторов.

Если же исходить из того, что болезни и личностные проблемы у человека во многом связаны с тем, что он запрограммирован на болезни, что болезни являются следствием неадекватного видения мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из родителей, то сразу же становится виден выход.

Переделай себя, перестрой свою психику согласно объективной реальности, вступишь в окружающий тебя мир без желания его насильственно перестраивать. И ты станешь не только здоров, но и счастлив!

Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом.
А.Франс.

Стратегическое направление, которое помогает людям стать более здоровыми (а, значит, не попасть на лечение ни к психиатру, ни к психотерапевту, ни к терапевту) – перейти на полную саморегуляцию своей жизни. Забота о себе и своем здоровье должна стать прерогативой самого человека. Если тебе, дорогой мой читатель, эта мысль не очень нравится, то я тебе сочувствую: быть тебе всю жизнь марионеткой обстоятельств и других людей! Мозг тебе дан не для того, чтобы констатировать - хорошо тебе или плохо, а для того, чтобы стремиться к лучшему.

Как стать «МОГУчим»?

Главный принцип саморегуляции таков: человек постепенно отказывается от установок типа: «Не могу!» и переходит к установке: «Если у меня что-то не получается, то на самом деле я этого не хочу!» То есть очень многие люди не добиваются чего-либо именно из-за того, что считают что-либо невозможным для себя.

Когда же человек решит, что на самом деле он и не хотел того, чего якобы не мог сделать, то он переходит на качественно другой уровень. Он говорит себе: «На самом деле я могу этого добиться. И хочу сделать это реальностью!» И следующий его шаг таков: «Раз это зависит только от моего желания или же нежелания, то я обязательно добьюсь того, чего хочу!»

Принцип жизни любого человека, который хочет прожить свою жизнь с минимумом болезней и жизненных проблем - это саморегуляция как стратегия жизни. И я включаю в это понятие не только традиционные формы саморегуляции, например, аутогенную тренировку и самогипноз.

Жизнь - это саморегуляция!

В моем понимании саморегуляция намного более мощная и многообразная вещь, чем это понимается большинством людей, даже врачей-психотерапевтов. С моей точки зрения тот человек, который занимается утренней зарядкой, тоже занимается саморегуляцией.

По мнению руководителя медицинского обслуживания космических полетов в США Чарлза Берри при подборе экипажа космонавтов фактор их психологической совместимости не имеет никакого значения. Уровень мотивации к выполнению задания настолько высок, что полностью компенсирует возможное несходство характеров. Космонавты САМОРЕГУЛИРУЮТСЯ для того, чтобы хорошо выполнить задание. То есть в случае, если мы никак не налаживаем отношения с другими, то на самом деле ЭТОГО И НЕ ХОТИМ!

Стратегия – это всегда глобально?

Тот человек, который задумывается о том: что и как он ест и начинает регулировать этот процесс так, чтобы он приносил максимум удовольствия и минимум вреда, тоже занимается саморегуляцией. Этот подход позволяет ввести понятие **стратегической саморегуляции**, когда человек занимается не какой-либо конкретной методикой самовнушения, а начинает работать со своим организмом в глобальном ракурсе, учитывая все многообразие его связей с внешним миром.

То есть саморегуляция - это принцип жизни человека, когда он не дожидается решения встающих перед ним проблем, а сам засучивает рукава и выполняет все необходимое для того, чтобы сделать себя более счастливым. В своей книге «Карнеги по-русски или азбука разумного эгоизма» я расписал принципы саморегуляции в социуме. И если у человека никак не получается вписаться в мир, то это говорит только о том, что он недостаточно умно это делает. А, значит, плохо саморегулируется!

Говорите правду и вы будете оригинальными.
А.В.Вампилов.

То есть психическая саморегуляция - это целый комплекс мероприятий, направленных на оптимальную адаптацию к жизни данного конкретного человека.

И концепция разумного эгоиста наиболее оптимальная система приспособления к реальности.

Поэтому самая главная задача любого человека, желающего отрегулировать свои взаимоотношения с внешним и внутренним миром - полностью перейти на принцип саморегуляции своего организма, уйти от пассивно - иждивенческой жизненной ориентации к активно - творческой.

Порядок в психике как гарант долголетия.

Дорогой мой читатель! Ты, конечно же, прочитав первую часть этой книги, уже понял, что самым главным для того, чтобы сохранить здоровье (или приобрести его - если у тебя оно пошатнулось), является порядок в психике. И я надеюсь, что теперь ты сделаешь все возможное для того, чтобы в твоей психике воцарился мир. Но, кроме этого, тебе придется обратить пристальное внимание на требования своего тела. Иначе оно «обидится» на тебя и начисто сотрет все хорошее, что ты приобретешь после этой «чистки и профилактики» своей психики.

©Голова болит от того, что вас бьют "по голове".

Я прекрасно знаю, что ты очень ленивое существо. И это связано не с тем, что ты изначально и по своей природе плох. Нет, это связано с тем, что твой организм устроен очень рационально. И ты пальцем об палец не ударишь без крайней на то необходимости. Я знаю об этом не по книгам - я сам такой!

Но без определенного насилия над собой тебе никак не обойтись. И если ты хочешь остаться здоровым, веселым и жизнерадостным на длительное время, тебе придется уделить своему телу достаточное количество времени. И заставить себя делать то, что, может быть, тебе сейчас кажется лишним и ненужным.

Куда может привести бег?

Я, конечно же, не буду оригинален, когда скажу тебе о необходимости движения. Ты об этом читал уже во многих изданиях. Но я все равно вынужден повторить для тебя еще раз: «Если все авторы настырно говорят одно и то же, то, наверное,

ты согласишься, что это НЕ ЗРЯ?» Организм человека в течении миллионов лет эволюции «привык» к физическому труду. И лишение его достаточного количества физического напряжения может тебе очень дорого обойтись.

Но мне представляется, что вот сейчас я скажу тебе уже нечто более оригинальное. Если ты будешь заниматься ИСКУССТВЕННЫМ физическим трудом (например, бегом трусой, шейпингом и тому подобными техниками), то, скорее всего, это мало что даст твоему организму. Если ты заставляешь свой организм выполнять БЕСПОЛЕЗНУЮ работу, не приносящую реальных дивидендов, то только ли пользу тебе это принесет?

Мы добираемся до вершин чаще всего по обломкам наших заветных замыслов, обнаруживая, что успех нам принесли именно наши неудачи.
А.Олкотт.

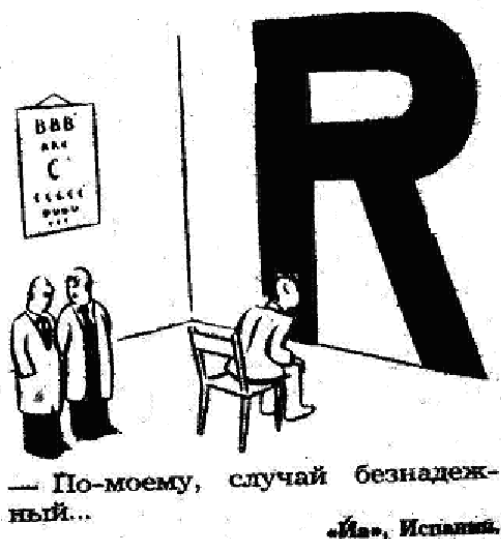
Например, мне представляется, что для нашего организма бег - сигнал опасности! И наши предки вынуждены были делать это ТОЛЬКО в случае крайней опасности для жизни, когда приходилось спасать ее. И когда ты пытаешься поправить свое здоровье при помощи бега, то как на это среагирует твое подсознание?

Бег трусой при сердечно-сосудистых заболеваниях действует положительно не столько через физическую нагрузку, сколько через переключение внимания человека, через появление новых интересов, культивирования в себе другого образа жизни и отношения к миру, разрыва старых шаблонов поведения и стереотипов действий. И если этих компонентов нет, то физическое насилие над собой при помощи бега может привести к тому, от чего он призван был оберечь - инфаркту!

Сове - совиное, жаворонку - жаворонково!

Ты, конечно же, много раз слышал: «Надо заниматься утренней зарядкой!» И, наверное, уже устал от попыток внедрения этого «чуда оздоровления» в свою жизнь. А также от периодических провалов этого начинания, от которых оставалось чувство вины: «Я плохой и ленивый, раз не могу себя заставить делать это!» Но надо ли тебе это?

Например, мой организм устроен «по-совиному» и категорически против любых физических нагрузок с утра. У меня доходило до того, что в армии я даже специально шел в наряд по роте для того, чтобы не бежать утром на зарядку.



Мне надо спокойно, без резких движений, умыться, попить чайку и только примерно через час после подъема я готов к физической нагрузке. По молодости я думал, что это надо преодолеть, заставить себя это делать. Но раз за разом все мои попытки научить свой организм бегу кончались провалом.

Зато мой организм прекрасно воспринимает мотивированную физическую нагрузку. До недавнего времени я каждое лето работатал в одной организации 3-4 недели. Мы в компании с друзьями строили мосты. Работали размеренно и без нервов, но в результате выполняли огромные объемы работ. Конечно, мы за эту работу получали неплохие деньги, что подпитывало наше желание заниматься этим.

Мы в это время постоянно находились на воздухе и солнце, питались простой и здоровой пищей, никуда не спешили, не нервничали, в свободное время рыбачили. Курорт, да и только! Мы в результате получали такой заряд бодрости, что его вполне хватало на целый год. Организм после этого «курорта» становился «как новенький».

На мужчинах надо «пахать»?

Я считаю, что мужчина создан природой таким, что без достаточно интенсивной физической работы он может просто захиреть. И физическая нагрузка для него должна быть не горькой обязанностью, а осознанной необходимостью, приносящей радость.

Поэтому я считаю, что если уж ты решил нагрузить свой организм физическим трудом, то делай это ТОЛЬКО с радостью и удовольствием. А эти чувства наилучшим образом вызывает труд, который приносит реальные дивиденды, реальную и осязаемую материальную пользу. Тогда к чисто физическому удовольствию от мышечной разминки присовокупится и удовлетворение от пользы, принесенной этой разминкой. Ведь не зря крестьяне, всю жизнь занятые именно таким трудом, намного более здоровее, чем горожане. И намного дольше сохраняют жизненную активность.

Но ты должен также помнить, что наряду с напряжением мышц, ты должен научиться расслабляться. Физическая релаксация

"вынимает жало" из большинства негативных эмоциональных состояний.

©На первом годе жизни у человека закладывается базовое доверие к миру.

Опять же, ведь совершенно не зря огромная часть населения нашей страны занимается садоводством. Это делается не только для выживания. Труд на земле стимулирует в нас мощнейшие подсознательные архетипы, то есть стереотипы поведения, обеспечивающие выживание людей, которые внедрились в естество тысяч поколений наших предков.

Я, конечно же, не призываю тебя, дорогой мой читатель, нахватать как можно больше садовых участков и «батрачить» на них. Но та физическая активность, которой ты будешь заниматься, должна тебе приносить РАДОСТЬ. И если ты сможешь это обеспечить, то положишь в копилку здоровья увесистый кусок чистого золота движения!

Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?

Также тебе надо «кормить» свой организм здоровой пищей. Наверное ты согласишься с утверждением, что в течении тысячелетий организм человека никогда не видел рафинированные продукты. И ему приходится туго, то есть лишение балластных веществ, которые раньше всегда присутствовали в пище, приводит ко всяким нарушениям: ожирению, отложению солей, дискинезиям и так далее и тому подобное. То есть очень большая часть неприятностей со здоровьем спровоцированы именно не здоровым питанием. Питание не обладает решающим голосом в том: заболит человек или же нет. Но от того: здоровая у него пища или же нет, зависит очень многое.

Трудное - это то, что может быть сделано немедленно; невозможное - то, что потребует немного больше времени.

Д.Сантаяна.

Но в этой книге я совершенно не ставлю цель дать тебе советы о том - что и когда есть. Об этом написаны целые библиотеки книг. Со многими из этих критериев я лично не согласен, например, с отказом от животной пищи. Но если тебе, дорогой мой читатель, нравится быть вегетарианцем и, самое главное, это **ПРАВИТСЯ** твоему организму, то питайся так, как считаешь нужным и не слушай разных «умников», которые будут тебя убеждать не делать этого.

Я, например, отказался от свежего хлеба, а ем сухарики. И это помогает мне держать свой вес в тех пределах, которые мне нравятся. Ведь пока разгрызешь эти сухари, глядишь и насыщение наступило. Но вот, например, сыроедение для меня совершенно не подходит.

Можно ли большевистские принципы применять в оздоровлении?

Более всего вредны попытки подвести всех под одну гребенку. Это справедливо во всех сферах человеческой жизни. Но, особенно, в сфере оздоровления. Все люди разные и что спасительно для одного - не всегда подойдет другому. Во всяком случае я знаю несколько случаев, когда человек умирал от занятий по программе Порфирия Иванова.

Единственный критерий питания, который необходимо выполнять **КАЖДОМУ** человеку в не зависимости от его гастрономических пристрастий, таков: **«НЕЛЬЗЯ НАБИВАТЬ ПУЗО до того предела, который он допускает!»**

Золотое Правило, которое надо соблюдать в еде неукоснительно - она должна быть умеренной! Если ты сможешь этого добиться, то что и когда ты будешь есть - уже не так важно.

Невежество - это сумерки, там рыщет зло.
В.Гюго.

Но если ты плюс к этому сможешь перейти еще и на здоровую природную пищу (то есть продукты твоего питания должны быть как можно меньше обработаны всякими **современными** технологиями), то этого может оказаться вполне достаточно для твоего организма для того, чтобы длительное время оставаться здоровым.

Солнце, воздух и вода.....

И следующее очень важное положение, которое желательно соблюдать, если хочешь сохранить здоровье на длительное время, таково. Нашим предкам потолком чаще всего служило небо, а стенами - лес. Они дышали воздухом, насыщенным ионами и озоном. Мы и по этому показателю стали вести очень нездоровый образ жизни. Почаще будь на природе, общайся с лесом, рекой и полем! И они дадут тебе свою жизненную силу.

Лекарство для позвоночника.

Человек здоров до тех пор, пока у него здоров позвоночник. Самое лучшее, что «придуманно» Человечеством для сохранения позвоночника молодым и здоровым -

физический труд. Но если у тебя нет возможности принимать это «лекарство» в достаточных дозах, то его заменителем может послужить Хатха-Йога. В ней разработаны просто великолепные упражнения, которые позволяют сохранить или же восстановить нормальную гибкость позвоночника. Например, я сам на своем опыте убедился в высокой эффективности упражнений: «Крокодил», «Кот\пес», «Король рыб», «Молодость», «Плуг» и так далее.

