

18+

*Кузнецов Родион
Владимирович*

*Медицина,
которой нет*

Родион Владимирович Кузнецов

Медицина, которой нет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42389691

ISBN 9785449671530

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Современная официальная медицина не способна вылечить НИ ОДНОГО хронического заболевания. Это не мешает ей позиционировать себя как единственно верную науку и с азартом клеймить «лженаучные» направления. Автор, врач с 25-летним стажем, предлагает свое видение механизма формирования хронических заболеваний, а значит и путей лечения и направления развития медицины. Свои в высшей степени оригинальные и изящные идеи автор преподносит простым, доступным языком. Издание второе дополненное.

Содержание

Введение	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	9
Эволюция медицинских взглядов	9
Инстинктивная медицина	9
Становление медицины, как науки	12
Нервная система как совершенный электроприбор	17
Рецепторы	17
Нервное волокно	19
Синапс	20
Вставочный нейрон	21
Ретикулярная формация	21
Мозг	21
Откуда мы берем энергию для жизни	23
АТФ – источник энергии? Маловероятно	23
Так откуда берется энергия для жизни?	24
Зачем нам столько энергии?	26
Где тратиться больше всего энергии?	27
Зачем нужны болезни?	29
Теория рефлексов И.П.Павлова. Новое прочтение	37
Рефлексы. Что это такое и зачем они нужны	38

Как формируется рефлекс	40
Теория рефлексов и высшая нервная деятельность	46
Эмоции	47
Энергия рефлекса	50
Энергия слов	52
Позитивные и негативные эмоции	55
Насколько нова предлагаемая теория?	57
Наши эмоции. Откуда они берутся?	58
Рефлексы – это путь к счастью	62
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	65
Теория рефлексов и психология	65
ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИЦИОНИРУЕТ СЕБЯ КАК НАУКА	65
Депрессия. Беда или вина?	66
Потеря во времени. Что это такое?	73
Панические атаки. Что это такое и как с ними справиться?	75
Уровень «раздражение». Хорошо это или плохо?	80
Зачем быть спокойным?	88
Радость навсегда. Каково это?	89
Конец ознакомительного фрагмента.	97

Медицина, которой нет

Родион Владимирович Кузнецов

Человек создан для счастья, как птица для полета

А. П. Чехов.

*Счастье – единственное нормальное состояние
здорового организма. Все остальные эмоции –
проявления болезней.*

Убеждение автора.

© Родион Владимирович Кузнецов, 2023

ISBN 978-5-4496-7153-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте мои дорогие читатели. Я счастлив познакомиться вас со своей книгой «Медицина, которой нет». Книгой, которая предлагает необычный взгляд на привычные вещи.

Современная официальная медицина не способна вылечить НИ ОДНОГО хронического заболевания. Это не мешает ей позиционировать себя как единственно верную науку, и с азартом объявлять все другие направления лженаучными и клеймить их со всех страстью и пролетарской ненависти.

вистью. Пришло время создать новую медицину. Медицину хронических состояний. Автор, врач реаниматолог с 30-летним стажем работы в практической медицине предлагает свое видение механизма развития хронических заболеваний, поведения и настроения, а значит и путей лечения и направления развития медицины, психологии. Эта книга может изменить ВАШУ жизнь, независимо от того, врач ты или пациент. Понять, почему вы так живете, и как это можно изменить.

Прочитав книгу «Медицина, которой нет», вы поймете, почему люди любят или ненавидят, почему одни успешные, а другие неудачники, почему хронические болезни нельзя вылечить существующими методами. И как все это легко исправить.

Издание второе исправленное и дополненное.

Введение

От автора

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Я врач с почти 30-ти летним опытом практической работы. Каждый медик может вспомнить несколько случаев из своей практики, воспринимаемых как чудо, объяснений для которых у него нет. Но абсолютное большинство медиков и не пытаются объяснить их. Воспринимают подобные чудеса как данность. Отделяются словами «мы мало знаем об организме».

Их вполне устраивает официальная доктрина. С ней спокойнее. Попытка пересмотра догматов веры, простите медицины, ведет к неконтролируемой агрессии. И чем больший пост занимает этот медик, и чем ближе пересмотр касается его профессии, тем выраженнее эта агрессия.

В 1999 году, работая анестезиологом, я сделал блокаду нервного сплетения парализованной больной. К моему удивлению, через час она встала и пошла без посторонней помощи. Попытка объяснения данного феномена привела к появлению математической модели нервной системы. Так получилось, что данная модель описывает и объясняет эти чудеса, объединяет и систематизирует столь разные и столь похожие взгляды как западную и восточную медицину, гомеопатию и народную медицину, психологию и духовные прак-

тики.

Модель не придумывает ничего нового, она показывает, почему все это работает и почему не работает, исходя из принципов работы нервной системы. Как следствие, я делаю попытку ответить на основной вопрос медицины «Зачем нужны болезни?» Я попытался рассказать обо всем этом нормальным, «человеческим» языком.

Книга разделена на 4 части. В первой я расскажу вам о том, какие нестыковки существуют в современной медицинской науке, и как предложенная модель позволяет это преодолеть. Во второй и третьей частях мы разберем практическое значение данной модели, как это помогает понять причину заболеваний и какие пути лечения она предлагает. И в четвертой части я расскажу о методе «Аудиокатарсис», созданном для доказательства предложенной модели, и какие результаты в лечении различных заболеваний показал этот метод.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Эволюция медицинских взглядов

Инстинктивная медицина

Мы ничего не знаем о медицине бесписьменного периода. По дошедшим до нас рисункам и предметам мы можем составить представления о методах лечения, но не о подходе к болезням как таковым.

Считается, что изначально это был период «инстинктивной самопомощи». Не стоит снисходительно относиться к подобному виду лечения. С помощью своих органов чувств человек находил растения, могущие облегчить его состояние. До сих пор и люди и животные используют приемы подобного лечения: поглаживание больного места, желание больного принять тот или иной продукт, совершить то или иное действие. Мы интуитивно ощущаем пользу этих действий, облегчения состояния. Но, идя на поводу «современных знаний», мы отказываемся принять эти действия как метод лечения.

Существенным недостатком «инстинктивного» лечения является невозможность лечить других. В этом случае ин-

стинкт врача молчит. Поэтому следующим этапом развития медицины явилось накопление полученных данных, попытки их понять и принять.

Первой такой попыткой стало появление демонологической (культуовой) медицины. Принято скептически относиться к демонологической медицине, что отражается даже в названии. Использование различных предметов, ритуалов с целью лечения недостаточно эффективны. Считается, что появление демонологических представлений привело к развитию ритуалов. А может быть все наоборот? Может быть, мы путаем причину и следствие? Быть может сначала был замечен эффект от какого-либо действия. Постоянно повторяясь, оно превратилось в ритуал. Например. Было замечено, что дым от сгорания ладана может быть полезен при инфекциях дыхательных путей. О бактерицидном эффекте ладана никто тогда не задумывался. Ладан просто был введен в ритуал окуривания помещений и людей. Так замеченный эффект был превращен в ритуал. Объяснение факта было дано после, используя самую «научную», на тот момент, терминологию.

Современная медицина так же дает множество подобных примеров. Например, сначала был замечен эффект усиления иммунитета дибазолом (препарата, используемого для снижения артериального давления), снижения риска заболевания ОРВИ. Только потом появилось обоснование этого эффекта. Кстати сейчас, это объяснение признано «не объяс-

няющим». Дибазол с этой целью больше не применяют.

В пятидесятые года прошлого века врачи заметили эффект от применения пенициллина при лечении гастрита. Официальная медицинская наука долгое время отрицала возможность такого эффекта, но многие врачи продолжали его назначать. Спустя несколько десятилетий был открыт *Helicobacter*. Назначение антибиотиков было признано рациональным. В обоих этих случаях, действия врачей можно признать за проявление демонологической медицины.

Обратный пример, когда мы не можем объяснить эффект, и поэтому отказываемся от метода лечения. Под «мы» я подразумеваю врачей и медицинскую науку. Люди старшего возраста помнят широкое использование горчичников, банок. Это действительно работало, но эффект объяснялся какой-то эфемерной «отвлекающей терапией». Что это такое мне лично понять не удалось, хотя в мединституте я не был троечником. Практика использования этих методов сошла на нет. Современные врачи не только никогда не назначают их, но часто даже не знают об их существовании и эффективности. В этом случае современные ученые страшатся быть похожими на дикарей с демонологическими взглядами. Поэтому отвергают практический опыт поколений.

Сейчас наша российская медицина интенсивно переходит на западную модель. Повсеместно вводятся протоколы лечения и стандарты оказания медицинской помощи. В некоторых случаях включение тех или иных препаратов я не мо-

гу себе объяснить ничем другим, как лоббированием фармпредприятиями. Как практический врач я ни разу не видел пользы от назначений этих лекарств, но попробуй не назначить. Страховые компании мгновенно снимут деньги с больницы, ведь назначение этой группы препаратов прописано в стандартах. И все врачи покорно назначают, в лучшем случае не задумываясь об этом. Такое поведение тоже можно рассматривать как проявление демонологической (культуовой) медицины. Может быть, поклонение идолу рациональности, как и поклонение идолу клинического опыта – это дороги ведущие в никуда? Поэтому давайте не будем вешать ярлыки на врачей и медицину прошлого, а вместе создадим медицину будущего.

Становление медицины, как науки

К первым попыткам обобщить медицинские знания, систематизировать их, следует отнести учения китайских (XI—VII вв. до н. э.), индийских (IX—III вв. до н. э.), греческих (IV в до н.э) врачей.

Философия традиционной восточной медицины основана на единстве и противоположности пяти первоэлементов: огня, воды, металла, дерева, земли. Неверное соотношение этих элементов ведет к заболеваниям. Гиппократ учил, что основу строения организма составляют четыре «сока»: кровь, слизь, желчь, черная желчь. Исходя из такого пред-

ставления об организме, Гиппократ смотрел и на болезни, как на результат неправильного смешения жидкостей. Естественно, это достаточно грубое обобщение, но из него видно, что взгляды восточной и западной медицинских школ на человеческий организм в то время существенно не отличались. Несколько элементов, соотношение которых определяет здоровье человека.

В дальнейшем произошло расхождение направлений развития восточной и западной школ медицины. Отношение к организму как отношению различных жидкостей привело представителей Западной медицины к углубленному изучению анатомических структур на всех уровнях.

Восточная медицина рассматривает организм как микрокосм, который регулируется потоками энергии пяти элементов. С этой точки зрения, важнее потоки внешней и внутренней энергии, а не анатомическое состояние органов. Видя взаимосвязь между внешними факторами и состоянием организма, последователи этого направления пытаются найти пути управления здоровьем изменением энергообмена.

Какой из подходов считать верным, зависит от вашего мировоззрения. Точнее, что вы считаете первичным, материю или энергию, курицу или яйцо. Считаю, что рассмотрение человеческого организма с одной из этих позиций будет односторонним.

Почему-то считается, что медицина шумеров, Древнего Египта, Древней Греции, Римской империи, средневековой

Европы была менее эффективной, чем современная медицина. Откуда взялось такое мнение? Откуда такое высокомерное отношение к врачам древности? По сути, наше высокомерие держится на изобретении антибиотиков и применении вакцин, а в большей степени на снисходительности детей к отцам.

Мы утверждаем, что в лечении инфекционных заболеваний современная медицина ушла далеко вперед по сравнению с медициной прошлого. Не так давно мне попала статья, в которой говорилось, что исходы острой пневмонии в процентном соотношении не изменились по отношению к доантибактериальному периоду. Это утверждение я просто прочел. За что купил, за то продал. Но когда я писал работу по инсультам, я поднял статистику за сто лет. Исходы инсультов в начале 20 века, и в начале 21го, в процентном соотношении одинаковы, несмотря на разницу в подходах к лечению. Причем это около 20% выздоровевших. По чистой случайности, читая научные статьи, я обратил внимание, что процент выздоравливающих от других хронических заболеваний при дыхательной и сердечно-сосудистой патологии также составляет около 20%. По моему мнению, если совпадений больше 2-х, то нужно насторожиться и не пропустить закономерность. Может ли быть, что такой процент выздоровлений говорит о том, что организм использует свои методы исцеления. А наше надувание щек возле постели больного не более чем шоу. Ведь медицинская литература послед-

них ста лет намекает, что независимо от того, с чем мы прыгаем возле больного, с бубном или нанотехнологиями, процент полного выздоровления остается прежним, 20%.

В отношении же хирургии позволю себе напомнить тот факт, что в египетских пирамидах найдены хирургические инструменты, ничем не отличающиеся от современных, кроме того, что сделаны они были из бронзы. Какие операции делали древнеегипетские врачи? Отсутствие в древности статистики не является доказательством неэффективной работы врачей прошлого. Больные не пойдут лечиться к врачу, если выздоровление среди его пациентов ниже определенного уровня.

Изучая историю развития медицины, я обратил внимание на очень интересный факт. Подходы к болезням в разные периоды сильно различались. И границей этих различий является результат деятельности Парацельса (Филиппа Ауреола Теофраста Бомбаста фон Гогенгейма). Это был действительно талантливый и деятельный врач. Будучи военным врачом, он большое внимание уделял острым повреждениям: травмам и инфекциям. Ему удалось достичь больших успехов на этом поприще. Свой подход лечения острых процессов он полностью перенес на заболевания хронические. Его взгляды встретили сильнейшее сопротивление со стороны врачей, изучавших медицину согласно канонам Аристотеля, Галена, Гиппократов. Парацельсу удалось преодолеть это сопротивление и кардинально изменить подход к медицине. Считаю, что

именно в это время лозунг «лечить больного, а не болезнь» стал не более чем эффективным слоганом.

Этот подход сохранился до наших дней. Но так ли необходимы были эти изменения? Чем отличались подходы? Мирозозрение «древней» медицины прекрасно описывается высказыванием «врач лечит, природа исцеляет». Гогенгейм предложил более агрессивный подход «Разница между лекарством и ядом лишь в дозе». В последующих главах этой книги я более подробно обосную свое мнение. Сейчас же скажу кратко. Подход «древней» медицины был направлен на лечение хронических заболеваний. Подход же современной – на лечение острых процессов. Перенос этих подходов на неподходящие болезни является самой большой ошибкой медицины.

В аннотации я уже говорил, и еще неоднократно повторю на страницах этой книги: «Современная медицина не может вылечить ни одного хронического заболевания». Все дело в том, что само определение хронических заболеваний в корне не верно. А значит, неверен сам подход к исцелению. Современная медицина прекрасно справляется с острыми процессами. Это медицина острых заболеваний. «Древняя» же медицина – это медицина хронических болезней. Противопоставлять их было очень большой ошибкой. Только понимание этого факта, и, как следствие, соединение этих направлений может дать нам то, о чем мечтают все врачи и больные мира. Медицину, которая исцеляет.

Нервная система как совершенный электроприбор

Чтобы понять, как работает нервная система, рассмотрим ее как электрическую систему. Что представляет собой мозг с точки зрения электрофизики? Мы знаем, что по нервам проходят электрические импульсы. Как это электричество образуется и на что расходуется?

Рецепторы

Единственным источником электроэнергии в организме являются рецепторы. Рецепторы могут иметь и как очень простое, так и очень сложное строение. Они реагируют на все виды внешнего и внутреннего воздействия: на свет, на газ, на объем, давление, температуру, химический состав, звук, на электромагнитное поле. Один перечень их возможностей вызывает уважение. Но по своей сути это генераторы, превращающие все существующие виды внешней энергии в электрический сигнал. Они подобны датчикам, информирующим нас об окружающем мире. Но все датчики, созданные людьми, потребляют электроэнергию. А рецепторы ее вырабатывают. И делают это очень интенсивно. Количество рецепторов очень велико. По некоторым данным

до 600 на мм³. Частота импульсации рецепторов до 180 в секунду. Поэтому общее количество энергии способной вырабатываться рецепторами просто колоссально. Мегаватты в час. Не каждая электростанция может похвастаться такой мощностью. Естественно, что одновременно работает малая толика рецепторов. Иначе живые существа ходили бы как мобильные электростанции. Речь идет только о потенциальной мощности нашей нервной системы.