Кстати одним из лучших упражнений Хатха-Йоги, которое позволяет усилить приток крови к клеткам мозга, улучшить их питание, является стойка на голове. Джавахарлал Неру писал в автобиографии, что простая стойка на голове (но каждый день) помогла ему на многие годы сохранить высокую работоспособность.

Если ты один - два раза в день постоишь на голове (1- 2 минуты), то сделаешь очень полезное дело для своего организма. Но ты сам понимаешь, что привыкать к стойке на голове надо постепенно.

Стандартность почти везде помеха?

Поэтому выбери себе из общего меню оздоровления, которое тебе предлагает Человечество то, что подходит ТЕБЕ. А не то, что подходит твоим знакомым и родственникам. Им-то может быть это и подходит, а тебя может сгубить.

В-общем, выбери себе то, от выполнения чего ты будешь получать только положительные эмоции, когда выполнение этого не будет вызывать сопротивление, которое необходимо будет преодолевать. И которое в конце концов может отвратить тебя от занятий.

©Чувство вины - агрессия, направленная на себя.

Вина – обвинение себя за какие-либо действия, что как человеку кажется, должны бы сказать другие.

И на этом мои советы относительно твоего тела кончаются. И я хочу сконцентрировать свое внимание на том, как изменить свою психику согласно правилам, изложенным во второй части этой книги, и на основе того видения психики, которое изложено в первой части этой же книги.

Глава тридцать вторая: Слова - камни - символический способ перепрограммирования подсознания.

В последние годы современная психология и психотерапия создали огромное количество методик и технологий, которые основываются на достаточно хорошем понимании истинных процессов, что происходят внутри человеческого "Я". Эти работы были стимулированы в свое время трудами З.Фрейда.

©Страх – форма контроля агрессии.

Его "дети" и "внуки" создали очень эффективные методики, которые в последние годы стали достаточно широко распространяться и в нашей стране. Это новейшие течения психоанализа, коллективно - групповая психотерапия различных направлений, гештальт - техники, психодрама в рамках принципов, предложенных Морено, бихевиоризм и т.д.

«Внуки» достойны «дедушки»?

Наряду с этими, относительно более ранними техниками, в последние годы значительное распространение во всем мире получили нейро -лингвистическое программирование, транзактный анализ, психосинтез, терапевтические метафоры и гипноз по Эриксону. Эти последние техники настолько эффективны, что позволяют лечить такие болезни, которые раньше практически не поддавались терапии.

И во всех этих методиках есть одно общее, что объединяет их. Все они ориентированы на то, чтобы сделать человека более цельным, понять себя, свое "Я", принять себя таким, как есть. Все эти методики ненасильственные и

полностью отрицают императив. Такие методы лечения быстро приводят к адаптации человека к конкретным условиям, в которых он живет.

Символический язык - способ общения сознания и подсознания.

Когда ты читал о том, как подсознание сообщает сознанию свое «мнение», ты, наверное, подумал: «А почему бы ему прямо и открыто не сообщить о своих симпатиях и антипатиях?» И мы говорили тогда, что один из механизмов, почему так происходит - защита сознания подсознанием от скрытых в нем воспоминаний.

Чем бессодержательнее жизнь, тем она тяжелее.
А. Алле.

Подсознание считает, что это осознание может разрушить сознание, что проявится в шизофрении. Так и происходит иногда в случае, если подобного плана вещи происходят **очень резко**. Но есть и другой очень важный механизм, который заставляет подсознание пользоваться «иностраным» языком.

Наше подсознание пользуется для общения с сознанием языком универсальных символов. В основе его лежат свойства нашего тела, ощущений и разума. Человек объясняется с помощью голоса, а говорит как бы всем телом.

Именно он, этот язык универсальных символов, и есть единственный общий язык, созданный человечеством. Как показывают исследования, он практически одинаков у всех народов и рас.

Если гора не идет к Магомету.....

Академик Л.Г.Выготский утверждал, что язык символов возникает уже на первом году жизни ребенка. Видимо растущий и набирающий опыт человек начинает захлебываться в информации, которая поступает через органы чувств. И изобретает некие символы, каждый из которых является обобщенным обозначением целого пласта личностного опыта.



-Пациенты сами должны закапывать себе лекарство, фру Енсен «Биллет Бладетт» Дания.

Например, как-то у меня лечилась женщина, которая не могла глотать твердую пищу. И выяснилось, что это был символический протест ее подсознания против слишком ЖЕСТКИХ ее воззрений и правил взаимоотношений с окружающими людьми, которые она для себя установила. Как

только она реально отказалась от наиболее одиозных представлений, страх перед жесткой пищей прошел!

И из этого вытекает очень важное положение: **если подсознание пользуется символическим языком для взаимодействия с сознанием, то и перепрограммировать его надо при помощи этого языка**. Например, в третьей части данной книги я буду использовать этот язык символов для того, чтобы изложенные правила воспринимались более эмоционально и при помощи этого языка дошли до подсознания.

Символический язык может использоваться подсознанием для обхода социальных запретов, когда нужно довести до индивидуума какую - либо информацию, но сделать это прямо нельзя из-за запрета осознавать эту потребность.

Например, у меня была пациентка, которая работала воспитательницей в детском садике. Она вполне справлялась со своей работой и считала, что любит ее. Но пришла она ко мне на лечение из-за того, что стала видеть тяжелые сны с убийствами, расчленениями трупов и так далее. В результате выяснилось, что она «бесилась» от непослушания детей. Но осознать это себе не могла позволить. И подсознание нашло обходные пути для сообщения о конфликте между работой и ее личностью.

Вся наша жизнь пронизана символизмами. Даже мельчайшие детали одежды, речи и поведения являются сигналами. Например, тот, кто пользуется хотя бы элементами блатного жаргона, через них говорит окружающим, что я внутренне такой, мне это нравится. Весьма информативны разрезы на юбках и глубокие декольте. Мы зачастую таким образом используем символику для отождествления себя с той идеологией, которая нам нравится.

Как информация идет «снизу» «вверх»?

Сны - это как бы "кино", которое показывает нам

подсознание. И здесь нет никаких твердых критериев. Если ты видишь сон, в котором танцуешь - это вовсе не значит, что с тобой случится что - либо плохое. Этот сон может быть на самом деле связан с намечающейся удачей и подсознание "радуется" этому. Но если ты знаешь, что танцевать во сне - к беде, то положение меняется. В нужный момент подсознание при помощи этой метафоры может предупредить тебя о возможных неприятностях.

Никакая нация не может достичь процветания, пока она не осознает, что пахать поле - такое же достойное занятие, как и писать поэму.
Б. Вашингтон.

И ученые на основе этого понимания роли символов создали метафоры, которые действуют терапевтически, то есть помогают человеку избавиться от тех или иных проблем или же болезней.

Итальянский психотерапевт Роберто Ассаджиоли на основе понимания роли этого символического языка, создал целое направление перепрограммирования психики на основе терапевтических метафор, которое он назвал ПСИХОСИНТЕЗОМ. Он при помощи определенных образов (иногда не очень сложных, иногда сложных) добивался того, что у человека открывалось и реализовывалось то, что Ассаджиоли называл «высшим Я». Таким образом психосинтез является системой развития личности и достижения духовного роста.

©Если женщина одевает красное белье, то это агрессия относительно того человека, которому это белье будет показано.

Я не могу здесь привести те упражнения, которые он предлагал выполнять для достижения вышеуказанных целей. Их очень много и тебе лучше ознакомиться с ними в книгах о

психосинтезе, которых в нашей стране уже издано довольно много.

«Слова - камни» как способ проникновения к подсознанию.

На этих страницах я хочу привести техники перепрограммирования психики, наведения гармонии внутри человека, которые я использую в работе со своими пациентами. Среди них некоторые созданы мною, другие же адаптированы мною к российскому менталитету, видоизменены и дополнены таким образом, чтобы наилучшим образом работать в той среде, в которой мы живем.

И, самое главное, эти техники выдержали МОЮ проверку на эффективность и безопасность. Мне, как частно-практикующему врачу, ПРИХОДИТСЯ пользоваться ТОЛЬКО очень эффективными техниками. Иначе я потеряю своих клиентов. И все техники, которые я приведу тебе ниже, выдержали этот тест на «рыночность».

И первая техника, которая отвечает вышеназванному критерию, и работающая на основе терапевтических метафор, называется «Слова-камни».

«Закрой глаза и представь себе, что перед тобой висит слово «Я», сделанное из цельного обработанного алмаза - бриллианта..... Оно сверкает в лучах солнца и разбрасывает во все стороны брызги света..... И посмотри: какое это красивое, чистое, прозрачное и твердое (самое твердое в мире) слово! И ты чувствуешь, что от этого слова идет ощущение чистоты и праздничности.....

И вот это слово начинает медленно приближаться к тебе..... Ты открываешь свою голову и впускаешь его внутрь себя. И оно медленно, медленно начинает опускаться внутрь тебя, туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают.....

И вот оно опускается на дно и ты чувствуешь как твой жизненный корабль получает толчок и глубже оседает на волнах житейского моря..... И теперь у тебя есть балласт, который поможет сохранить устойчивость твоего судна на волнах житейского моря.

©Если желание называют отцом мысли, то боязнь – это мать явления, в частности такого, как болезнь.

А теперь ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висит другое слово: «Здоров(а)»..... И ты видишь, что оно сделано из самого лучшего металла, который существует в природе - металла ТИТАН. Из него делают космические корабли и самолеты. Он совершенно не поддается коррозии, легок, прочен, его почти невозможно деформировать. И от этого слова идет ощущение прочности и несокрушимости!.....

И вот это слово тоже начинает приближаться к тебе..... И ты опять открываешь свою голову и впускаешь это слово внутрь себя. И оно медленно-медленно опускается внутрь тебя..... туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают..... и ложится рядом с предыдущим. И твой жизненный корабль опять чувствует толчок и еще глубже оседает на волнах моря. И он становится еще устойчивее. Теперь его не смогут перевернуть внезапные порывы злого ветра.....

И еще раз ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висят слова: «и люблю себя!»..... Ты видишь, что они сделаны из радуги, СИМВОЛА ПРОШЕДШЕЙ ГРОЗЫ..... И ты видишь, что эти слова переливаются всеми цветами солнечного спектра, разбрасывая во все стороны брызги РАДОСТИ.....

Протяни свои руки и возьми эти слова в свои руки..... И ты чувствуешь, что они совершенно бесплотны, как будто состоят из эфира..... Но от них ты явственно чувствуешь тепло, согревающее руки.....

*А теперь опусти эти слова внутрь себя - туда, глубоко-глубоко, в самые глубинные структуры своей психики, туда, где хранится все самое ценное..... И ты несешь эти слова и видишь, что радужный свет от этих слов проникает во все то, что там находится..... И все начинает само светиться цветами радуги. Положи эти слова рядом с предыдущими..... И теперь **У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!** С таким багажом твой корабль выдержит любые шторма.*

©Жевательная резинка снимает желание покусать других.

А теперь поднимись по лестнице на палубу своего корабля.....и поднимись на капитанский мостик..... Теперь подойди и крепко, обеими руками, возьмись за штурвал.

И посмотри: перед тобой твой корабль..... И он еще очень крепок, у него в целости все снасти..... А мачты смогут выдержать напор любого ветра и нести на себе все паруса.....

А вдоль бортов выстроилась твоя команда матросов. У тебя очень послушная команда, которая готова по первому твоему приказу выполнить все, что необходимо для благополучия корабля. В течении длительного времени они работали без всякого разумного руководства с твоей стороны. Но теперь ты стоишь на капитанском мостике и знаешь, что способен отдавать необходимые команды.....

*А теперь посмотри - по носу корабля, там впереди сияет и сверкает Путеводная звезда..... Она указывает тебе куда надо плыть, чтобы избежать рифов и мелей. И она проведет тебя к **ЗЕМЛЕ ОБЕТОВАННОЙ**, где ты найдешь удобную и уютную гавань, в которой будешь спокойно отдыхать от штормов..... Также она тебя приведет к **ОСТРОВАМ ИЗОБИЛИЯ**, где ты найдешь все, что **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нужно тебе.....*

Давай, отдай команду матросам: «Поднять паруса, выбрать якорь! И вперед - к путеводной звезде!»..... И ты

видишь, что там, где находится путеводная звезда, там сквозь туман уже видны контуры твоего будущего.....

И у тебя достаточно сил, чтобы привести корабль к нему и сделать это действительностью. Ты выбрался из плена, ты обрубил ядро отрицательных эмоций, что было приковано к тебе. И ты повернулся от прошлого к будущему!....

Ты смотришь вперед и видишь, что там светло..... Там за туманом скоро взойдет солнце. Крепко держи в руках штурвал и плыви туда - к началу дня, туда, где тебя ждет новая жизнь и новые захватывающие приключения!.....»

Образы, которые использованы в этой технике символизируют тебя и твои взаимоотношения с миром: корабль - твоё тело, море - мир вокруг тебя, капитан - творческая часть твоего «Я» и так далее и тому подобное. Каждый образ дает твоему подсознанию команду - чего ты хочешь и как надо изменить отношение к тому или иному предмету. Подсознание так устроено, что безусловно подчиняется сознанию, только надо давать ему понятные команды.

Глава тридцать третья: Как стать хорошим и здоровым?

Следующей техникой изменения взаимоотношений с внутренним и внешним миром является упражнение, которое я называю **«Я хороший и здоровый!»**

А история его создания такова. В одной английской клинике по лечению алкоголизма был очень большой процент освобождения пациентов от этой напасти. Ученых, естественно, это очень заинтересовало. И оказалось, что руководитель этой клиники просил своих пациентов два раза в день по 15-20 минут медитировать с представлением себя здоровым и непьющим. И это упражнение прекрасно срабатывало потому, что обычно пьющие люди постоянно чувствуют себя плохими и зависящими от алкоголя.

По просьбе руководителя клиники эти люди ломали стереотипы и начинали представлять себя в ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ракурсе. Они при помощи образов программировали себя на здоровье и свободу от алкоголя.

Порицание со стороны дурных людей - та же похвала.
Сенека Младший.

Они представляли себя дома, на работе, на улице и «видели» как к ним хорошо все относится, как все радуются тому, что они перестали пить, как их уважают. Они образно проживали все эти эпизоды своей жизни в таком виде, о каком мечтали.

Казалось бы: мало ли о чем мечтает человек? Но это далеко не так. Эти образы стали программами, которые подсознание приняло к руководству. И их оказалось достаточно

для того, чтобы уменьшить влечение у этих пациентов к алкоголю.

«Куклы» для подсознания?

Мы уже говорили, что для подсознания почти все равно - реальность ли то, что идет «сверху» или же это только яркое образное представление. И оно реагирует на оба эти стимула примерно одинаково.

Опять же мы согласились, что образы являются самым лучшим способом перепрограммирования мозга. И если образы достаточно яркие и созидательны по своему содержанию, то они дают подсознанию прекрасную и понятную команду - в какую сторону и каких изменений ждут от него.

И я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, сесть удобно, закрыть глаза и как можно более ярко (насколько это возможно для тебя) представить себя здоровым и довольным собой. В этом состоянии ты должен «взаимодействовать» с родными и близкими людьми, с радостью и удовольствием разговаривать с ними и так далее и тому подобное. Если ты будешь делать это упражнение регулярно и серьезно, то заметишь - насколько быстро твое подсознание перестроится в нужном тебе ракурсе. И как это отразится на твоих контактах с окружающими людьми.

Или вот еще одна техника, работающая на подобном же принципе. Она поможет тебе отказаться от таблеток и освободиться от их отрицательного воздействия на организм. Но при этом сохранить почти все положительное, что они дают.

Скромность увеличивает достоинство и извиняет посредственность.
Ф.Ларошфуко.

Я предлагаю тебе купить в аптеке глюконат кальция и пересыпать его в небольшой бумажный пакет (который до недавнего времени использовался теми же аптеками для порошков). **И вот на этом пакете напиши любое название любого лекарства!** И каждый раз, когда у тебя будет болеть голова, ты возьмешь пакет с надписью: «АНАЛЬГИН», прочитаешь это название, вытащишь таблетку и выпьешь ее.

Вероятность, что такой «анальгин» снимет головную боль, равна примерно 60%. Для твоего подсознания это действие будет почти тем же самым, что и прием реальной таблетки.

Глава тридцать четвертая: Рационализация и дезактуализация как способы смотреть на все «свысока».

Мы так устроены, что всегда делаем все для сохранения в целостности того, что имеем и того, что считаем ценным. И когда мы сознательно или же совершенно не осознавая этого, ощущаем, что нашему «добру» угрожает опасность, то обычно начинаем сильно нервничать - настолько сильно, насколько сильна с нашей точки зрения опасность этим ценностям. И вот в этой-то нашей точке зрения находится самое главное.



В процессе общения с разными людьми мы впитываем разные точки зрения и начинаем считать ценным ту или иную вещь. И можно сказать наверняка, что любая вещь не имеет объективной цены. Она ТОЛЬКО субъективна, то есть мы

ценим то, что принято считать ценным. И иной раз бросаем орлов ради бройлерных куриц.

Но переживания наши по этому поводу самые настоящие, без купюр. И от того, что кто-то так и не смог завоевать в награду красные революционные штаны, он страдает несколько не меньше, чем тот, кто из-за обладателей таких штанов потерял поместье. И умение подняться над мелким, дезактуализировать для себя то, что не обладает достаточной ценностью, великое искусство.

Родительские программы как информационные вирусы.

Например, у меня в течении длительного времени был такой «бзик»: после принятой ванны я мог вытирать свое тело баннным полотенцем только до колен. Ниже их мои руки никак не хотели опускаться. Мне даже пришлось найти старое полотенце - специально для ног. И долгое время я посмеивался над собой (не такого уровня проблема, чтобы от нее страдать), но ничего сделать с собой не мог. Каждый раз при попытке вытереть ноги баннным полотенцем моя рука как бы натывалась на преграду.

Умный человек не только никогда не скажет ничего глупого, но даже никогда не услышит ничего глупого.

Л.Берне.

Я, естественно, пытался понять: в чем дело? И только через длительное время до меня дошло, что таким образом во мне работает материнский запрет, наложенный на меня в детстве. Ведь все знают - как моются дети. А моя мать - немка по национальности, очень аккуратный человек, для того, чтобы я не портил полотенца, запретила мне вытирать ноги тем же полотенцем, которым я вытирал тело.

И вот после того, как я понял - откуда у меня взялась эта проблема - я смог сделать следующий шаг. Я спросил себя: «Я взрослый человек? Да! -Надо мне соблюдать этот запрет, если я умею мыться очень чисто? Нет!» И с тех пор я вытираю ноги тем же полотенцем, что и тело!

Рационализация как защита.

То есть каждый человек должен овладеть процессом **рационализации** или, если сказать на «человеческом» языке, созданию таких сознательных блоков, которые будут прерывать бесконечный круг циркулирования проблемы в сознании. Например, когда дела не идут и меня начинает охватывать депрессия, во мне срабатывает своеобразная защита. Я говорю себе: «Случайностей в жизни не бывает. Если это произошло - значит это зачем-то очень нужно для меня!» И мне тут же становится легче.

Или же в мыслях своих я поднимаюсь выше обыденного понимания проблем и начинаю воспринимать себя как частицу Ноосферы. И с этой точки зрения решаю, что все происходящее со мной глубоко закономерно и почему-то нужно Ноосфере. И что в рамках этой концепции все, что со мной сейчас происходит, имеет большое значение. И необходимо мне для моего личностного развития!

Новый ракурс?

Попробуй посмотреть на затруднительную ситуацию как бы с потолка. Или «заберись» еще выше. И реальная неприятность «съежится от страха» и покинет тебя, так как она очень боится «высоты» и «открытых пространств». То есть очень часто горе или же неприятность бывает большой и значимой в рамках той мышины возни, которой мы частенько

занимаемся. А когда мы видим ее на фоне действительно больших и значимых событий, то она тут же «выцветает».

©Обида – диалогическое чувство, является невыраженной агрессией.

Если же у человека появляются переживания по поводу действий какого-либо человека, то он может сказать себе: «Мне что - с ним детей крестить? Кто он такой для меня? Я совершенно не обязан считаться с его точкой зрения!» Я уверен, что после такой «рокировки» человеку станет значительно легче.

Прикоснись к Вечности и Бесконечности.

Прекрасно помогает и такая техника:

«Представь какой-нибудь период времени, например 1 час. Постепенно увеличивай его до одного дня....., месяца....., года....., сотни....., тысячи лет.....»

Теперь, когда ты удерживаешь в своем сознании огромный промежуток времени, раздвинь его до вечности..... Постарайся зафиксироваться на возникшем ощущении и запомни его.

Теперь представь сферическое пространство диаметром 30 см. Постепенно увеличивай его до метра....., ста метров....., километра....., ста километров....., размера Земли.....

Теперь, когда ты удерживаешь в своем сознании огромное пространство, раздвинь его до бесконечности..... Зафиксируй это ощущение и запомни его.

Теперь попытайся удержать в своем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности..... Зафиксируй это чувство и запомни его.

Затем сосредоточься на дыхании, мыслях, чувствах, физическом теле. Делай это до тех пор, пока не

почувствуешь, что полностью осознаешь себя и свое привычное окружение. И после этого вспомни свою проблему. Затем попытайся быстро и на короткое время вызвать ощущение, что "вечность и бесконечность" где - то здесь - рядом. Понаблюдай, что происходит при этом».

Поговори....с собой!

Нужно ясно и однозначно обозначить свою проблему. Когда она четко понимается человеком, то в конце концов им обязательно решается. Для того, чтобы ты хорошо понял: что же ты **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хочешь? Я предлагаю такие техники.

Встань перед зеркалом, взгляни себе в глаза и обратись к самому себе так, как будто это брат (или сестра) - близняшка, относительно которого ты уверен, что он в любом случае будет доброжелателен к тебе. И изложи свою проблему так, чтобы этот «брат» понял тебя. Я уверен, что после этого «разговора» ты увидишь свою проблему в несколько ином ракурсе.

По такому же принципу работает и следующая техника. Она с моей точки зрения является одним из лучших способов осознания своей проблемы, взгляда на нее по-новому.

Поставь видеокамеру на штатив или же на надежное место, включи ее и сядь перед ней. И после этого изложи свою проблему так, как ты ее рассказал бы самому родному человеку. Расскажи видеокамере все, что ты хочешь сказать. А потом внимательно послушай себя. Я практически уверен, что ты будешь сильно удивлен, увидев то: КАК и ЧТО ты говоришь на САМОМ ДЕЛЕ!

У меня был пациент, который по моему совету сделал это. И был просто ошеломлен теми вещами, которые он осознал при просмотре записи! Правда он уже был в некоторой степени подготовлен к тому, чтобы анализировать ее, так как прочитал все мои книги, а также первую часть этой книги в рабочем варианте.

Кто ничего не знает, тот вынужден всему верить.
М.Эбнер-Эшенбах.

Эта техника работает потому, что очень часто люди диссоциированы от своих глубинных переживаний. Образно говоря внутри человека левая рука не знает, что творит правая.

Сильнее всех болезней?

Супруги Саймонтоны в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали их работе внутри своего тела при помощи образных медитаций.

Например, они предлагали пациенту представить себя рыцарем во главе дружины. Надо было в лабиринте выискивать и уничтожать «броненосцев» или же других, еще более мерзких, животных. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься по нему выше и ниже, выискивать скопления этих тварей и рубить их "в капусту".

И во многих случаях оказывалось, что раковые опухоли через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три - четыре года!

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой пациент: они работали со смертниками! Может быть ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту прямо об этом сообщают. И говорят - сколько ему осталось жить - 3, 6 месяцев - кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Представь себе - какова сила саморегуляции! **Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!**

Глава тридцать пятая: Рекогносцировка внутри себя.

Супруги Саймонтоны, предлагают своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте «броненосцев» и уничтожать их. Я предлагаю тебе намного более понятное для подсознания образное упражнение. Но выполнять это упражнение надо вдвоем.

Найди человека, который медленно и выразительно прочитает тебе нижеизложенное упражнение. А ты в это время будешь сидеть в удобной позе и представлять все, что он тебе говорит.

Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.
К.Гельвеций.

Или запиши это упражнение на магнитофон своим голосом. Только надо помнить, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 5-10 секунд.

Упражнение «Интроскоп».

«Закрой глаза. И найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца твоей правой руки (если ты правша. Если ты левша - ищи требующийся палец на левой руке)..... Почувствуй - вот он, мой палец: кожа....., ноготь....., подушечка пальца....., вот его суставы..... Представь, что твое внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке «Смирно»: он немного, внутренне напрягается.....

Сначала представь себе ярко и образно, а потом почувствуй, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними..... И чем больше ты будешь «рассматривать» свой палец, тем он будет к тебе как бы ближе и «роднее».....

А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и этим пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным.....

Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. А теперь войди в него и внимательно осмотришь внутри. Подойди к кости и потрогай ее своими мысленными руками..... Почувствуй ее твердость и несокрушимость..... Это основа твоего организма. И она должна быть прочной.

©Если агрессия не имеет легальной возможности для выхода, она преобразуется в страх.

После этого пойди вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь..... И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность и влажность.....

Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца..... Поднявшись, оглянись: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойди к ним и попробуй их вырвать из кожи..... Но они очень крепко сидят в «почве» и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй ее эластичность, крепкость и теплоту.....

Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону..... И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв..... Подойди к нерву и потрогай его своими руками: это плотно свитый жгут - как веревка. И достаточно твердый..... Но сравни: он не так тверд, как кость?.....Конечно нет, ведь твердость скалы и веревки не сравнимы.

Посмотри: рядом с нервом - вена.....Подойди к ней и надави на ее стенку..... Она настолько эластична, что ты можешь ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри - внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела.....Давление крови в вене очень маленькое.

А теперь потрогай артерию.....Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование - стенка артерии. Ты руками чувствуешь - какое сильное внутри давление.....Для того, чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу. И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии.....

©Из всех мифов о том, как, почему и ради чего человек живет на белом свете, которые существуют в социуме, человек выбирает наиболее УДОБНЫЙ ДЛЯ СЕБЯ. И пользуется им для выживания на основе того генетического материала, который он получил от родителей. А также того воспитания, которое от них получил.

Посмотри - артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим: что там делается.....И ты видишь, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии - артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше..... И вот у конца пальца она рассыпается на капилляры..... И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию.....

А теперь перенеси свое внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве..... И почувствуй, что стопа, как и палец, «приближается» к тебе..... Войди в стопу и «попутешествуй» так, как ты только что делал это в пальце.....

Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: «Не накопилось ли в ней «грязи», болезней?»..... Если ты нашел что - то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту «грязь» на совок.....А затем открой «дверь» и выкинь эту «грязь» наружу.....

Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там, далеко наверху, ты его видишь..... Поднимись к нему по лестнице - она где-то рядом должна быть.....И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри все, что ты там найдешь..... Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнеститься инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней?..... Не накопилось ли в них «грязи», инфекции?.....И, если надо, то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава.....

©Все моральные проповеди, которые призывают людей вести более аскетический образ жизни, призывающие сдерживать или подавлять свои потребности, имеют очень важное обоснование: человек не может слепо следовать своему животному естеству, а должен, наоборот, управлять и пользоваться им во благо себе и обществу. Но из-за этого приходится держать себя в таких “ежовых” рукавицах, что от этого у человека могут появиться серьезные личные проблемы.

А теперь войди в огромную массу мышц бедра..... И в ее глубине найди самую большую кость своего тела - бедренную..... Эта кость внутри имеет длинную полость,

в которой «живет» костный мозг. Он создает для нашего организма красные кровяные тельца, то есть нашу кровь. И это очень важный для организма орган.

Загляни туда и посмотри: «Все ли там в порядке, все ли там, как надо, чтобы хорошо служить тебе?»..... И ты видишь как в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты..... И посмотри: «Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?»Если нет, то представь себе, как из твоих мысленных рук на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний. Как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма..... И, когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота - в малый таз.....

И вот ты видишь ВОКРУГ себя тазовые органы..... А наверху - петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм..... Посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: «Не накопилось ли здесь «грязи»?»..... Если да, то возьми в руки скребок и им сдери всю эту «грязь»..... Затем скатай ее в комок и выкинь наружу - в землю.....

Дальнейший наш путь - в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева видны почки. Выбери ту, в которую тебе ХОЧЕТСЯ войти, и поднимись в нее..... И внимательно оглядись в «очистных сооружениях» организма..... Загляни в каждый угол..... И если ты нашел где-нибудь камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на нее и разбей его кувалдой..... Получившиеся мелкие кусочки размели пестиком в чаше до мелкой пыли..... Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь..... Когда закончишь это дело то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все «инструменты».....

И поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотри внимательно слизистую: «Нет ли язвочек, нет ли разрастаний?»..... Если ты нашел язвочки, то тщательно очисти их дно..... Затем возьми мастерок и замажь этот дефект слизистой раствором за-под-лицо..... А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что - то было не так.....Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом - тоже за-под-лицо..... И под конец тщательно и аккуратно покрась это место краской под цвет слизистой.....



**— Вот так он делает всякий раз,
когда должен закапать себе
капли в нос.**

«Хет парсел», Нидерланды.