Рецепторы делятся на две большие группы: внешние и внутренние рецепторы. С одной стороны, это различие не принципиально. И те и другие вырабатывают электрический сигнал, получая импульс другого вида энергии. С другой же, разница огромная. Внешние рецепторы используют внешнюю энергию окружающего мира, запасы которой неисчислимы и беспредельны. Внутренние же реагируют на изменения химических и физических параметров организма. Сильное увеличение импульсации этих рецепторов возможно только в одном случае – болезнь. Таким образом, в здоровом организме функции внешних и внутренних рецепторов различаются. Задача внешних – снабжение энергией нервной системы и организма. Задача внутренних – мониторинг внутреннего состояния организма. В случаях, когда энергии внешних рецепторов не хватает, подключается «альтернативная» энергия внутренних, что ведет к развитию хронических болезней.

Для чего нужно такое большое количество энергии?

Нервное волокно

Нервная система состоит из многих километров проводов – нервов, и многих тысяч километров нервных волокон. Каждое нервное волокно обладает сопротивлением и емкостью. Их можно сравнить с резистором и конденсатором. Именно это свойство нервных волокон делает возможным существование цивилизации. За счет этих свойств нервной ткани образуется память. «Повторение мать ученья». Кто из нас не слышал эту поговорку. А что она означает с точки зрения работы нервов? За счет «повторения» рецепторами создается повышенная мощность. Она накапливается в нервных волокнах, как в конденсаторах, и происходит «пробой» на близлежащие волокна. Этот пробой, постоянно повторяясь, в течение 3—4 недель создает новое соединение между нервами. Новый рефлекс, запоминающий какую-то информацию. А именно это и есть память, именно благодаря этому, мы и обучаемся. Кроме того, накопленная энергия в чувствительных волокнах, сбрасывается непосредственно на двигательные нервы, не доходя до головного мозга. Это обеспечивает мышцы дополнительной энергией. Ведь мышцам нужен не только приказ из центра, но и энергия для его исполнения. Этот феномен каждый из нас ощущал на себе, когда при осмотре, невропатолог стучал вам молоточком по коленке.

Синапс

Следующей потрясающей структурой нервной системы является синапс. То место, где нервы соединяются между собой. С какой целью он существует? Это не просто связь между нервами. Это реле, которое не позволяет излишней электроэнергии поступать в мозг. Не позволяет сжечь его. Ведь я говорил, о каком грандиозном количестве энергии идет речь. Задачи синапса, следующие:

1) Передача электрического сигнала с одного волокна на другое. (Сравнимо с проводником).

2) Невозможность распространения нервного импульса в обратном направлении. (Сравнимо с диодом).

3) Защита мозга от повышенного электрического потока. Сохранение количества поступающих в мозг импульсов постоянным. (Сравнимо с трансформатором).

4) Накопление энергии в синапсе. Это позволяет не пропускать единичные слабые импульсы, и суммировать множественные слабые импульсы один. Это еще один способ предохранить мозг от перегрузки. (Сравнимо с конденсатором).

5) Преобразование частот. Нервные волокна проводят электричество с разной частотой. И только благодаря синапсу эти волокна способны взаимодействовать между собой. (Сравнимо с конденсатором).

Хочу еще раз обратить ваше внимание, что нервный импульс, и электрический заряд в данном контексте это одно и то же.

Вставочный нейрон

Я уже упомянул, что для усиления сигнала, поступающего из мозга, подается дополнительный импульс напрямую от рецепторов. Эту функцию выполняют вставочные нейроны. Это просто дополнительные нервные волокна между периферическими чувствительными и двигательными нервами.

Ретикулярная формация

Еще одно гениальное изобретение природы. Функция этой структуры заключается в торможении избыточной импульсации. Защита мозга от избытка энергии. Здесь происходит переключение с одного нерва на другой. Здесь идут обратные импульсы для гашения избыточных. Это своего рода сетевой фильтр, но, работающий намного эффективнее и интереснее.

Мозг

Я объединю по функциональным свойствам подкорковые

и корковые структуры. Так как их функции схожи. Это конечные точки получения импульсов с периферии, соединение между собой, и посыл импульсов на периферию. Описание выглядит скупо, но это настолько грандиозные процессы, что ни один компьютер, до сих пор, не может сравниться с ними по эффективности, энергосбережению. Быстродействие компьютера основано на огромной скорости электрических сигналов, проходящих по нему. Нервная система пошла другим путем. В ней «шины» работают на более чем 300 различных частотах. В отличие от компьютера организм не нагревается так при работе. И, кроме того, нервная система полностью автономна в своем энергообмене. Все это позволяет говорить о нервной системе как о самом совершенном электрическом приборе.

Откуда мы берем энергию для жизни

В этой главе мы с вами обсудим очень важный вопрос. Откуда мы берем энергию для жизни? Большинство скажут: «С пищи». И будут неправы. Любая женщина, сидевшая на диете, скажет, что 3000 ккал это очень много для пищи. Но этого достаточно только для однократного переноса через клеточную мембрану ионов водорода, содержащегося в стакане воды. На большее этой энергии не хватит. Эту информацию вы сами можете прочитать в любом учебнике химии с основами термодинамики. В организме проходит намного больше химических процессов. Организм вырабатывает и потребляет гораздо больше энергии.

АТФ – источник энергии? Маловероятно

Очень часто приходится слышать об энергетической функции митохондрий. Так часто, что даже далекий от медицины и химии читатель, запомнил, что АТФ это источник энергии для организма. Обратимся к цифрам. За сутки человек вырабатывает около 40 кг АТФ. Длительность жизни молекулы АТФ около 1 минуты. Одновременно в организме присутствует не более 250 г этого вещества. Кажется, что эти цифры говорят об АТФ как источнике энергии. Но... При распаде молекулы АТФ вырабатывается от 40 до 60 кДж/

моль. Для образования этой же молекулы необходимо чуть больше энергии. Теперь, глядя на эти цифры, докажите мне, что АТФ – это основной источник энергии. АТФ это не источник энергии. Это аккумулятор энергии с очень высоким коэффициентом полезного действия. Для заряда этого аккумулятора необходим внешний источник энергии. Считаю, что наше понимание функций АТФ и митохондрий далеки от реальности. Я бы эту ситуацию иллюстрировал следующим примером. Представьте, что слепому дали лампочку и попросили объяснить, зачем этот прибор нужен. Единственно логичный ответ был бы, что это обогреватель. Со своей стороны он абсолютно прав. Может быть, мы, говоря о митохондриях, впадаем в такое же заблуждение. И так ли важно считать калории, когда мы говорим об энергии в организме?

Так откуда берется энергия для жизни?

Рассмотрим этот вопрос. В нашем организме есть такая структура, которая называется рецептором. Рецепторы бывают разные. Одни воспринимают свет, другие звук, третьи давление и т. д. Нет ни одного внешнего воздействия, которое не воспринималось бы каким-нибудь видом рецепторов. Строение рецепторов столь же разнообразно, как и воспринимаемая ими информация. Но все они являются генераторами, превращающими все существующие виды энергии,

в электрический сигнал.

Мощность одного рецептора крайне мала, около 10^{-9} Вт. Но учитывая их количество (от 2 до 600 на мм³ по данным разных авторов), производительность (от 1 до 180 Гц), мы можем рассчитать, что их суммарная мощность 14 Вт/сек или 1,5 МВт/сут. Это цифра взята из расчета на 2 рецептора/мм³ тела массой 70 кг. При расчете на 600 на мм³, цифры будут больше в 300 раз.