Следующая наша «остановка» в двенадцатиперстной кишке. В ней найди место, где в эту кишку вливается желчь..... И по желчевыводящему протоку начни подниматься к печени..... Но тут ты видишь слева еще

один проток, который открывается в желчевыводящий проток.

©Представления, которые человек считает правильными, будут очень сильно влиять на его поведение. Например, человек много и напряженно работает над какой - либо проблемой и, естественно, от этого сильно устает. Потом, в течение времени, он обучается этому действию и начинает его делать автоматически. Но "привычка" устать от этой работы остается с человеком. Осознай этот механизм, сбрось его, и усталость тут же исчезнет.

Загляни в него..... Это оказывается желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошел мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок..... Если ты нашел в пузыре камни, то положи их на железный протвинь и плесни на них сильной кислоты..... И посмотри как камни с шипением растворяются в ней..... Если же на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые обои со стен..... Затем эти обои тоже раствори в соляной кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма.....

А теперь поднимись в печень - главную лабораторию нашего организма.....В ней образуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности, веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в наш организм из кишечника.....

Посмотри: не накопилось ли здесь токсических веществ, «грязи», болезни..... Если ты нашел здесь что-нибудь, что надо удалить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу - во внешний мир..... А сам встань с противоположной стороны, протяни руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу..... Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляй как ты выдыхаешь из

рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу.....

И, когда ты завершишь этот процесс, то поднимись в правое легкое..... Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы..... И посмотри: «Может с воздухом сюда попало много мусора?»..... Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его..... Делай это примерно так же, как ты делал в детстве, когда поджигал деревяшки при помощи увеличительного стекла.....

И вот теперь по шее поднимись в голову..... Ты, наконец-то, вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через «черный» ход. И можешь посмотреть на него по - новому..... Посмотри: сколько на этом «чердаке» накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели..... Посмотри - насколько грязными стали стекла окон..... А слуховые решетки полностью забились пылью.....

С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!

Широко открой все окна и вентиляционные отверстия!.....И впусти внутрь солнечный свет и свежий воздух.....Выкинь наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и не нужные игрушки, мебель..... И, особенно рваную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос, она не модная. И ты ее все равно больше никогда не оденешь.....

Сорви со стен эти старообрядческие обои....., помой потолок....., стены....., пол....., стекла окон.....

А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех «монстров», которых ты когда - то заточил там..... Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудищами, которые запросто могли принести вред. Ты был

тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики. Да, к тому же, ты тогда был маленьким и слабеньким. И тебе ВСЕ казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не боишься всякой ерунды.....

©Выражение: «Больно умный» связано с болезнью. Человек начинает бояться, что если будет очень умным, то будет болеть. Или если он станет очень умным, то вынужден будет болеть.

Посмотри на внимательно - насколько они маленькие и смешные..... И их надо отпустить наружу - ведь они не виноваты, что ты их так боялся!..... Отпусти их в открытое окно - пусть летят куда хотят.....

Теперь в своем жилище наклейте новые, современные обои на стены и потолок....., поставь новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать ТВОИ глаза....., постели мягкий палас..... На стол поставь мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом..... Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и при ее помощи планировать будущее..... Поставь и повесь на стены разные красивые безделушки - для уюта..... В общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие - долгие годы!..... И когда закончишь эту работу, то можешь постепенно выходить из транса и открыть глаза».

Дорогой мой читатель! Ты вполне резонно можешь сказать, что не знаешь анатомии. Но тебе вовсе и не обязательно ее знать. Вполне хватит тех знаний, которые ты получил в 8-м классе.

Те образы или кинестетические ощущения, которые появляются у человека во время выполнения упражнения «Интроскоп», являются прекрасными посредниками при общении с подсознанием. И эти образы подсознание прекрасно

понимает. Ведь оно само подало тебе этот образ тогда, когда тебе надо было войти в тот или иной орган.

Когда ты представлял, чтоходишь в печень, то у тебя в голове тут же появлялся образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Ты представил этот орган и у тебя тут же появился какой-нибудь образ. Наверное ты, дорогой мой читатель, согласишься, что это никак не случайно.

Этот образ является для твоего подсознания образом печени. И, если ты решишь полечить ее, тебе достаточно будет вспомнить его и поработать внутри него примерно так, как ты делал это в «Интроскопе».

В вышеприведенном упражнении я привел тебе ряд способов работы в своем внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приводил, но и в любом другом органе или же части тела.

И мои пациенты, используя эти методики, иной раз добивались потрясающих для себя результатов. Например, один мой пациент используя упражнения Биоэнерготренинга (моей авторской техники воздействия на обмен веществ) в комбинации с упражнением «Интроскоп» полностью рассосал разрастания соединительной ткани на ладони. А ему явно грозила инвалидность!

Я не имею возможности на этих страницах подробно останавливаться на использовании этих методик на практике. Ты можешь ознакомиться с ними в моей новой книге «Азбука оптимиста или Как стать хозяином своего организма».

Освободимся от «заноз»?

В первой части этой книги я говорил, что неприятные и конфликтные события, которые произошли в жизни человека в первые годы жизни, могут всю жизнь влиять на его здоровье и отношение к миру. И мне хотелось бы, дорогой мой читатель, привести здесь великолепную технику, которая позволит тебе

разрядить эти подавленные комплексы и таким образом освободиться от их влияния на твоё здоровье.

Человек никогда не бывает так счастлив или несчастлив, как это кажется ему самому.

Ф. Ларошфуко.

Одна из целей глубинной психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было подсознательным. Комментируя это положение, профессор Макаров, которого по праву можно назвать главным проводником современной западной психотерапии в Россию, сказал: ***"Психотерапия - процесс упорядочивания прошлого и будущего ради счастья в настоящем."*** Таким образом смысл психотерапевтического воздействия - избавить человека от иррациональных убеждений, идеалов, помочь ему принять себя таким, как есть. И пользоваться собой во благо себе!

И по большому счету цель любого человека заключается в том, чтобы быть идеально вписанным в ту реальность, в которой он живет. А это возможно не в случае борьбы с нею, а только при слиянии с этой реальностью. И я целиком и полностью поддерживаю тезис даосизма о том, что для человека вся вселенная должна стать его телом.

Предтеча современной психотерапии.

При проведении психоанализа по Фрейду человека кладут на кушетку в темной комнате и позволяют ему говорить все, что в голову взбредет. Если умело руководить этим процессом, то можно добиться того, что человек вспомнит давно забытые события, которые оказываются корнями его заболевания.

Практика психоанализа показывает, что уже только осознание и признание наличия этих корней приводит к освобождению от их действия на организм(или же значительному ослаблению их воздействия на психику).

Этот процесс настолько интересен и эффективен, что позволил психоанализу стать очень известным и популярным.

Подобным же образом действует на человека и медитативное состояние. Оно, на период нахождения в нем, приводит к интеграции сознательных и бессознательных процессов. Это образно можно представить так: сознание со стороны расслаблено и не вмешиваясь наблюдает за тем - что и как происходит в подсознании.

В этом состоянии образуется как бы смесь сознательных и бессознательных процессов, своеобразный "котел", в котором без следа могут сгореть и "кости" раннего воспитания, и упругие "сухожилия" установок, и застарелое "мясо" привычек.

Все подавленные комплексы - "динозавры" - появляются в поле зрения и сознание убеждается, что они уже совершенно не страшны. И происходит разрядка подавленных комплексов и неразрешенных конфликтов, что напоминает выход на поверхность воды пузыря воздуха.

Глава тридцать шестая: Психохирургия.

Психоанализ и медитация обеспечивают только "слепой" поиск этих "гнойников". И в этом плане они являются пассивными техниками. Но опыт показывает, что намного более эффективно усилить эти процессы сознательной коррекцией своих эмоций по отношению к "выплывшему" комплексу.

Этого позволяет достичь процедура, которую я называю эмоциональным рефреймингом (эмоциональная перестройка отношения человека к чему-либо, из-за чего это событие теряет для него значение). Он действует по принципу самонаводящейся на цель ракеты.

И этот метод вполне можно назвать психохирургическим. Он обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы как бы находим гнойник с занозой, вскрываем его и человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

Как лечить свое сердце?

У каждого из нас были такие переживания. Например, ты вспоминаешь какое-то событие из своей жизни, которое реально когда-то произошло с тобой. И у тебя тут - же портится настроение. Связано это с тем, что тогда с тобой случилось что-то, что до сих пор ранит твое сердце.

Например, ты вспоминаешь свою первую любовь и тебя охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что вам не удалось соединить свои сердца. Так вот, если ты при

этом воспоминании испытываешь отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле ты так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжаешь «плакать» по этому поводу.

И ты можешь ходить по жизни, радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри "трясет" твою психику, являясь активно - действующей частью подсознания. И, пока эта эмоция не разрядится, пока ты не изменишь к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания.



Точечный рефрейминг.

В процедуре эмоционального рефрейминга пациенту предлагается войти в состояние безмысленного покоя (по другому в медитативное, трансовое состояние, когда мыслительная машина отключена). А затем мысленно войти в какой-нибудь больной орган (примерно так, как это делается в «Интроскопе»). И, чувствуя себя ВНУТРИ этого

органа, смотреть на мысленный экран. И все, больше ничего делать не надо - просто сидеть и ждать! Если пациент сделает это достаточно хорошо, то через некоторое время в его сознании может всплыть какое - либо забытое событие из жизни.

И, дорогой мой читатель, наверное ты согласишься, что это происходит не зря. Это говорит о том, что данное событие и данный орган каким - то образом связаны друг с другом. То есть можно предположить, что пережитые тогда эмоции не разрядились до конца и являются как бы корнями заболевания этого органа. Только эта связь, конечно же, не такая прямая и простая, как я только что тебе представил.

Скорее всего развитие заболевания шло в этом случае по механизму развития психосоматоза, как это было изложено в первой части книги. Отрицательные эмоции, которые в течении длительного времени ощущал человек, в конце концов соматизировались и проявились в том или ином органе.

Освобождение от психологического «мусора».

И для того, чтобы прервать влияние этих воспоминаний на данный орган, человек должен "разрешиться от бремени" этого события. Необходимо сознательно, с "взрослой" позиции, изменить свое отношение к нему. Тогда оно превратится в обычное воспоминание, которое никакой силой обладать не будет. Если человеку это удастся, то он выбивает из-под болезни краеугольный камень. Если это удастся, то пирамида психосоматоза начнет разваливаться. И БОЛЕЗНЬ ИСЧЕЗНЕТ!

©Становление нормальной психики и формирование уравновешенной личности требует на определенном этапе того, чтобы человек обладал каким-либо социально-полезным качеством (силой, большей, чем у друзей, хорошим голосом, позволяющим петь лучше других и так далее и тому подобное). В этом случае он будет чувствовать свою

уникальность и ценность, которая будет подтверждаться знаками восхищения тех людей, которые для него значимы.

И в этом утверждении нет никакой натяжки. Это довольно часто происходит с людьми, когда они «самопроизвольно» излечиваются от того или иного тяжелого недуга. На самом деле они в конце концов смиряются с тем событием, которое запустило механизм психосоматоза. Или же оно теряет для них значимость из-за того, что они узнают об этом событии новую информацию

Например, парень страдал по девушке, с которой его разлучила «злая судьба». И он в течении длительного времени с тоской вспоминал их совместные романтические прогулки. И сердце его обливалось кровью! Но случается так, что он от совершенно постороннего человека узнает, что эта девушка вечером, после того, как они расставались, уходила к другому парню и такое вытворяла!!! Вот в этот момент его любовь умирает и он освобождается от всех отрицательных эмоций, связанных с ней.

Прощение - универсальное душевное лекарство!

И вот, когда во время эмоционального рефрейминга ты вспомнишь и увидишь какое-либо реальное событие , которое когда-либо с тобой произошло, то можно поступить по разному. Ты можешь увидеть это событие и рассмеяться: «Фу, какая детская глупость (шалость)! Да ничего страшного я не сделал! Я прощаю себе это». Или же сказать:«Все! Это сохрани только в качестве воспоминания. Я хочу, чтобы это событие перестало вызывать у меня отрицательные эмоции. Обстоятельства давно изменились, я уже вырос и мне вовсе не обязательно этого бояться, я на самом деле не совершил ничего плохого!»

Пример такого эмоционального рефрейминга я тебе приведу в примере с моим «поцелуем» с памятником в третьей части этой книги.

Если же ты увидишь людей, которые тогда сделали тебе больно и плохо (с ТВОЕЙ точки зрения), то надо их понять и простить. Понять, что они тоже были психологическими детьми - глупыми и бестолковыми, которые сами не понимали, что делали. Что они по большому счету не виноваты в том, что наделали. И если ты ИСКРЕННО простишь их, то и это событие перестанет действовать на тебя.

Взгляни с взрослой позиции.

И третий вариант, который ты можешь использовать при процедуре эмоционального рефрейминга, таков.

Как только ты увидишь какое-либо событие из своей жизни на экране, то мысленно подойди к экрану и войди в него. А затем войди в самого себя - того, который «живет» в том событии, и переживи это событие по-другому: так, как надо с высоты твоих настоящих знаний. И, опять же, если ты будешь делать это серьезно, если ты подойдешь к процедуре эмоционального рефрейминга со всей серьезностью, то результаты могут оказаться просто сногшибательными.

Все мы в своей жизни проходили через что - либо подобное. Например, ты рассорился в пух и прах с кем-нибудь из своих знакомых. И долгое время «кипел» от злости на его «безобразное» поведение. И, естественно, горел желанием отомстить обидчику. Но тут к тебе приходит друг и говорит, что твой обидчик хочет с тобой помириться, что он раскаивается и хочет устроить мировую.

И вот через некоторое время обидчик с "парламентарием" приходят к тебе, ситуация разбирается,

приносятся взаимные извинения и..... злости на этого человека как не бывало! Ты в этом случае признаешь, что и сам был отчасти не прав, что не такой уж он и безобразник, а просто так сложились обстоятельства и т.д. и т.п.

То же самое проводится с "выплывшим" воспоминанием. Ты с позиции себя - "взрослого" - глядишь на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощаешь для себя все, что тогда произошло. И ты понимаешь, что они были не так уж и плохи, да и ты тогда поступил не совсем как ангел! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват - каждый был "ребенком" и каждый действовал из своего видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

Практически наверняка можно сказать, что и ты и твои "обидчики" поступали в этой ситуации из желания сделать доброе дело для противоположной стороны. И в случившемся нет ни твоей, ни их вины! Что случившееся, наоборот, принесло тебе пользу (и так далее и тому подобное в том же духе).

То есть ты, производя такие умозаключения, переводишь событие из разряда "эмоциональных заноз" в рядовое, как бы ставишь эмоции по отношению к этому событию на "нейтралку". И после этого оно перестанет действовать на тебя и заболевание лишится этого корня.

Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом.
У.Пенн.

Правда, ты должен знать, что любое заболевание обычно питается многими нашими неудачами и отрицательными эмоциями. Поэтому эмоциональный рефрейминг необходимо проводить многократно. И каждый раз при помощи этой «самонаводящейся ракеты» находить очередной гнойник и вскрывать его.

Первый «нелпер» в истории?

Иисус Христос предложил процедуру прощения, которую вполне можно назвать рефреймингом. Он говорил: «Прощайте ненавидящих вас, благословляйте гоняющих вас.» И мы знаем, что это единственный путь освобождения от бесконечных "вендетт", в которые люди попадают по своей глупости.

Вообще, смысл морально - этической системы Иисуса Христа не в призывах к терпению и смирению, а пониманию и прощению.

Полюби.....аллерген!

Если у тебя нет какого-либо конкретного органа, в который можно входить и ждать выплывания воспоминаний, то ты можешь представить, что ты сидишь на «чердаке», который является твоим жилищем и смотришь на экран компьютера (как ты себе это представлял во время «Интроскопа»).

В этом случае могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо с тобой произошли. Подсознание как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И ты можешь представить себе картину, что ты входишь в самого себя и прогоняешь гусей (или же ласкаешь их, дружишься с ними - этот вариант предпочтительнее). И подсознание как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда

буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!».

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда ты встретишься с гусями, ты САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) почувствуешь к ним симпатию.

Инвентаризация прошлого.

При эмоциональном рефрейминге происходит переоценка прошлого. Мы как бы проводим вместе с подсознанием своеобразную "инвентаризацию" событий своей жизни и переоцениваем для себя их значимость. При помощи этих образов мы говорим своему подсознанию: "Этому событию теперь не придавай никакого особого значения, пусть оно станет рядовым!" И из-за этой переоценки комплекс теряет свою силу.

©Для формирования гармоничной психики нужно быть убежденным только в одном: "Я не такой, как другие! И это хорошо!" Но беда в том, что многие века это было очень опасно – таких людей подвергали жесткой обструкции. И только в последние годы что-то сломалось в этом механизме. И люди стали терпимыми к отклоняющемуся поведению.

Дорогой мой читатель! Я могу вполне определенно, на основе своего опыта и опыта моих пациентов, сказать, что **данная техника способна радикально изменить тебе жизнь!** Это очень эффективный способ перепрограммирования твоего подсознания. При постоянном применении ты сможешь полностью обрубить хвост отрицательных эмоций, что появился у тебя в результате взаимодействия с окружающим миром.

Я считаю, что эта техника способна настолько мощно перестроить шкалы ценностей и страхов, что это приведет к практическому перерождению человека. Ведь если он освободится от всех «заноз», то есть от всех обид и страхов, что носил в себе, если на основе взрослых знаний переоценит весь свой эмоциональный багаж, то таким образом ИЗМЕНИТ СВОЕ

ПРОШЛОЕ! А если у человека изменится прошлое, то и он сам станет совсем другим человеком.

Глава тридцать седьмая: Семь дней сотворения своего нового «Я».

Ты Бог для своего внутреннего мира. И ты можешь кроить его по тем лекалам, которые сам для себя выберешь. И если ты будешь делать это достаточно энергично и умно, а инструменты, при помощи которых ты будешь делать это, будут очень эффективными и качественными, то как будет служить тебе твое подсознание (и, соответственно, твое тело) - будет зависеть только от тебя!

Иногда промедление смерти подобно.
М.В. Ломоносов.

Я предлагаю тебе СЕМЬ ДНЕЙ ТВОРЕНИЯ своего нового «Я», то есть семь техник, которые помогут перевернуть твою психику с головы на ноги. Это программа психологического оздоровления, психоаналитическая и психосинтетическая программа наилучшего ДЛЯ ТЕБЯ вписывания в этот мир.

Они все основаны на символическом языке, который поможет тебе легко и достаточно просто перепрограммировать свое подсознание. Также могу вполне определенно сказать, что они апробированы на тысячах моих пациентах и совершенно безопасны!

Первый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма стоит Храм с золотыми куполами, которые ослепительно

сверкают на фоне голубого неба. Тебе надо подняться на этот холм. Дорога эта не простая и тебе придется напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть все трудности на этом пути. Давай, поднимайся.....



И вот ты на вершине холма. Перед тобой великолепный белоснежный храм, весь устремленный в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми решетками, тяжелую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. Подойди к ней, возмись на ручку и из всех сил потяни ее на себя. Дверь очень тяжелая и тебе придется приложить все силы для того, чтобы открыть ее. Тяни ее сильнее, упирайся ногами и тяни... И вот она поддалась и открылась настолько, что ты можешь проскользнуть внутрь Храма.

И тыходишь в Храм и видишь, что это огромная библиотека, кажущаяся изнутри даже больше, чем снаружи. И ты видишь везде, куда попадает твой взгляд книги, книги, книги.....где в порядке, на полках, где просто сложены на полу. Некоторые полки сломаны, а книги рассыпались по полу.

И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя.

Но ты идешь все дальше и дальше и вот выходишь к Алтарю. И посмотри: перед тобой иконостас, на котором ты видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые произвели наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые учили тебя какими-либо неприятными своими действиями. А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые учили тебя при помощи своей любви. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им! И глубже всего поклонись своим ЧЕРНЫМ Учителям - ведь они учили тебя хоть и больно, но наиболее эффективно!

И посередине под иконостасом ты видишь Трон Хранителя Храма. Но он сегодня пустой. Время для встречи с ним еще не пришло. Хранитель покинул Храм потому, что он стал очень грязным и запущенным.

И для того, чтобы он вернулся обратно, тебе надо здесь навести порядок. Давай сейчас отремонтируй полки, убери мусор, помой пол и стены..... Открой окна ипусти внутрь свежий ветер..... Помой стекла..... и ты видишь, что под грязью скрывались изумительной красоты цветные витражи. И они засияли всеми цветами радуги, освещаемые солнцем.....

©Очевидно, что в определенных обстоятельствах уместно быть добрым и послушным, тогда как в иных обстоятельствах весьма уместно будет проявить непослушание и сказать “нет”.

А теперь проломи все ненужные перегородки и открой доступ в те отделы библиотеки, которые были замурованы..... Убери мусор, оставшийся от сломанных стен и в открытых отделах библиотеки тоже наведи порядок..... Постели ковровые дорожки для того, чтобы можно было бесшумно ходить в поисках книг.....

А теперь создай каталог всех книг и всей хранящейся в этой библиотеке информации..... И ты в результате свободно сможешь пользоваться всей информацией, которая хранится в этой библиотеке. И когда ты будешь удовлетворен своей работой, выйди из Храма».

Образ Храма является символом твоей психики. Образ библиотеки, извилистых проходов между стеллажами является символом твоего мозга, извилин коры головного мозга. Эта техника дает подсознанию команду на уход от всего старого, очистки от всего того, что перестало быть нужным. И наведение порядка в этой «библиотеке», создание «каталога» информации является символической командой на наведение порядка в системе ценностей.

Второй день творения своего нового «Я».

«Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся..... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня он кажется тебе еще краше, чем вчера..... Подойди к двери и потяни ее на себя..... Ты чувствуешь, что сегодня она открывается намного легче, чем вчера.....

И вот ты вновь стоишь внутри Храма и видишь, что сегодня в нем порядок. Ты видишь, что сквозь витражи в него попадают разноцветные лучи и создается ощущение праздника. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами и видишь, что все книги чисты от пыли и стоят по порядку, по своим местам. Но ты сегодня не

останавливаешься здесь, а идешь к центру Храма, к его святилищу - Алтарю.....

Ты выходишь к нему и видишь, что на Троне сидит Хранительница Храма, которая кого-то тебе очень напоминает..... Она держит в руке розу и свиток бумаги и улыбается тебе. К сожалению она не может обратиться к тебе прямо, потому что разговаривает на другом языке.

Подойди к ней и возьми розу и поблаговари ее за этот подарок..... Розу приколи к груди со стороны сердца..... А на свитке сломай печать и разверни его..... И ты видишь, что на ней изображена цветная мозаика..... И чем больше ты на нее глядишь, тем ярче становятся краски.....И они сливаются друг с другом, переходят друг в друга, границы между ними стираются.....И ты видишь, что там, как бы внутри этой мозаики образуются образы, какие-то картины - как в телевизоре. Внимательно наблюдай за ними! Хранительница при помощи этих образов хочет тебе сказать что-то очень важное.....Может быть ты сразу поймешь это сообщение, может быть смысл его дойдет в виде внезапного озарения где-нибудь в течении дня. А может быть ты увидишь вещий сон, который легко разгадаешь на основе того, что ты сейчас видишь на этом мозаичном панно..... Внимательно смотри за этим «кино»..... И когда оно кончится, сверни свиток, положи его за пазуху и выйди из Храма.

Хранительница храма - твой внутренний наставник. Ты можешь приходить к ней настолько часто, насколько это тебе нужно и спрашивать ее обо всем, что тебе необходимо знать». И, вполне возможно, что она через некоторое время заговорит с тобой на понятном тебе языке - ведь все мы в жизни учимся!

При помощи данной техники ты получаешь возможность прикоснуться к внутренней «кухне» своего «Я», увидеть через образы и символы то, что происходит внутри твоего «Я». И что наболело внутри настолько, что подсознание через определенные образы обращает на это твое внимание.

Третий день Творения своего нового «Я».

«Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся..... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня ты видишь Храм еще немножечко по-другому. Он кажется тебе еще более величественным и прекрасным.....»

Подойди к двери и открой ее..... Ты замечаешь, что с каждым разом дверь открывается все легче и легче - такое ощущение, что Храм уже узнает тебя и благодарен тебе за ту работу, что ты для него сделал.....

Войди внутрь Храма и пройди к Алтарю..... И ты видишь Хранительницу Храма, которая показывает тебе на дверь справа от тебя. Подойди к ней и открой ее..... И ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала.....

Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала оббиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе.

Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно - белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.

И вот медленно гаснет свет....., включается кинопроектор.... и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру.....

©7 основных источников эмоционально обусловленных заболеваний: конфликт, мотивация, эффект внушения, элементы органической речи, идентификация, самонаказание и болезненный опыт прошлого.

И ты чувствуешь, что то, что ты видишь сейчас на экране до настоящего времени тебе не безразлично, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции.....

И вот этот фильм закончился, загорается свет и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел действительные корни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.

А теперь твое тело остается сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади..... И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело..... Опять медленно гаснет свет.... включается кинопроектор..... и ты снова видишь на экране тот же самый фильм, что только что просмотрел, но уже с новой точки зрения.....

Ты видишь на фоне экрана темным силуэтом свое тело, а на экране вновь те же самые сюжеты, что ты видел при первом просмотре. Но ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это как на интересный фильм и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого.....

Посмотри спокойно на экран - ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! Прочувствуй сейчас это как можно более полно..... Скажи мысленно внятно и четко: «Я другой, я свободен от этого! Это ушло от меня, теперь все у меня будет по другому». И вот фильм заканчивается.... включается свет и ты сидишь в

*кинотеатре, а там на среднем ряду посередине зала сидит
твое тело....*

Будущее - в руках школьного учителя.
В.Гюго.

*Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и
выходишь из зала в вестибюль. Здесь ищешь лестницу на
второй этаж.... и поднимаешься в кинопроекторную будку.
Открой дверь и войди в эту комнату.*

*И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь
везде лежит много бобин киноплёнки, стоят
кинопроекционные установки, находится много аппаратуры
непонятного для тебя назначения. Тыходишь к одному
из проекторов и смотришь в окошечко, которое находится
рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого
ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твоё
тело.....*

*А теперь подойди к кинопроектору и заряди в него
тот фильм, который ты только что два раза посмотрел.....
А теперь включи кинопроектор и посмотри через окошечко
на экран..... Ты видишь первые кадры этого фильма.
Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь
включенной!..... И ты видишь, что на экране уже не
движущееся изображение, а слайд.....как бы проекция
фотографии.....*

*Но что происходит с изображением? Ты видишь, что
под влиянием тепла от проекционной лампы изображение
начинает плавиться, коробиться, деформироваться.....
А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана.....
И вот изображение исчезло и экран стал белым! Этот кадр
растаял, его больше не существует в твоём подсознании и он
больше не сможет действовать на поведение и вызывать у
тебя неприятные эмоции.*

Свобода заключается в том, чтобы делать все, что не вредит другим.
М. Клаудиус.

И опять включи движение пленки и на экране появляется следующий сюжет этого фильма..... Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма..... Пусть и этот кусок пленки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь как опять коробится и деформируется изображение..... Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана..... И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твое поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм.....Когда ты сожжешь этот фильм, ты сожжешь корень своей болезни и она рухнет!.....

И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. А теперь подойди к полке, где лежат бобины кинопленки и внимательно посмотри на них..... Ты видишь пленки, читаешь надписи на них, но они тебе не подходят..... Тебе надо выбрать фильм, где играет абсолютно похожий на тебя дублер. В этом фильме твой двойник действует во всех ситуациях так, как ты хочешь действовать сам. Ты точно знаешь, что этот фильм в этой кинопроекционной есть! Перейди к другой полке, покопайся среди груды пленок..... И вот наконец-то в твоих руках нужный фильм!

Возьми его и заряди в кинопроектор. А теперь включи проектор и посмотри в окошечко..... Ты видишь, что это цветной, яркий и сочный фильм..... Ты видишь своего двойника веселым, довольным, жизнерадостным..... Ты смотришь на него и завидуешь ему - ты тоже хочешь стать

таким. Обратись к своему подсознанию с такими словами: «Я хочу быть таким, мне нравится такое поведение!».....

Фильм заканчивается и ты вновь в кинобудке. А теперь заряди этот фильм в кинопроектор еще раз, но смотреть его ты будешь по особенному. Давай, включи кинопроектор..... И вот на экране появляется новый кадр, первый сюжет этого фильма.....

А теперь войди в него, войди в луч света и по нему быстро-быстро пробеги внутрь экрана. И экран из плоского превращается в объемный, а кинотеатр в театр.....

И ты стоишь за кулисами, а перед тобой твой двойник легко и весело делает свои дела, просто и без проблем общается с другими людьми. Ты видишь уже не фильм, а как бы спектакль. И тебе достаточно сделать только шаг и ты станешь непосредственным участником событий. Сделай этот шаг и подойди к своему двойнику.....

Теперь поверни его к себе спиной и открой его сзади так, как будто это молния на скафандре. А теперь войди в него, просунь сначала ноги внутрь этого скафандра, затем, руки, туловище..... Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть это будет движение в голове, ощущение перетекания, покалываний. Могут быть любые ощущения и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.

©В настоящее время инстинкт самосохранения не действует на поведение человека так сильно, как во время войны. Ведь психосоматоз, хоть и несет опасность для жизни, чаще всего не включает инстинкта самосохранения на полную мощность. Ведь опасность как бы растянута по времени, размазана на долгие годы. И это является наиболее коварной ловушкой, которая ставится нашей ленью и которая подсекает наше здоровье.

Даже если у человека в результате накопившихся психологических проблем образуется психоз, инстинкт самосохранения не вмешивается: ведь

непосредственной угрозы жизни нет! Как бы ни складывались обстоятельства - родители или государство не бросят на произвол судьбы.

И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты чувствуешь мир его кожей, ты теперь сможешь действовать так, как он.

Закрой молнию на спине и почувствуй себя в этом новом теле. Ты впитал в себя своего двойника и теперь ты можешь думать и поступать так, как поступал двойник, ты стал им! Ты впитал опыт своего удачливого двойника!

А сейчас вернись в те ситуации, в которых тебе когда-то было плохо или в которых вы поступал не так, как тебе хотелось бы. И переживи их заново так, как тебе хочется, чтобы ты в будущем поступал в реальности».

Это еще одна техника эмоционального рефрейминга. Называется она «Кино». Она была впервые предложена основоположниками НЛП А. Гриндлером и Р. Бендлером. И она отличается от техники «Самонаводящаяся ракета», которая тоже является техникой эмоционального рефрейминга, тем, что направлена на «стирание» тех воспоминаний, которые известны и находятся на поверхности сознания. Например, ты очень стеснительный человек. И тебе это очень мешает в реальной жизни. При помощи техники «Кино» ты сможешь сломать программу стеснительности и ввести в себя программу желательного поведения.

Четвертый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня

тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она очень хорошо смазана.

Ты опять внутри Храма и идешь по этой прекрасной библиотеке мимо стеллажей с книгами..... И ты направляешься по извилистым проходам к святилищу Храма - Алтарю..... И вот ты опять стоишь перед ним и перед Троном. Хранительница Храма улыбается тебе, приветствует тебя на своем языке. И указывает дверь слева от тебя. Войди в нее.....



И вот ты попал в оранжерею..... Огромные окна свободно пропускают потоки солнечного света. Потолки очень высокие и здесь масса свежего воздуха. Ты видишь разные растения, которые очень красивые, которые очень причудливые..... И в самом центре ты видишь розовый куст.

Ты видишь весь этот куст: корни, ствол, стебли, листья, колючие шипы и на верхушке стеблей - цветки розы. Они находятся на разных этапах раскрытия: некоторые распустились, некоторые только распускаются, некоторые уже отцвели. А некоторые еще находятся в бутонах. Представь себе жизненную силу, которая поднимается от корней к цветку и дает начало процессу его раскрытия.

Теперь мысленно приблизься к нераскрывшемуся бутону. Посмотри - он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку из кончиков лепестков розового цвета. Сосредоточься на изображении, удерживая его в центре сознания.....

И вот зеленые листочки, которые покрывают бутон, вздрагивают, появляется легкое движение и он начинает медленно раскрываться, обнажая розовые лепестки цветка. Чашелистики начинают потихоньку отделяться друг от друга, все больше и больше отворачивая свои кончики наружу. Наконец перед твоим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Разгляди его....

И вот теперь уже лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Лепестки медленно раскрываются до тех пор, пока перед твоим мысленным взором не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении..... Роза открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть..... Наблюдая это, представь, что и внутри тебя в это время начинается расцвет. Ощути, что и в тебе нечто распускается и открывается свету..... Ты чувствуешь, что ее ритм - твой ритм, ее раскрытие - твое раскрытие.

Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие - вашей красотой.

А.Франс.

А теперь почувствуй ее аромат, характерный запах, который не спутаешь ни с чем, такой нежный, сладкий и восхитительный..... И представь, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее..... И запах от этого усиливается, а роза открывается еще больше.....

Теперь взглядишь в центр цветка, туда, где жизнь наиболее интенсивна..... И ты видишь, что там что - то

есть. Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое в твоей жизни, выбивающееся наружу, к свету. Это может быть все, что угодно, например, любое живое существо. Пусть образ появится сам по себе - спонтанно, без твоих сознательных усилий и осмысления. Жди..... Удерживай этот образ некоторое время в своем сознании, проникнись его содержанием.....

И ты видишь глаза этого живого существа, в которых читается искренняя любовь к тебе..... Заговори с ним о самом важном в твоей жизни в настоящий момент. Задай вопрос о том, что имеет для тебя большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. И внимательно выслушай то, что скажет это существо.....

Серьезно задумайся над тем, что оно тебе сказало. Пусть с начала это тебе покажется непонятным, но во всем сказанном есть глубокий смысл для тебя. Ведь ты знаешь наверняка, что это существо ни в коем случае не может тебя обмануть. И без страха можно следовать его советам.....

Теперь вбери внутрь себя этот цветок. Открой свое сердце и это мудрое существо помести внутрь себя. Теперь в случае необходимости ты легко сможешь вступить в контакт с ним и использовать его знания, опираться на его любовь».

В символическом смысле ты и есть эта роза и ты всегда нес в себе это мудрое существо. Наша духовная сущность, неотъемлемая и наиболее истинная часть нашего существа, наше истинное "Я" скрыто, ограничено, опутано, прежде всего физическим телом с его чувственным восприятием, многообразием эмоций и различных побуждений; страхами, желаниями, притяжениями, отталкиваниями; в конце концов беспокойностью нашего разума. Освобождение сознания от этих пут приводит к освобождению духовного центра. Это одно из самых мощных упражнений, стимулирующих раскрытие

творческих сил человека и освобождения сознания от сковывающих его цепей.

Пятый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Он с каждым днем кажется тебе все прекраснее и прекраснее..... Он весь устремлен в небо, плывет в нем, связан с ним..... Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....»

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она стала очень легкой.....»

Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.
Л.Сенека.

Ты идешь по Храму мимо стеллажей с книгами. И ты опять направляешься к Алтарю. Ты выходишь в нему и видишь, что сегодня Трон пуст. Но ты видишь, что у него сегодня какая-то необычная спинка - как будто зеркальная. Подойди к Трону поближе и посмотри. И ты видишь, что действительно спинка Трона отражает тебя. Но это не зеркало, а какая-то струящаяся блестящая субстанция, которая течет сверху вниз. И внимательно посмотри себя в этом «зеркале». Вполне возможно, что оно покажет тебе тебя с новой стороны.....»

А теперь прикоснись к этому «зеркалу»..... И ты чувствуешь, что рука легко проходит сквозь эту струящуюся и совершенно бесплотную жидкость..... Это оказывается вход в Зазеркалье..... Пройди туда без страха и боязни..... Я уверен, что там тебя ждет что-то очень важное.....

И вот ты стоишь на спиральной лестнице. А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахты. И ты смотришь вниз и видишь, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери. И на ближней к тебе двери надпись: «1997г.». Еще ниже: «1996г.» И так далее.....И ты видишь, что спираль лестницы опускается далеко-далеко и теряется внизу в светящемся тумане.....

А теперь оглянись назад и посмотри: сзади тоже дверь и на ней написано: «1998г.». Ты смотришь вверх и видишь там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в белом светящемся тумане...



Ты попал на лестницу своих ЖИЗНЕЙ! И когда-нибудь, если ты этого захочешь, ты попутешествуешь по ней и спустишься ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас! Ведь ты пришел сюда сегодня по очень важной причине.

Сейчас ты пойдешь вниз по лестнице и войдешь в тот год своей жизни, в который тебе захочется войти. Проходя

мимо какой-нибудь двери ты почувствуешь - вот сюда! И там ты найдешь себя в том состоянии, когда тебе очень нужна была чья-либо помощь. И ты подойдешь к самому себе и утешить так, как ты тогда хотел, чтобы тебя утешили. Ты с высоты своих знаний скажешь ему именно те слова, которые, ты знаешь точно, ему в этом состоянии помогут. И ты сделаешь так, чтобы он заулыбался, засмеялся и сбросил хандру. И ты подружишься с ним так, чтобы он теперь всегда знал, что у него есть старший и мудрый брат, который поможет в случае чего. И после этого ты выйдешь из этого года, поднимешься по лестнице к двери с табличкой: «1998г.», выйдешь в Храм и выйдешь наружу.....»

Спиральная лестница - техника, подобная технике «Самонаводящаяся ракета» и «Кино». Но здесь ты становишься эмоциональным участником разыгрывающегося действия. И таким образом через взаимодействие с ребенком на этой лестнице ты как бы закольцовываешь свои детские обиды и детские горести. И они перестанут влиять на твое настоящее.

Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

Шестой день творения своего нового «Я»

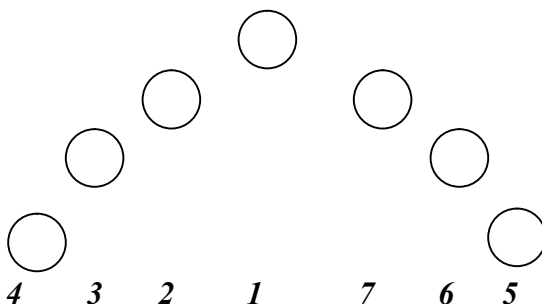
«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....»

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила
запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь
один, чем вместе с кем попало.

Омар Хаям.

*И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его
великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. И ты
почти не замечаешь, что тебе приходится открывать дверь
- настолько она легко открылась.*

*И вот ты идешь по Храму и выходишь к Алтарю. На
Троне сидит Хранительница Храма и держит в своих руках
что-то очень красивое. И ты видишь, что перед Троном
висят Семь Хрустальных шаров в виде такой арки:*



*Подойди к самому верхнему и среднему шару и загляни
внутрь него. И ты видишь, что в глубине шара как бы
клубится светящийся туман. И чем больше ты в него
вглядываешься, тем больше в нем разглядываешь деталей. И
смотри: там ты видишь свой сегодняшний день. Ты видишь
себя, тех людей, которые тебя окружали в течении дня, ты
видишь все сюжеты дня.....Ты как бы смотришь в
волшебный кристалл, в котором ты видишь все, что с тобой
сегодня происходило.....*

А теперь перейди к шару, который находится чуть левее и ниже первого. И тоже загляни в него. И ты видишь в нем тот же клубящийся и светящийся туман. И чем больше ты в него вглядываешься, тем больше ты видишь свое недавнее прошлое, когда ты болел или же у тебя были сильные личностные проблемы. Ты смотришь как будто в машину времени, которая позволяет тебе перенестись в это время и заглянуть туда как бы сверху. И ты видишь людей, события, себя, страдающего и болеющего.....

Теперь перейди к другому шару, который тоже находится чуть левее и ниже от того, в который ты только что смотрел. Загляни в него и ты сейчас увидишь свое отдаленное прошлое, в котором у тебя впервые появилась проблема, когда она впервые оформилась как вещь, которая заставила тебя страдать.....

И вот ты вглядываешься в последний слева и самый низший шар. И в нем, как в волшебном кристалле, ты сейчас увидишь события, которые явились первопричиной твоей болезни или же проблемы..... Ты смотришь вглубь магического кристалла и как по волшебству переносишься в свое отдаленное прошлое, может быть даже в глубокое детство. Вглядывайся внимательно и настойчиво, туда проникнуть не очень-то просто.....

Если хотите нравиться другим, надо говорить о том, что они любят и что их трогает, избегать споров о вещах, им безразличных, редко задавать вопросы и никогда не давать повода думать, что вы умнее.
Ф.Ларошфуко.

А теперь перейди к тому хрустальному шару, который находится с противоположной стороны. Он тоже самый нижний, но только с правой стороны. И сейчас ты внутри него увидишь свое отдаленное будущее - может быть через двадцать, может быть через тридцать лет, может

быть еще больше..... И этот волшебный кристалл, как машина времени, переносит тебя туда и ты видишь себя, конечно же чуть постаревшего, но веселого и здорового. Посмотри: какой активный образ жизни ты там ведешь, как прекрасно ты вписался в тот мир, который тебя там окружает!

Перейди к другому шару - который выше и левее. И в нем ты сейчас увидишь себя в не очень далеком будущем, в котором ты окончательно расправляешься с болезнью и начинаешь вести полностью здоровый образ жизни.....

И вот ты переходишь к последнему шару, третьему справа и второму сверху..... И там в молочной глубине этого шара ты видишь себя активно борющимся с болезнью, веселого и жизнерадостного, который полностью уверен в себе и в своих силах.....



А теперь отойди от этих шаров и увидь их всех разом..... И может быть ты сможешь увидеть одновременно во всех них все те сюжеты, что ты проявил своим пристальным вниманием к ним.

А теперь подойди к Хранительнице Храма и возьми из ее рук золотую ленту. И обвей ею все эти Семь Хрустальных Шаров так, чтобы получилась золотая арка. Но в руках у Хранительницы осталась еще и другая лента - сделанная из ожившей радуги, символа прошедшей грозы. Подойди к ней,

возьми эту ленту и обвей ею Хрустальные Шары. А теперь отойди назад и посмотри: как красиво! И выйди из Храма».

Эта техника позволяет создать алгоритм твоего выздоровления. Ее предложил М.Эриксон, как способ создания здорового будущего у своего пациента. И в его руках она творила чудеса!

Седьмой день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

Поднявшись, ты видишь, что сегодня дверь гостеприимно открыта, как бы приглашая тебя войти.....

Тыходишь внутрь и идешь к Алтарю. И ты видишь, что посреди этого Храма у Алтаря стоит хрустальная арка, обвитая золотистой и радужной лентами. Пройди под этой аркой и там, за нею, ты видишь ДРУГОЙ ВЫХОД из Храма. Пройди под ней и выйди из Храма....

И ты видишь, что стоишь на вершине холма, а вокруг тебя чудесная волшебная страна. И ты встаешь лицом на север и видишь, что перед тобой простирается суровый, но прекрасный край..... Везде, куда дотягивается твой взгляд, ты видишь северный лес, чистые реки, полные рыбы, которые несут свои серебристые воды к холодному океану..... Ты видишь селения, в которых живут привыкшие к этой природе суровые, но справедливые люди..... И ты чувствуешь, что твоя душа рвется полететь туда и жить

вместе с этими людьми их простую, но интересную жизнь. И ты когда-нибудь обязательно сюда придешь и получишь от этого мира все, что он может тебе дать хорошего и доброго.....

Заблуждаться свойственно каждому, но упорствуют в своем заблуждении только глупцы.

Цицерон.

Но сейчас ты поворачиваешься на Восток и видишь там пагоды и монастыри, города и селения, реки и моря. Моря, поражающие тебя своей мощью и размахом. До горизонта, куда только протягивается твой взгляд, ты видишь мощные валы, которые несет на своей спине Океан.....