На выработку одного киловатта электроэнергии используется 250 гр. угля. То есть, для получения 1,5 МВт/сут требуется 300 кг угля в сутки. Если приведем в сравнимые величины по калориям, то это 450 кг глюкозы в сутки. Если организм использует только 1% этой энергии, то это 4,5 кг глюкозы в сутки. Или 18000 ккал. Даже эта цифра показывает, что пища дает только малую толику всей энергии, используемой организмом. А если используется не 1% и количество рецепторов не 2, а 600 на мм³? Максимальная цифра составляет 2,5 вагона глюкозы в сутки.

Поэтому рискну утверждать, что пища это не является источником энергии, для организма. Она источник строительного материала. Считать пищу в калориях также неправильно, как считать в калориях углерод. Тогда ценность алмаза и ценность графита будет одинаковая. Поэтому подсчет калорий очень грубый механизм, которым нельзя оценивать пищу.

Зачем нам столько энергии?

Куда она девается. Мы уже говорили в прошлой главе, что нервную систему вполне можно рассматривать как электрический прибор. Нервное волокно это проводник, обладающий сопротивлением и емкостью. Его КПД (коэффициент полезного действия) около 60%. Синапс это реле, где электрическая энергия превращается сначала в химическую, затем снова в электрическую. Подсчета КПД синапса я не встречал, но думаю, что он намного меньше, чем у волокна. Потери энергии должны быть огромными. Длина нервных волокон измеряется тысячами километров (только в спинном мозге 4,5 млн. волокон). Количество синапсов миллиардами. А что такое мозг? Это огромная концентрация нервных волокон и синапсов. Количество электроэнергии, требующейся для работы всей этой структуры, просто колоссально. Мы не учитывает, что между другими, не нервными, клетками тоже идет обмен электрическими импульсами, например, мышечная ткань. Сокращение мышц происходит только под действием электрического сигнала. При этом единственным источником электроэнергии в организме является рецептор. Затраты электроэнергии в организме колоссальны, значит и образование ее должно быть соответствующим.

Где тратиться больше всего энергии?

Самое большое количество энергии уходит туда, где больше нервных волокон и синапсов – в мозг. Умственная деятельность требует намного больше энергии, чем физическая. Может быть, поэтому люди умственного труда ценятся больше и встречаются реже. Для наглядности проведем аналогию между мозгом и телевизором. Телевизор будет прекрасно работать при 220 В, вполне адекватно при 180 В и сгорит при 280 В. Есть некоторый промежуток, в границах которого телевизор будет работать. Так же и мозг человека будет работать в неких пределах, при снижении которых, человек упадет в кому, а при повышении – в болевой шок. Еще в 50—60-е годы прошлого столетия в институте космической медицины проводились следующие эксперименты. Испытуемого помещали в условия, исключающие любые внешние раздражители. Вода в бассейне температуры человеческого тела, плотностью человеческого тела. Темная комната без всяких звуков. Через несколько минут человек засыпал, в течение 40 минут впадал в кому. Очень показательный эксперимент. Если мозг не получал энергии, он отключался.

На рисунке №1 показан график соотношения сигналов, идущих по чувствительным и двигательным волокнам. Сначала при повышении количества сигналов от рецепторов, мозг отвечает повышенной активностью. Затем, несмотря

на увеличение поступления электроэнергии в мозг, увеличения активности не происходит. Если же количество сигналов в мозг продолжает увеличиваться, мозг истощается. «Телевизор перегорает». Этот график полностью совпадает с графиком стресса, предложенным Селье.



На этом рисунке наглядно показано, что нервная система несет не информационную функцию, а энергетически-информационную. И энергия, которую нервная система вырабатывает, просто поражает воображение.

Однажды задав вопрос: «Где мы берем энергию для жизни?», я услышал потрясающий ответ «Из воды, еды и впечатлений». Невероятно образно и достаточно верно. Главным образом «из впечатлений».

В следующей главе мы разберем, как расходуется это колоссальное количество «впечатлений».

Зачем нужны болезни?

В этой главе я хочу обсудить очень важный вопрос «Зачем нужны хронические болезни человеку?». Вопрос простой, а многие ли его себе задавали? Как можно лечить болезни, если ты не понимаешь, для чего они нужны? Как можно отремонтировать сломанную вещь, если ты не представляешь ее назначения?

Я опрашивал десятки врачей и пациентов, задавал этот вопрос в интернете. Все ответы можно свести к трем вариантам: 1) болезни не нужны, 2) за грехи наши, 3) для выживания вида.

Попробуем разобраться со всеми этими вариантами.

1) Болезни не нужны. Не могу с этим согласиться. Считаю, что более оправдано предположение, что в природе нет ничего не нужного. Все существующее было принято на вооружение и используется для выживания. Очень показателен опыт китайцев с уничтожением воробьев. Воробьев убивали, чтобы они не клевали рис, а в результате весь урожай погиб из-за насекомых. Все зачем-то нужно. Хотя обратную точку зрения де факто исповедуют многие хирурги. Болит – удалить. И только умные хирурги считают, что лучшая операция та, без которой удалось обойтись.

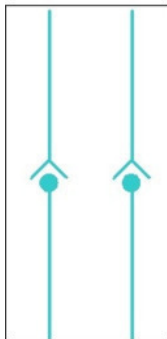
2) Вторая точка зрения – за грехи наши. Некоторые вариации – чтобы мы почувствовали, что неправильно живем

и т. п. Это руководство для теологов и врачей, оправдывающих свое бессилие перед болезнью. Давайте согласимся. Но грех может совершить только имеющий душу. А все религии животным и растениям отказано в существовании души. А они тоже болеют. Как крысе или цветку понять, что они неправильно живут. Так, что от этой гипотезы мы так же отказываемся.

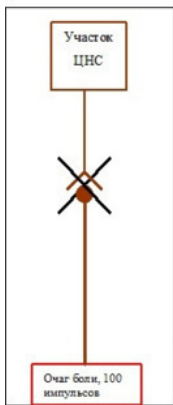
3) Для выживания вида. У меня два возражения. Первое – а зачем болезнь особи, а не виду. Для чего я или вы болеем. Зачем мне болезнь? Нет ответа. Второе – есть заболевания не угрожающие виду. Липома, псориаз. В чем их помощь эволюции? Как по мне, так эта точка зрения тоже не продумана.

Получается, что ответа на вопрос «зачем нужны болезни» не существует. Но он должен быть. Как можно лечить человека, делать его здоровым не зная, зачем ему болезнь?

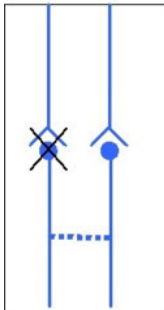
Так зачем нужны болезни? Попытаемся ответить на этот вопрос. Если схематично, то наша нервная система состоит из рецептора, нервного волокна, синапса, следующего нервного волокна. Рецептор, генерирует электрический импульс под действием внешних источников энергии. Электрический сигнал по нервному волокну этот идет в сторону центральной нервной системы. Между нервными волокнами существуют соединения – синапсы.



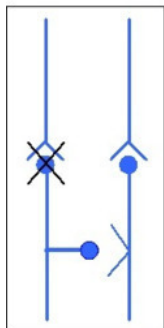
Через синапс импульс уходит на другое волокно. На рисунках схематично изображен процесс образования новой синаптической связи. Нервные волокна работают на разных, четко определенных частотах. Например. Если по нерву, в норме, проходит 10 импульсов в единицу времени, то они свободно проходят через синапс, и уходят на следующее волокно по проводящему пути.



А если, в результате травмы или воспаления, рецепторы начинают генерировать гораздо больше электрических импульсов. По волокну начинает проходить 100 сигналов за тот же отрезок времени. Волокна с этой нагрузкой справляются, а синапс – нет. Синапс своего рода реле, ограничивающее передачу электрического тока. Электрические сигналы начинают накапливаться в нервном волокне, не проходя через синапс.



Они накапливаются, как в конденсаторе, пока не происходит «пробой» на соседние волокна. Причем «пробой» в прямом смысле этого слова. Нервные волокна окружены изолирующей глиальной тканью. При пробое электрическим разрядом этот изолятор прожигается, и между нервами появляется не заизолированный участок. Единственное, что в этом случае разделяет нервы это расстояние. Хотя минимальное, но оно есть. Если этот пробой очень сильный, или длится очень долго, то между этими соседними волокнами и первичным волокном постепенно образуется новый синапс.



Сначала это будет просто прохождение электрического заряда, это называется электрическим синапсом. Потом начинает образовываться связь, называемая электрохимическим синапсом. И затем, со временем, этот участок преобразуется в химический синапс. Теперь уже сигналы от рецепторов будут уходить по новому синапсу, а исходный (врожденный, физиологичный) остается без работы. Согласно закону Ома для параллельных цепей, на него просто не хватает силы тока.

Хорошо, если новые связи образуются с нервами, похожими на первый, и, идущими в тот же отдел нервной системы. Но вероятнее всего, это окажутся вегетативные волокна. И они идут в другой отдел мозга, исходно отвечающий за другие функции.

Клиническое проявление данного феномена может вспомнить каждый из нас. Если вы ударились, то сначала боль четкая, острая, локализованная. Спустя короткий промежуток времени, она начинает «расплываться». Она становится менее острой, более терпимой. Она начинает занимать

большее место. И становится какой-то «не такой», непонятной.

Почему более вероятен сброс электрического заряда на вегетативные волокна? Во-первых, их в несколько больше по количеству. Во-вторых, здесь важны свойства изолятора. Гораздо выше вероятность пробить более тонкий изолятор, чем более толстый слой. А мы знаем, что более специализированные волокна имеют более толстый изолирующий (глиальный) слой. У вегетативных волокон самый тонкий слой изолятора.

Этот механизм сам по себе прекрасен. Он позволяет не перегружать мозг, отдельные его структуры, повышенной электроэнергией. Но законы электричества не хотят изменяться в организме. Ток идет по пути наименьшего сопротивления. Если он не может заземлиться, то он будет превращать эти новые синапсы в постоянные. Образование этих обходных нервных путей мы ощущаем как болезнь.

Изначально эти связи появляются при большей энергии, значит, для их дальнейшей работы будет необходима повышенная энергия. Откуда ей взяться? Рецептор не образует энергию из ничего. Ему нужны раздражители как источник энергии. И мозг по принципу обратной связи эти раздражители создает. Клинически это проявляется сначала воспалением, затем органическими изменениями тканей, где расположены нужные рецепторы.

Всё рефлекс сформировался, болезнь превратилась в хро-

ническую. И появилась она потому, что мозгу нужна электрическая энергия, чтобы он мог работать. И ему безразлично, каким образом эта энергия будет добываться.

Для формирования хронического заболевания необходимо 2 условия.

1) Сначала это сильная, излишняя (болевая) импульсация, блокирующая прохождение нервного сигнала с нерва на нерв за счет «перегрузки».

2) Потом возникают вторичные изменения в окружающих рецепторы тканях, которые создают условия для повышенной работы рецепторов.

И тут мы пришли к главному выводу предложенной модели нервной системы. Нервная система работает на электроэнергии. Она сама генерирует, проводит и использует электроэнергию. Для полноценной работы нервной системы необходимо определенное количество электроэнергии. Болезнь это способ генерации и поступления электроэнергии в мозг. Пусть способ добычи энергии страдает, но электричество в мозг подается. И лечить болезнь – это пытаться «обесточить» мозг. И поверьте, мозг сделает все возможное, чтобы этого не произошло. Нужно сделать так, чтобы болезнь была не нужна. Электроэнергия поступала в центральную нервную систему без потерь по «здоровым» проводящим путям. И именно это и будет лечением.

Приведу для наглядности такой пример. Если в квартире имеется центральное отопление, то дома тепло, и проблем

не возникает. Если центральное отопление выходит из строя, мы срочно ставим печку, чтобы не замерзнуть. Если нашли дрова, топим ими. Дрова закончились, мы начинаем топить мебелью, сжигать пол. Если придет умный дядька и начнет объяснять, что так делать нельзя, мы с ним не согласимся. Если же он заберет возможность сжигать мебель и пол, то мы просто умрем от холода. Единственно правильным поведением этого дядьки-врача будет ремонт центрального отопления. Тоже самое происходит и в современной медицине. Все существующие виды лечения убирают симптомы, «забирают топливо». И только те методы, которые существуют тысячелетия, и ремонтируют это «центральное отопление», являются методами истинного лечения хронических болезней.

Теперь абсолютно ясен ответ на вопрос «Зачем нужны болезни?». *Хронические болезни – это альтернативный способ обеспечения организма электроэнергией при отсутствии возможности физиологического обеспечения.*

Дальше мы разберем, за счет каких механизмов обеспечивается формирование хронических заболеваний.

Теория рефлексов

И.П.Павлова. Новое прочтение

Следующий вопрос, требующий объяснений, почему нервные пути формируются именно так, как было описано в предыдущей главе? Что это за божественный закон, определяющий, по какому нерву пойдет электрический ток? Такой закон действительно есть, и его формулировку знают все. Даже если больше ничего из курса физики электрического тока мы не помним. Это закон Ома, согласно которому, наибольший ток идет по пути наименьшего сопротивления. Этого вполне достаточно для понимания механизма формирования нервных путей.

Нервные отростки различных нервных клеток соединяются между собой на всех уровнях. Есть соединения между чувствительными отростками (дендритами), между двигательными отростками (аксонами), а также между чувствительными и двигательными отростками. Дендриты – это отростки, которые идут от рецептора к нервной клетке. Аксоны – отростки, идущие от нервной клетки к органам. Рецепторы генерируют электрический ток. От каждого рецептора идет волокно (дендрит) к нервной клетке. На одном дендрите может быть очень много рецепторов, они действительно напоминают ветви деревьев (дендрос (греч.) – дерево).

Благодаря связям между дендритами, сигналы с рецеп-

торов могут передаваться сразу несколькими нервными клеткам. И вот здесь срабатывает закон Ома. Сформировавшись на нескольких рецепторах, электрический импульс пойдет по тем волокнам, которые обладают наименьшим сопротивлением. Чем меньшее количество волокон будет участвовать в проведении импульса, тем меньшее сопротивление будет у электрической цепи.

Рефлексы. Что это такое и зачем они нужны

Постоянное образование и функционирование огромных рефлекторных комплексов – это основа нашей памяти, нашего опыта, наших болезней. Эффективность любой динамической системы зависит от минимизации затрат на получение и транспорт энергии. Что такое рефлексы с точки зрения электрофизиологии нервной системы? Это комплексы, состоящие из всех структур нервной системы, и выполняющие функцию генерации, транспорта и использования электроэнергии в организме. Поэтому при всех равных условиях предпочтение будет отдано тому рефлексу, который доставит максимальное количество энергии мозгу при минимальных затратах. По сути, мы говорим о коэффициенте полезного действия рефлексов.

Самая трудно повреждаемая часть нервной системы – это рецепторный аппарат. Повредить его может разве, что толь-

ко прямое травмирующее действие внешних факторов. Учитывая общее количество рецепторов в организме, даже это мало скажется на всех нервной системе. Поэтому, думаю можно утверждать, что генерация электрических импульсов в сложном рефлексе, это самый стабильный фактор.

С точки зрения физики нервные волокна различаются по скорости проведения импульсов и частотным характеристикам. Сопротивление и мощность электрического тока, проходящего по нервному волокну, зависит от степени организации (миелинизации) нервного волокна. Чем более миелинизировано нервное волокно, тем меньше сопротивление электрического тока и выше мощность тока, которую может пропустить нерв. Значит, чем больше в сложном рефлексе задействовано миелинизированных волокон, тем ниже потери при доставке электрического тока в ЦНС.

От рождения нам даны только безусловные рефлексы. Все остальные рефлексы, обуславливающие нашу жизнь, вырабатываются, позже. Я думаю, не будет крамолой, допустить, что условные рефлексы вырабатываются с момента формирования нервной системы. С четырех недель внутриутробного развития. Чем больше органов чувств участвует в формировании сложного рефлекса, тем больше энергии вырабатывается различными рецепторами, тем больше энергии несет в себе рефлекс.

Как формируется рефлекс

При генерировании электрических сигналов рецепторами, электрический ток идет по тем нервным волокнам, которым принадлежат эти рецепторы. Так как существуют связи между чувствительными волокнами, то и сигнал может пойти по любому из них. Ток идет по пути наименьшего сопротивления. Поэтому исходно, сигнал будет проходить по максимально миелинизированному волокну. Так достигается наивысший КПД для нервного пути.

При увеличении количества импульсов (травма, воспаление) прохождение сигнала через синапс прерывается из-за истощения химических веществ, вырабатываемых в синапсе. Рецепторы продолжают вырабатывать электрический ток, который накапливается в нервном волокне, как в конденсаторе. При накоплении критической мощности происходит пробой изолирующей оболочки нервного волокна, глии. По сути, она прожигается электрическим разрядом. То же самое происходит с глиальной оболочкой расположенных рядом нервов. Естественно, что легче пробить оболочку, обладающую меньшими изолирующими свойствами. Поэтому при прочих равных условиях шунтирование (сброс) электрического заряда, с большей вероятностью, произойдет на вегетативные волокна. Эти волокна способны перенести на много меньше электрического тока, чем исходное, высоко

миелинизированное волокно. Поэтому будет происходить «пробой» за «пробоем», пока весь ток, накопившийся в первичном волокне, не шунтируется на соседние волокна. Так увеличивается количество нервных волокон, необходимых для доставки нервных импульсов в мозг, увеличивается количество синапсов, следовательно, увеличивается сопротивление электрического тока. КПД нервного проводящего пути снижается.

Если увеличенная импульсация сохраняется более 3 недель, то на месте «пробоя» формируется сначала электрохимический, а затем химический синапс. И теперь уже он становится участком наименьшего сопротивления, по которому будет проходить ток. Это полностью соответствует закону Ома для параллельных цепей.

Количество электроэнергии, необходимое мозгу, величина, более-менее постоянная. Сопротивление новых проводящих путей выше исходного, значит либо мозг получит меньше энергии, либо рецепторам необходимо генерировать больше электрических сигналов. Если внешние условия резко не изменились, то и количество электроэнергии, вырабатываемой внешними рецепторами (экстерорецепторами) остается прежним. Центральная нервная система сделает все возможное, чтобы не дать «обесточить» себя. Функцию дополнительного источника энергии берут на себя внутренние рецепторы (интерорецепторы). Чтобы этого добиться, мозг, по принципу обратной связи, изменяет состояние тка-

ней так, чтобы рецепторы вырабатывали больше электро-энергии. Учитывая затраты энергии организма на иннервацию измененных тканей, КПД при использовании внутренних рецепторов будет гораздо ниже. Клинически это будет выражаться как воспаление, а в последующем как органические изменения тканей. Так в тканях образуются участки с нарушенной иннервацией.

Почему я столько внимания уделил этому механизму? Потому что в природе метод «кнута» наиболее распространен. Изменить свои внутренние физико-химические параметры организму гораздо проще, чем увеличить энергию, поступающую из окружающего мира. Только метод кнута ответствен за образование инстинкта самосохранения. Но, к сожалению, это еще и механизм образования хронических болезней.

Но существует еще и метод «пряника». В чем его отличие? Сохраняются исходные высокоэффективные нервные пути. К ним присоединяются на уровне головного мозга другие пути с потоком энергии от других органов чувств. Сложный рефлекс – это целый конгломерат простых рефлексов, идущих от всех органов чувств. Каждый орган чувств – это рецепторы, генерирующие электроэнергию. Это дает дополнительную энергию рефлексу. Ведь если в сложном рефлексе суммируется энергия, выработанная, например, зрительными и тактильными анализаторами, то это больше энергии, выработанной только одним из этих анализаторов. Именно

поэтому, увидев, потрогав, понюхав, послушав и куснув новый предмет, мы запомним его гораздо лучше, чем просто увидев его в чужих руках.

Вторая сигнальная система является также очень мощным источником энергии, присоединяясь к сложному рефлексу. Ведь каждое выученное нами слово, само является результатом формирования рефлекса со своими источниками питания. В формировании каждого слова участвуют рецепторы языка, слуха, зрения. Значит, мы, выучивая слово, задействуем, как минимум, три источника энергии. Так общая энергия сложного рефлекса увеличивается.

Та причинно-следственная связь, которая закладывается в детстве, и является рефлексом с наибольшим зарядом энергии. Потому, что причинно-следственная связь каждого конкретного человека – это формирование совокупности всех сложных рефлексов этого человека.

Мы уже упомянули, что чем более высокоорганизовано (миелинизировано) волокно, тем меньшим сопротивлением оно обладает. Значит, при формировании новых нервных путей электрический сигнал, будет проходить по максимально миелинизированным волокнам, соединяющихся с рецепторным аппаратом.

Так в организме сама собой решается проблема максимальной подачи в центральную нервную систему электрической энергии. При генерировании рецепторами данного количества электрических импульсов, а значит, данной мощ-

ности электрического тока, этот ток уходит по определенным нервным волокнам и путям. Именно формирование этого соответствия и есть причина возникновения рефлексов. Сейчас мы с вами рассмотрели вопрос, который, к сожалению, не был объяснен И. П. Павловым в своей гениальной теории. И известное в науке определение рефлекса, как стереотипной (стандартной, одинаковой в одинаковых условиях) реакцией живого организма на какое-либо воздействие (раздражитель), проходящей с участием рецепторов и под управлением нервной системы, можно объяснить, дав новое определение. *Рефлекс – это путь оптимального, в конкретной ситуации, генерирования, транспорта и использования электрической энергии организмом.*

Генерирование, транспорт и использование электрической энергии – это составляющие КПД (коэффициента полезного действия) сложного рефлекса. Мы уже разбирали, что это значит. Сейчас же соберем всю эту информацию воедино. Центральной нервной системе необходимо определенное количество электрической энергии, которую мы привыкли называть нервными сигналами. Чем меньше соотношение между генерированной энергией и энергией, идущей на работу органов и систем, тем выше КПД нервной системы в целом, и сложных рефлексов, в частности. В свою очередь, определяющим параметром в этом трио является транспорт электрического тока. Чем меньше потери при транспортировке, тем меньше необходимо генерировать тока, и тем

меньше тратится той же нервной энергии на обратную связь и формирование в зоне генерации тока условий для ее увеличения. Как видим, КПД сложного рефлекса практически полностью зависит от степени миелинизации волокон, в него входящих. Каким образом происходит снижение этого КПД, и были посвящены две последние главы.

В дальнейшем, мы с вами еще не раз будем возвращаться к этой теме, разбирая вопросы, как формирование рефлексов и сложных рефлексов влияет на нашу физическую и высшую нервную деятельность.

Теория рефлексов и высшая нервная деятельность

В предыдущих главах мы достаточно подробно разбирали, как с помощью теории рефлексов можно объяснить формирование болезней, какое влияние рефлексы оказывают на нашу деятельность. Но есть один вопрос, перед которым спасовали наши нейрофизиологи и психологи. Имеет ли какое-нибудь значение формирование рефлексов на нашу высшую нервную деятельность? В частности, для объяснения целенаправленного поведения пришлось вводить новые теории. Ведь если объяснять нашу жизнь, как существа разумного, с точки зрения классической рефлекторной теории, то волей-неволей уткнешься в предопределенность всего живого. А ведь даже религии учат, что есть судьба, а есть воля человеческая. Так поможет ли нам понять эту двойственность предлагаемая мною обновленная теория рефлексов.

Позволю себе напомнить, мои дорогие читатели, что нашими эмоциями управляют только два центра в головном мозге. Центр страха и центр удовольствия. В эти центры стекается информация со всего организма и распределяется в них.

Наши нервы различаются по количеству электроэнергии, которое они способны переносить. Есть нервы провода с высоким сопротивлением, а значит, они могут передавать ма-

лое количество электричества, а есть с низким. И по ним проходит гораздо больше электрической энергии. Эмоции – это индикатор количества электрического тока, поступающего в наш мозг.

Именно поэтому человек, живущий с удовольствием, гораздо более энергичен, активен, успешен. Этот человек гораздо чаще бывает счастлив. Организация нашего общества такова, что успех и жизнеспособность особи измеряется материальным благополучием, а точнее его универсальным эквивалентом – деньгами. Вот поэтому счастливых людей больше среди людей успешных. Давайте еще раз конкретизирую, чтобы не было терминологической путаницы. Успешный человек это тот, который добился каких-либо благ за счет собственной энергичности, активности, предприимчивости. Люди, получающие деньги по принципу родства, таковыми не являются. Мне приходилось видеть статьи, не знаю, насколько они научные, рассказывающие, что количество попыток суицидов среди «мажоров» не отличается от групп людей с низкими доходами.

Эмоции

Не существует единого определения, что же такое эмоции. Это происходит потому, что не существует понимания, какие функции выполняют эмоции. Даю свое определение эмоциям, в соответствии с вышеизложенной теорией рабо-

ты нервной системы. *Эмоции – это индикатор количества электрического тока, поступающего в наш мозг.* Поэтому наши эмоции – это не дискретные величины, а очень плавно изменяющийся параметр. Надеюсь, что психологи всех мастей не накинутся на меня за мнение, что все наши эмоции можно сгруппировать в 4 большие категории. Гиппократ называл их темпераментами. Депрессия, раздражение, спокойствие, радость. Я бы определил эти понятия следующим образом. *Депрессия* – это уровень эмоционального тона, при котором человек не способен изменить окружающую его реальность. *Раздражение* – это уровень эмоций, при котором человек способен только на деструктивную деятельность по отношению к окружающей его реальности. *Спокойствие* – это уровень эмоций, при которых человек способен к минимальной конструктивной деятельности по изменению окружающей его реальности и не стремится к деструктивной. И *радость* – это уровень эмоций, характеризующийся способностью и возможностью конструктивного изменения окружающей его реальности. Возьмите любую нашу эмоцию и вставьте в предложенные группы по данному параметру. Вы увидите, что весь спектр чувств и эмоций прекрасно здесь уместается. Более подробно тему эмоций мы разберем в главе, посвященной психологии.

Вы, наверное, обратили внимание, что для классификации я взял один критерий. А именно количество энергии, поступающей в организм. Можно каждую эмоцию дополнить

тысячью деталей, но это будет иметь только описательный смысл. Практического смысла в этом я не вижу. Практическим смыслом я считаю ответ на следующие вопросы:

- 1) Как это развивается.
- 2) Как это можно исправить.

Так ответим на эти вопросы.

Наше поведение складывается из нескольких составляющих: мышления (логичного или нет), эмоций, образования.

В этой главе мы разберем нелогичность поведения и мышления, отклонение от нормы. Что мы примем за норму? Очевидно, что существует множество уровней нормы. Норма для особи, группы, вида и т. д. В медицине за норму считают состояние организма, которое не нарушает его функционирования. Думаю, что для психической деятельности нужно придерживаться того же критерия.

Поведение человека считается логичным, если оно помогает выживанию особи, группы, вида, окружающего мира. Что мешает человеку быть нормальным (в данном контексте)? Психологи придумали для этого множество терминов и теорий. Давайте возьмем термин «страхи». Он не лучше и не хуже всех остальных, просто нам с вами для взаимопонимания нужно попытаться говорить на одном языке. Если вам не нравится этот термин, то возьмите любой другой и вставляйте его, каждый раз, когда увидите в тексте слова «страх» или «страхи».

Как образуются наши страхи? Почему мы считаем, что они относятся к бессознательному поведению? Существует ли вообще бессознательное в том виде, в котором его описывают?

Энергия рефлекса

Как я неоднократно повторял, для работы нервной системе необходимо огромное количество электроэнергии. Нервные пути поставляют эту энергию в мозг. Часть энергии потребляется самой нервной системой, часть отправляется на периферию, для управления органами и системами, а также для самой работы этих органов.

Стереотипные проблемы требуют стереотипных решений. Этот цикл обеспечивается простыми рефлексам. Рефлекс формируется тогда, когда обеспечивается минимальная потеря электроэнергии при транспортировке, максимальный коэффициент полезного действия. Этот вопрос был подробно освещен в предыдущей главе. Увеличение видов рецепторов и общего количества импульсов с них является причиной формирования сложных рефлексов. Чем сложнее рефлекс, тем больше источников энергии (видов рецепторов) он использует, и тем больше электрических импульсов поступает в мозг.

Приведем наглядный пример увеличения поступления электроэнергии в мозг. Для того, чтобы выучить стих, вы мо-

жете использовать несколько органов чувств. Читая стихотворение вслух, помогая себе жестикуляцией и ассоциациями, вы запомните текст гораздо быстрее, чем если бы пользовались только одним органом чувств (слух, зрение). В первом случае энергию для образования нового рефлекса (запоминания) мы берем от зрительных, слуховых, рецепторов. Также участвуют рецепторы тела, языка. Вызвав яркие ассоциации, вы подключаете к новому рефлексу уже существующие. С их энергией.

Образование новых связей между нервными клетками – это процесс постоянный и зависит от количества энергии, циркулирующей в нервной системе. В дальнейшем вы увидите, что эти связи могут вести и к развитию болезней, и к развитию личности. Это один механизм. Механизм формирования памяти. Спойлер: хроническая болезнь – это память о перенесенной боли.

Наибольшей энергией обладают рефлексы, имеющие в своем составе больше волокон, передающих больше импульсов за единицу времени. Такие волокна называются соматическими. С помощью именно этих волокон мы осознанно управляем своим телом и психикой. Проявляется это отсутствием физического дискомфорта и хорошим настроением. Т.е. будет сочетание физического и психического комфорта.

Энергия слов

Сказанные слова обладают для человека энергией. Не сами по себе, не внешней энергией. Слова «хлеб» и «война» абсолютно равнозначны с точки зрения энергии. Сами по себе они ей не обладают. Энергия в них есть только потому, как они были выучены конкретным человеком.

Для того, чтобы сформировался рефлекс, несущий в мозг энергию при словах «хлеб или мясо» необходимо участие рецепторов слуха, зрения, языка, осязания, обоняния, вкуса. Путем повторений формируется рефлекс, несущий энергию в отделы мозга. Причем это единый сложный рефлекс. И при прочтении слова «хлеб» включаются другие составляющие рефлекса, и вы представляете, как это слово звучит, запах сдобы, мягкость булки в руках, вкус корочки. Вы внутренне произносите это слово. Все это происходит одновременно потому, что сработал один цельный рефлекс. Немного усложним ситуацию. В состоянии комфорта, при максимальной энергоподаче, ребенок слышит от мамы, что хлеб нужно есть, чтобы наесться, чтобы быть здоровым, чтобы вырасти, чтобы не расстраивать маму, и вообще, есть хлеб это очень хорошо. Слышит это неоднократно. Формируется еще один сложный рефлекс с максимальной энергетикой. Вырастающая, нервная система сохраняет этот рефлекс, как дающий много энергии.

Все составляющие сложного рефлекса равны и каждое может запускать весь рефлекс. Например, увидев на картинке лимон, вы почувствуете на языке его вкус. А укусив лимон с закрытыми глазами, вы представите, как он выглядит. Так же и в нашем предыдущем примере для того, чтобы чувствовать себя комфортно, получать максимум электричества в мозг, наш уже выросший человек будет обязан, есть хлеб. И чем лучше он себя хочет чувствовать, тем больше хлеба он будет есть. Здесь мы видим пример нелогичного поведения. Но я описал пример формирования пищевой привычки, а не скрытого страха потому, что компонента «страх» здесь просто не было.

Изменим условия. Сложный рефлекс сформировался точно так, как описано в предыдущем абзаце. Плюс существует еще один рефлекс, связанный с дискомфортом. Что такое физический дискомфорт, с точки зрения рефлексов? Это усиление импульсации по вегетативным нервам. Вегетативные нервы отвечают за функционирование нашего организма. Вегетативная нервная система не контролируется нами и нашим сознанием. Когда количество импульсов по этим нервам в пределах нормы, мы никак не ощущаем наш организм. Здоровье не чувствуется нами, но стоит чему-нибудь заболеть, мы сразу ощущаем наше тело и органы. Как только увеличится поток зарядов по вегетативным волокнам, мы начинаем замечать неполадки в своих органах и системах. Это увеличение может быть вызвано как поражением самого

органа, так и сбрасыванием сигналов с заблокированного соседнего волокна. Подробно этот механизм разобран в главе «Зачем нужны болезни», поэтому не будем больше на этом останавливаться.

Переход электрических сигналов на вегетативные пути сопровождается физическим и психологическим дискомфортом. В нашем примере мы имеем фразу, что «не есть хлеб нельзя», «это плохо», «может быть, это вызвано болезнью», и т. п. сказанную на фоне плохого самочувствия. Как уже неоднократно подчеркивалось, рефлекс с дискомфортом несет меньше электроэнергии, а значит, будет отторгаться нервной системой, стремящейся оптимизировать электроподачу. В этом случае у взрослого, мы увидим другой тип нелогичного поведения. Комфорт при потреблении хлеба, и дискомфорт при отказе от него. Теперь попробуйте отговорить этого человека отказаться от хлебобулочных изделий. Бесперспективно.

Таким путем формируется наше поведение. Из-за вышеописанных механизмов оно часто алогично, непоследовательно. Изменить его в первом приведенном нами примере не составит труда. В большей мере это вопрос педагогический. Во втором же случае необходимо «обесточить» негативный, дискомфортный рефлекс. Чтобы вы прочувствовали грандиозность задачи, добавлю, что однажды созданные рефлексы сохраняются на протяжении всей нашей жизни.

В дальнейшем мы рассмотрим, как наше поведение зависит от уровня эмоций и образования.

Позитивные и негативные эмоции

Почему эмоции делятся на позитивные и негативные? Почему мы можем четко различать их? Почему они зачастую сливаются и становятся двойкими? Все достаточно просто. Как я уже указывал, нашей нервной системе необходимо определенное количество энергии. Вырабатывать эту энергию способны только рецепторы. Источником этой энергии являются либо внешние раздражители, либо боль. Нашему мозгу абсолютно безразлично, что является источником. Его интересует только результат. Количество электрического тока, поступающего в мозг. Так вот, эмоции различаются в зависимости от источника энергии. Позитивные эмоции показывают, что энергию мы получаем от внешних источников. Источником же негативных эмоций является боль.

Почему нам не нравятся негативные эмоции? Вопрос не так глуп, как кажется. Я уже говорил, что источники внешней энергии исчерпаемы. И используя их, нам остается только брать, ничего не предлагая взамен. Для усиления внутренней рецепции необходимо изменять внутренние физические и химические параметры нашего организма. Это требует определенных затрат энергии со стороны нервной системы. А это сильно снижает КПД системы. И самое глав-

ное, это приводит к истощению организма. Именно поэтому после получения порции негативных эмоций мы устаем.

Исходя из вышесказанного, можно прийти к следующему выводу: пары депрессия-спокойствие и раздражение-счастье очень похожи и очень разные. Их сходство в количестве энергии, получаемой мозгом. Их различие в источниках этой энергии. Поэтому зачастую человеку самому бывает трудно определить на каком уровне он находится.

Насколько нова предлагаемая теория?

Рассказывая врачам о данной модели, я часто слышу в ответ: «Нас учили совсем иначе». Так ли это на самом деле, и как много нового в предлагаемой мною теории. Как вы уже заметили, в предложенная гипотеза очень тесно переплетается с рефлекторной теорией И. П. Павлова и учением З. Фрейда. С помощью предложенной теории удастся объяснить непосредственный механизм образования сложных рефлексов, и их значение для формирования второй и третьей сигнальной систем.

Кроме того, описывая любое хроническое заболевание как результат формирования сложного рефлекса, эти теории гораздо ближе к учениям Гиппократ и Авиценны, чем к современной официальной медицине. Ведь как описывали болезни врачи тысячу лет назад? Болезнь – это результат неправильного баланса между 4 жидкостями организма у Гиппократ, и 5 первоэлементов у Авиценны. С точки же зрения предложенных мной объяснений, болезнь – это результат нарушения функционирования 4 нервных систем организма. Соматической, симпатической, парасимпатической, метасимпатической.

Передача нервных/электрических сигналов с должных нервных волокон, на вспомогательные, не всегда для это-

го приспособленные, ведет к развитию хронических процессов. Концепция лечения тысячи лет назад также подразумевала не лечить болезнь, а восстановить нарушенный дисбаланс. Именно тогда был сформулирован знаменитый постулат Гиппократата, что лечить нужно больного, а не болезнь. Сейчас же это не более чем слоган.

Я не знаю, почему так получается. Возможны 2 причины. Первая, что я консерватор и ретроград, которому чуждо само понятие прогресса. Вторая, что две тысячи лет назад врачи обладали знаниями или их остатками, намного превосходящими наши, в плане объяснения первопричин заболеваний.

Решайте сами. Я считаю, что не придумал ничего нового. Мне просто удалось систематизировать имеющиеся знания официальной западной и традиционной восточной медицины, а также немного дополнить их, поняв первопричину этих явлений. Считаю, что я просто дополнил теорию И.П.Павлова, ответив на вопрос «Каков механизм образования рефлексов. Почему рефлексы возникают именно так, а не иначе?».

Наши эмоции. Откуда они берутся?

Если вы внимательно читали первую часть этой книги, то уже сами пришли к выводу, что и наши эмоции, и наше физическое состояние напрямую зависят от количества и качества электрической энергии, поступающей с периферии

В МОЗГ.

Почему первыми я начал рассматривать психологические проблемы, возникающие при повреждении проводимости нервных путей? По той простой причине, что эти проблемы нам ближе. Когда я буду рассказывать о бронхиальной астме или сахарном диабете, люди, не страдающие этими заболеваниями, начнут зевать: «Зачем мне это?». Перепады же настроения знакомы каждому. Все мы были счастливы, и все испытывали горе. У всех были периоды, когда не было сил, что-то делать, и когда хотелось все крушить. Теперь разберемся, как образуются наши эмоции.

Как связаны эмоции и здоровье? Кто-то скажет: «в здоровом теле – здоровый дух», физическое здоровье ведет к хорошему настроению. Кто-то, наоборот, считает, что положительные эмоции ведут к выздоровлению физическому. Какая из сторон права? Права и та и другая. Неправы обе стороны.

Существует множество научных работ с названиями типа – «болевого синдром и депрессия», «язвенная болезнь желудка и депрессия» и т.п... В них пытаются выяснить степень взаимосвязи эмоционального и физического состояния. Определить, что первично.

Поезд нашего здоровья идет по двум рельсам: психического и физического состояния. Не может один рельс быть главнее другого. И эмоциональное, и физическое состояние зависят от работы нервов. Чем больше электрической

энергии поступает по нервным волокнам, тем больше энергии может потребляться и тем и другим «рельсом» здоровья. Это соотношение давно замечено в народе. Кому из нас не известны выражения «язвенный характер», «желчный характер». Здесь поражение органа соотносится с эмоциями. склочность, вредность, раздражительность. Сигналы в мозг идут по двум видам нервных волокон: вегетативным и соматическим. Эти волокна различаются количеством проходящей по ним энергии. Если по