Ты видишь людей Востока, которые заняты своей жизнью, может быть чуть-чуть не понятной тебе, но важной и интересной..... И сквозь таинственную дымку ты ощущаешь там аромат веков.....И чем больше ты смотришь туда, тем сильнее у тебя ощущение причастности в Вечному.....И ты чувствуешь, что там сокрыто великое таинство, которое тебе тоже когда-нибудь предстоит постичь.....

А теперь повернись лицом на юг. И ты видишь перед собой жаркую страну, всю заполненную солнцем. Ты видишь пустыни и караваны, которые идут от оазиса к оазису....., ты видишь теплые моря, пронизанные солнечным теплом до самого дна....., ты видишь южные города с узкими и извилистыми улочками, ты видишь шумные и веселые южные базары, ты видишь южан - веселых, жизнерадостных, танцующих и поющих..... Ты видишь весь этот мир и он тебе тоже по своему нравится. И когда-нибудь ты придешь сюда и окунешься с головой в эту жизнь.....

И вот ты поворачиваешься лицом на запад. И ты видишь сверкающий великолепием мир техники - современный мегаполис..... Ты видишь автострады, по которым мчатся машины, ты видишь взлетающие и садящиеся самолеты, ты видишь небоскребы и мосты.....видишь спешащих по своим делам людей с улыбающимися лицами..... Ты видишь этот бурлящий мир и он тоже по своему тебя привлекает..... И когда-нибудь ты придешь сюда и будешь жить жизнью современного человека.....

Нет более прекрасного утешения для старца, чем видеть всю мощь своей молодости, воплощенной в трудах, которые не состарятся подобно ему.
А.Шопенгауэр.

А теперь выбери ту сторону света, куда ты СЕЙЧАС хочешь пойти..... И спушись с холма в эту сторону..... И ты попал в лес.....Ты помнишь, что у тебя на груди приколот цветок розы, который тебе дала Хранительница Храма. Оторви от нее лепесток и брось его перед собой.....И от этого лепестка идут волны преобразования и лес волшебным образом меняется.....И ты видишь уже другой лес: чистый, светлый, весь пронизанный солнечным светом, полный чудесных ароматов, которые возбуждают в тебе самые лучшие воспоминания.....

И ты идешь по этому лесу по дорожке.....Брось и на нее один лепесток от розы.....И ты видишь, что волна преобразования идет и по этой дорожке.....И она превращается в укатанную песчаную лесную дорогу. И ты идешь по ней легко и спокойно.....

И вот впереди появляется просвет.....и ты выходишь на поляну.....Брось на нее еще один лепесток розы. И ты видишь, что по поляне пробегает волна преображения и как по мановению волшебной палочки вырастает высокая

зеленая трава. И вся поляна становится как бы прибранной и нарядной.

И ты идешь по опушке леса и видишь, что за поворотом открывается кусочек поляны, который ты сначала не видел. И там ты видишь домашних животных..... Брось перед ними еще один лепесток розы. И ты видишь, что радужная волна охватывает и их..... и они превращаются в стадо коров. Они дружелюбно смотрят на тебя и мычат.....Подойди к ним и погладь их.....

А теперь войди в лес на противоположной стороне поляны и пройди в глубь леса.....И вот за очередным поворотом дороги ты видишь воду..... И еще один листок брось в эту водную преграду.....И она превращается в не очень широкую (но и не узкую) реку с несильным течением и песчаными берегами. И ты подходишь к этой реке и видишь: какая прозрачная и чистая вода в ней....И ты опускаешь свои руки в нее и чувствуешь ее бодрящую прохладность..... А там, на том берегу, сразу за пляжем, ты видишь крутой берег и в нем пещера.....



А теперь сбрось с себя всю одежду, разденься догола, прикрепи к волосам розу и прыгни в эту реку.....И ты чувствуешь, что прохладная вода охватывает твое тело.....Ты выныриваешь на поверхность и плывешь к противоположному берегу.....Вода тебя сносит вниз, но ты

энергично гребешь к тому месту на противоположном берегу, который ты наметил для выхода.....

И борьба с течением радует тебя! Ты перебарываешь течение и подплываешь именно туда, куда наметил. Ты выходишь из воды и легкий ветерок касается твоей мокрой кожи и приятно бодрит..... Ты чувствуешь, что купание придало тебе бодрость, смыло с тела усталость и пыль с души. И скажи себе, что теперь ты постарайся как можно чаще купаться в этой очищающей и бодрящей купели.....

А теперь поднимись к пещере.....И ты видишь, что на ее пороге сидит живое существо.....Подойди к нему, опустишь так, чтобы ваши глаза были на одном уровне и подари этому живому существу розу.....И скажи ему, что ты хочешь жить с ним мире и сотрудничать на благо организма так, чтобы приносить ему своими действиями максимум пользы и минимум вреда..... Выслушай: что тебе скажет это живое существо.....

А теперь ты видишь, что рядом со входом в эту пещеру лежит новая и красивая одежда для тебя. Посмотри: как великолепно она выглядит! Одень ее и вернись обратно в большой мир.....»

Когда ты после выхода из Храма смотришь в четыре стороны света, ты через эти образы дает своему подсознанию символическое сообщение: «Ничего не бойся, везде хорошо тогда, когда умеешь к этому подстраиваться! И во всем можно найти хорошее.»

Если бог существует, то атеизм должен казаться ему менее оскорбительным, чем религия.
Братья Гонкур.

Лес в символическом плане обозначает мир вокруг тебя. И то, каким ты его видишь вначале, до преобразования, достаточно красноречиво говорит о том, как ты к этому миру относишься. Если ты видишь лес с завалами, темный и страшный, то можно сделать однозначный вывод, что ты относишься к миру, как к источнику вероятной опасности. И преобразование, которое ты производишь при помощи лепестка волшебной розы, является сообщением подсознанию: «Ты было не право! Мир совершенно не таков, каким ты его видишь. Посмотри - каков он есть на самом деле. И относись теперь к нему именно так!»

И все остальные образы означают те или иные аспекты твоей жизни. И преобразуя их при помощи лепестков розы, ты вводишь внутрь себя адаптивные программы.

Все эти техники - символические сообщения подсознанию на его языке - каким мы хотим видеть свою жизнь и свое тело.

Глава тридцать восьмая: Гармония внутреннего «Я».

И для того, чтобы довести процесс Творения своего нового «Я» до логического конца, я приведу здесь еще две техники, которые помогут тебе открыть свои творческие способности в полной мере.

Первая из них создана одним из моих Учителей, Хмелевским Валерием Николаевичем из города Красноярск, с моей точки зрения самым крупным нелпером в нашей стране, то есть психотерапевтом, владеющим в совершенстве Нейро-лингвистическим программированием. Он помог и мне стать нелпером. И во многом благодаря ему у меня сложилось именно то видение внутренних механизмов действующих в психике, которое я изложил в этой книге.

Счастье как Млечный путь: существует много маленьких радостей, способностей, привычек, которые служат причиной счастья.
Ф.Бэкон.

Его техника, названная «Гармонией», помогает так направить потенции подсознания, что действительно делает психику более гармоничной.

«Многие сравнивают нашу жизнь с миром образов, звуков и чувств, который может быть общим и личным. Чаще всего мы сталкиваемся с общим миром, в котором всем нам надо жить. И в этой массе жизней теряется личность, его индивидуальность, цвет, звук и чувства. Мы все превращаемся во что - то серое и блеклое. И редко кто из окружающих начинает подчеркивать нашу индивидуальность, т.е. говорить, что мы разные по цвету и

тону. Хотя все точно знают, что существует 7 цветов радуги, семь нот, семь чувств. Я не буду их перечислять.

Хочу поговорить о тех оттенках, которые делают нас так не похожими друг на друга, а в общем смысле подводят нас к семи цветам, семи нотам, семи чувствам. И все это внутри нас и каждый знает о своих оттенках.

Когда Вы были маленьким, Вы к ним относились хорошо и даже с любовью. Вы их любили и для Вас это было своей картиной или мелодией. И каждый рисовал или выводил свой рисунок или мелодию, которая могла устраивать его. Но при этом окружающие пытались (и некоторые довольно активно) внести в нас свой цвет, оттенок или свой звук. В результате чего мы менялись и наша цвета или звуки становились то ярче и звонче, то глуше и тусклее.

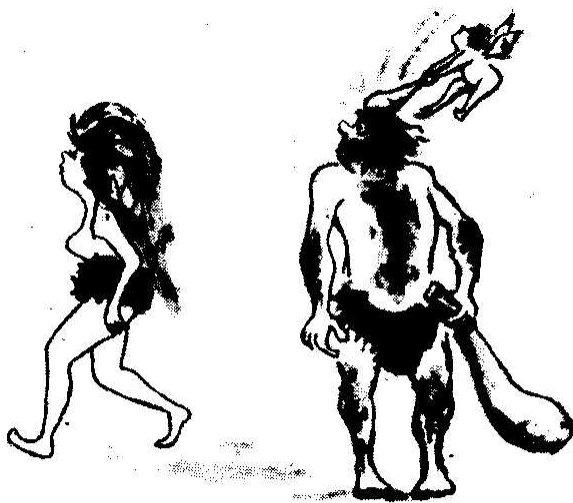
Но мы пытались использовать все эти оттенки и звуки, или тембровые окраски в самом себе и своей жизни для построения более сложной композиции или мелодии. И в течении длительного времени ввода в нас всего этого, получилась очень сложная картина и мелодия. И в связи с этим мы стали по разному чувствовать себя, глядя на это нагромождение оттенков и полутонов.

Но жизнь идет и нам некогда во всем этом разбираться. И пока мы молоды и сильны, мы надеемся на то, что с этим справимся. И завтра в спокойной обстановке разберемся в своей картине и мелодии. Но приходит завтра и послезавтра, и у нас ничего не получается. То нет времени, то нет желания.

Не будь у нас недостатков, нам было бы не так приятно подмечать их у ближних
Ф.Ларошфуко.

И так до какого - то момента, а вернее до того, как внутренняя наша картина превращается в абсурд и не дает возможности видеть мир таким, какой он есть. Мы начинаем видеть все вокруг себя самих через эту мрачную и темную картину, как бы через разрисованные в этих тонах стекло или призму, в которой мы можем определить только яркость или тусклость.

И весь мир мы начинаем делить на две категории - светлое и темное. И все наши чувства начинают ориентироваться только на два эти параметра - хорошо или плохо. И мы вгоняем себя в общий ритм: хорошо или плохо; светлое или темное; белое или черное. Совершенно забывая, что между этими категориями существует масса оттенков. Но мы их не видим из - за резкого контраста цветов. А, главное, лень и вглядываться!



«Векку-журнален», Швеция.

Но если приглядеться, то мы поймем, что в этом ограниченном цветом мире, есть тысячи оттенков, которые, возможно, дадут выход и на другие цвета.

То же происходит и с мелодией: мы слышим только какофонию звуков и шумов вокруг себя и внутри себя. И в этом шуме определяем только низкие или высокие звуки, на которые каким-то способом реагируем своими чувствами. И опять делаем выбор только из двух позиций: на что реагировать - на высокие или низкие? И опять не слышим ту массу оттенков звуков между ними. Хотя, возможно, мы через эти оттенки звуков можем выйти на свою точную и четкую мелодию, где каждый звук ее, тональность, будет радовать нас поскольку мы придумали ее, мы авторы ее.

Но что же делать с нашими чувствами, когда мы видим этот абсурд, и слышим эту какофонию? Их много и они все разные, а мы пытаемся их сократить из принципа: приятные или неприятные, нужные ли не нужные они нам? И опять ограниченный выбор и опять как будто тупик.

Но почувствуйся в них и ты поймешь, что они все хороши, и что их не два чувства, не четыре, а больше. А, главное то, что они твои и нужны тебе, это часть тебя, часть твоего мироощущения, мировосприятия себя и других. Что они твои помощники!

Ты, конечно, вправе сомневаться в этом, потому что видя, слыша и чувствуя все это, навряд ли можно думать, что они, эти чувства, твои помощники. Но всмотришься в светлое в своей картине....., только внимательно и подольше..... Вспомни, представь и ты увидишь себя другим, возможно в цвете. Какой ты был? Каким ты хочешь быть? БЫТЬ!

Всматривайся все четче и яснее и ты начнешь видеть себя таким, каким бы ты хотел быть, все яснее и контрастнее..... Вспмотришься в детали повнимательнее и ты заметишь, как эта картина уже приблизилась, что она рядом перед тобой и очень близка..... Так близка, что ты чувствуешь ее прикосновение, как будто она тебя охватывает.....

И уже трудно различить: она в тебе или ты в ней - в этой светлой, приятной до упоения и одурманивания картине..... Что чувства того образа, каким бы ты хотел быть, уже в тебе и периодически делают какие - то наплывы, как приятная теплая волна охватывает все твое тело, каждую клеточку тела..... И оно с этим согласно!

Не удивляйся - это действительно так! Этот образ и эти чувства говорят: "МЫ ЗДЕСЬ! МЫ ПОМОГАЕМ! МЫ В ТЕБЕ! СОХРАНИ И УБЕРЕГИ НАС!" И невозможно с этим не согласиться, так как они уже здесь, уже в тебе и с тобой.....

А что делается в этот момент с твоей мелодией? Она как бы вторит твоим воспоминаниям. Все внешние звуки как бы слышатся со стороны, с далека, это и есть на самом деле. Внутри тебя звуки упорядочиваются, превращаясь из какофонии в приятную, последовательную мелодию, которая успокаивает и убаюкивает своим тихим, мелодичным ритмом..... И сразу трудно определить, что это за внутренняя мелодия, которая в такт твоим представлениям, образам, усиливает их..... Тем самым усиливает твои ощущения внутреннего уюта и комфорта..... И при этом становится все громче, четче и мелодичнее.....

И вот теперь в тебе целый мир образов, звуков и чувств, которые то наплывают, то отступают, как на песчаный тихий берег наплывает такая же спокойная, равномерная, теплая волна..... И омывает каждую песчинку на этом берегу, после чего они становятся чистыми и начинают блестеть всеми цветами радуги.....

Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий.
Древняя мудрость.

И так с каждым приятным воспоминанием происходит как с той теплой волной, которая очищает наши образы, звуки и чувства..... Оставляя самое ценное и чистое внутри нас и унося все неприятное и грязное куда - то далеко - далеко в прошлое, где оно осядет и потеряется в пучине других волн.....

А перед нами возникнет какая - то новая, но уже чистая, светлая и ясная перспектива, с новым сочетанием звуков и, следовательно, и мелодией, новыми, приятными и уютными чувствами..... С ощущением комфорта и внутренней гармонии, которую необходимо сохранить и сберечь..... И так ежечасно..... ежедневно..... до полной внутренней свободы, равновесия, здоровья.....»

Глава тридцать девятая: Алгоритм гениальности?

Следующая техника была создана на основе изучения жизни и творчества Моцарта. Известно, что это был один из самых успешных композиторов, как бы баловень судьбы, обласканный самой императрицей Австрии, вундеркинд, который не только не утерял свои способности с взрослением, а, наоборот, развил их до уровня гения.

Понятно, что это было связано с определенными алгоритмами его поведения, которые обеспечивали ему то, что он стал почти полным Удачником (если не считать встречи с Сальери).

Ученые - психологи на основе многолетнего изучения его жизни выделили эти алгоритмы и на их основе создали то упражнение, что я тебе, дорогой мой читатель, сейчас и предлагаю. Конечно, я на сто процентов уверен, что ты после выполнения этого упражнения не станешь писать симфонии! Но, вполне возможно, что оно поможет тебе открыть те

творческие аспекты твоего естества, которые по каким-либо причинам были замурованы в тебе.

«Позволь себе на некоторое время просто осознать свое тело..... осознать чувства..... Возможно, что в течении дня ты не обращал достаточного внимания на некоторые части самого себя.... Отметь симметрию своих рук, своего тела, своих ног, своей левой стороны к правой стороне.... и затем.... удели внимание.... глубоко внутри себя.... найди главную часть, которая, как ты точно знаешь, была здорова... Это независимо от того, какие у тебя были болезни, ты всегда мог рассчитывать на эту часть себя.... эту часть своего тела.... И вот ты нашел ее.....

Может быть это твое сердце. Может быть это глаза. Может быть твои губы. Может быть, твои ноги. Может быть, твои уши. Это часть тебя, которая, когда ты о ней думаешь, всегда чувствует себя полной сил, всегда здоровая. Часть твоего организма, которой ты доверяешь больше всего, зная, что она всегда остается здоровой и полной сил.....

А теперь войди в нее..... Почувствуй ее..... Почувствуй эту часть твоей физиологии, твоего тела.....

А теперь представь, что эта часть твоего тела похожа на музыкальный инструмент. И она воспроизводит звук, шум, мелодию. И слушай звук этой части себя.... Звук той части твоего тела, которая связана со здоровьем, с твоей энергией..... И слушай этот звук.....

Форма для отливки счастья заключается в нас самих, но металл, из которого его отливают, мы должны найти вне нас.
Ф.Бэкон.

А теперь усиль этот звук..... И пусть он начнет распространяться по всему телу вместе с ощущением

здоровья и энергии..... И когда ты слышишь этот звук и ощущаешь это чувство, во время нового вдоха, ты можешь обонять этот звук..... Ты можешь обонять это ощущение жизни, энергии.

И заметь - каким ты ощущаешь этот запах? Он сладкий или фруктовый? Он терпкий? Он ароматный? И отметь - каким этот запах ощущается внутри?..... И какой у него может быть вкус?.....

Так, чтобы ты мог обонять и попробовать это ощущение, это чувство энергии..... И дай этому запаху и этому звуку начать распространяться..... И думай о каких - нибудь частях твоего тела, и о других чувствах, которые, возможно, не так здоровы, как тебе хотелось бы.....

И вслушайся в звуки и вкус этих твоих частей, как если бы они были частью еды.... частью симфонии... музыкальной пьесы... И пусть звук, запах и вкус этой жизни и энергии и здоровья станут тем танцем, который охватывает все части твоего тела.

Итак, это расходится изнутри. И ты даже начинаешь это видеть, словно от здоровой части твоего тела исходит свет. Посмотри: какие цвета, как ярко выглядит эта энергия, эта жизнь, как она танцует в ритме..... в красках..... под музыку.... проникая изнутри во все части твоего тела. Массируя изнутри все части твоего тела.....

И знай, что та музыка и тот танец могут продолжаться. Даже в снах сегодня ночью, или же в подсознании сегодня вечером, та музыка может раздаваться..... тот свет может излучать тепло, пронизывать тебя насквозь своим ароматом.....

©Я понимаю под словом “насилие” относительно ребенка то, что невозможно воспитать ребенка в режиме полного потворствования его желаниям. Для того, чтобы он стал человеком, его надо заставлять делать не совсем приятные для него вещи, которые он сам, без нашего насилия, делать никогда не будет. Например, прибирать свои игрушки, вешать свою одежду на вешалку и так далее.

И ты можешь чувствовать этот привкус среди вещей вокруг тебя, в еде, что ты ешь, в том, что ты видишь, и в звуках, что ты слышишь. И ты можешь найти там звуки жизни и здоровья, и цвета жизни и здоровья, и привкус жизни и здоровья. И в конце концов твое подсознание может подвести тебя к тому, что тебе следует есть, видеть, слышать.....

И, возможно, тот свет внутри тебя может стать таким сильным и ярким, что он начнет светиться через твои поры и глаза. А звук выльется в тоне твоего голоса и дойдет до других, без твоего старания, просто от того, что люди рядом с тобой..... Они почувствуют это, и они ощутят это.

И позволь этим процессам идти своим чередом, своим темпом, самым для тебя экологичным образом. И любая мысль, которая появилась здесь или то, чему ты сейчас здесь научился, знают, что ты можешь принять их и слиться с ними..... Или подумать над ними так, как для тебя наиболее экологично и приемлемо.

И завтра утром, когда ты проснешься, поднимайся с ощущением энергии и жизни, расслаблено и с готовностью, которую ты, вероятно, можешь почувствовать, когда ты открываешь глаза иходишь в контакт с миром вокруг тебя..... И даже звуки вне комнаты не мешают этому чувству внутренней энергии и спокойствия.....

Глава сороковая: Аутогипносуггестия как техника дополнения.

Ты, дорогой мой читатель, наверное уже понял, что все предложенные тебе выше техники желательно выполнять в наиболее восприимчивом к этому состоянию. То есть человек в это время должен быть в измененном состоянии своего сознания, или по-другому в медитативном, самогипнотическом состоянии. Таких методов вхождения придумано очень много и самый известный (и самый «кондовый», то есть примитивный и устаревший) из них - аутогенная тренировка.

Я предлагаю тебе разработанный мною способ вхождения в самогипнотическое состояние. Я его называю аутогипносуггестией, который поможет тебе с минимальными усилиями входить в особое состояние психики, из которого перепрограммирование психики можно сделать наиболее легко и просто.

Шире раскрой глаза, живи так жадно, как будто через десять секунд умрешь. Старайся увидеть мир! Он прекрасней любой мечты, созданной на фабрике и оплаченной деньгами. Не проси гарантий, не ищи такое - такого зверя нет на свете. А если есть, то он сродни обезьяне ленивцу, которая день - деньской висит на дереве головой вниз и всю свою жизнь проводит в спячке. К черту! Тряхни посильнее дерево, пусть эта ленивая скотина треснется задницей об землю.

Рэй Бредбери.

Эта методика позволит тебе преодолеть и сознательную лень и подсознательное сопротивление. Первую из-за того, что ты запишешь аутогипносуггестию на магнитофон и будешь производить перепрограммирование в максимально приближенном к лечению гипнозом состоянии. А вторую из-за того, что данная методика позволяет подать информацию к подсознанию в наиболее приемлемой для него форме: ты

будешь записывать свой голос, а на него, скорее всего, у твоего подсознания нет «аллергии». Ведь оно знает, что кому-кому, но себе-то можно доверять.

В случае применения **аутогипносуггестии** для вхождения в самогипнотическое состояние погружение будет намного глубже, так как человек будет находиться в пассивном состоянии.

Я предлагаю проигрывать запись (которую ты сам сделаешь), на магнитофоне с автостопом. Ты разденешься, ляжешь в постель, включишь воспроизведение и закроешь глаза. И когда кассета закончится, магнитофон сам отключится, а ты заснешь на всю ночь. Если ты хочешь, то можешь в это время пользоваться наушниками. Из-за них у тебя появится эффект звучания голоса внутри головы, что даст ощущение близкие к самовнушению.

Интонация твоего голоса при записи должна быть дружеской, но немножечко приказной, с внушающей интонацией. И тон голоса должен быть таким, каким ты разговариваешь сам с собой.

Можно записать свои слова на фоне такой музыки, которая успокаивает лично ТЕБЯ. Вовсе не обязательно искать какую-то специальную музыку. Найди приятную для себя музыку, которая неизменно нравится тебе.

«Я принял удобную позу для отдыха и постепенно расслабляюсь.....Все посторонние мысли и переживания прошедшего дня постепенно уходят от меня.....все посторонние шумы, шорохи и голоса постепенно теряют для меня какое-либо значение.....»

Начинают расслабляться мышцы моего лица....., языка....., глаз..... Расслабляются мышцы затылка и шеи..... Вся моя голова приятно расслаблена.....

Расслабляются мышцы груди и живота..... Расслабляются мышцы спины..... Мышцы моего туловища приятно расслаблены.....

Расслабляются мышцы плеч....., предплечий....., кистей рук....., особенно сильно расслабляются мышцы кистей рук.....

Расслабляются мышцы бедер....., голеней....., стоп..... Приятная расслабленность растекается во всем моем теле.....И по мере того, как я расслабляюсь.....я успокаиваюсь.....По мере того, как я успокаиваюсь.....я расслабляюсь.....

Приятный покой охватывает все мое тело.....Все мышцы моего тела расслаблены.....Успокаивается нервная система и в следствии этого уходит внутренняя напряженность.....

Я чувствую, как с каждым моим выдохом из меня как бы выходит излишний воздух..... и мое тело обмякает.....

Приятная нега охватывает меня....., не хочется ни двигаться, ни шевелиться, ни думать.....только войти в самогипнотическое состояние хочется мне.....

Мое тело постепенно тяжелеет.....и начинает теплеть..... Я чувствую, что внутри моего живота как бы загорается маленькая лампочка....., она разгорается все больше и больше..... и тепло от нее заполняет мой живот....., идет вверх и вниз....., к рукам и ногам....., до кончиков пальцев..... идет это приятное тепло.....

Подлинно честные люди это те, кто знает свои недостатки и открыто в них признается.
Ф.Ларошфуко.

Волна приятного тепла охватывает каждую клеточку моего организма..... и приносит мне ощущение приятного, бездумного блаженства..... И по мере того, как мой мозг освобождается от телесного напряжения.....я засыпаю.....Все постороннее от меня ушло....., меня не

*касается....., меня совершенно не касается.....
Остался только голос, который меня очень хорошо
успокаивает.....*

*А сейчас я буду считать до десяти и по мере этого
счета буду постепенно засыпать.....Раз - тело тяжелое.....
Два - тело теплое..... Три - дыхание ровное, спокойное.....
Четыре - сердце бьется ровно, спокойно..... Пять - я
постепенно опускаюсь в мягкую, теплую мглу.....мне не
хочется ни двигаться....., ни шевелиться....., ни
думать..... Только войти в самогипнотическое состояние
хочется мне..... Шесть - мне удобно и уютно..... Семь -
все постороннее ушло далеко-далеко..... Восемь - все
ощущения от кожи и внутренних органов ушли..... Девять -
я вхожу в самогипноз.....
Десять.....»*

После этого ты можешь записать ту или иную технику из предложенных выше. И по мере надобности переписывать их.

Заключение.

Вот мы и добрались до финишной ленточки данной книги. Понятно, что мне не удалось полностью разобрать здесь все, что связано с психикой человека. Она слишком сложна и всеобъемлюща, чтобы полностью понять ее в рамках даже ста книг. Я и не ставил перед собой такой задачи. Я постарался дать тебе ответы на наиболее часто встречающиеся проблемы с психикой.



И вполне возможно, что что-либо из моих советов вызовет в тебе или сопротивление или желание поспорить. Я вполне признаю, что могу ошибаться! Но в данной книге я опирался не столько на свои умозаключения, а на те знания и выводы, которые накопила современная психология. По большому счету ты можешь рассматривать эту книгу как коллективный труд всех психологов, которые когда-либо занимались этими проблемами. А они, сам понимаешь, не могут все ошибаться.

Ты, конечно же, можешь отвергнуть то, что здесь прочитал. Но подумай: «А станешь ли ты в результате счастливее?»

Знание – действительно сила?

Мы привыкли говорить, что Знание - сила! И это действительно так. Но не совсем! Знание - это возможность жить так, чтобы не нужна была сила. Знающий человек становится гармонично - вписанным в этот мир.

Психика человека, решившего свои внутренние проблемы, начинает напоминать спокойную воду. А, как известно, только спокойная вода правильно отражает небо!

Я как психотерапевт абсолютно бессилен и абсолютно всемогущ! Это зависит от того человека, который пришел ко мне. Тогда, когда человек готов к выздоровлению - можно добиться практически чудесных результатов. Но я понимаю, что мое достижение только в том, что я нашел наилучшую точку для применения СОБСТВЕННЫХ сил пациента, которые я помог направить в нужную сторону.

А в некоторых случаях я не могу сделать НИЧЕГО - потому что тот человек, который пришел на лечение на самом деле выздоравливать-то и не хочет. И помочь ему практически невозможно. То есть по большому счету человек или выздоравливает САМ или же не выздоравливает вообще (вне зависимости от интенсивности внешних влияний на него)!

Используй полученные здесь знания во благо себе! И если твоя жизнь в результате станет хотя бы чуть более гармоничной, я буду считать, что выполнил ту цель, ради которой взялся за эту книгу.

Успехов тебе!

Врач-психотерапевт *Васютин А.М.*

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (Эриксоновский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

Краткосрочная программа (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективна при:

- **неврастении,**
- **вегето-сосудистой дистонии,**
- **головных болях различной этиологии,**
- **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**
- **энурезе,**
- **сексуальных проблемах,**
- **климактерических нарушениях,**

- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.

Долговременная программа направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

- неврозе навязчивых состояний,**
- астено-депрессивных состояниях,**
- первых признаках шизофренических расстройств,**
- бронхиальной астме,**
- гипертонической болезни,**
- стенокардии,**
- язвенной болезни,**
- кожных и аллергических заболеваниях**
- и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10,
(М. «Пушкинская»)

Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89

Мобильный телефон: 761-10-01.

E-mail: 7611001@rambler.ru

www.vasutin.ru

www.vasutin.by.ru

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта
Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования, терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

«Волшебный магазин доктора Васютина»

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

Таким образом, человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от

ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

Курс обучения разумному эгоизму.

Вы хотите:

- наладить отношения со своими родными и близкими?
- достойно разрешить длительные конфликты на работе?
- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?
- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения **РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ**.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы, которые изложены в моей книге *«Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»* и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преобразование) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.

Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.

Курс обучения САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.

Первая часть данного курса называется: **«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»**

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия. Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая часть этого курса обучения –
«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».

Биоэнерготренинг – это система упражнений, при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:

- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,
- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,
- подавлять воспаления,
- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.

Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям)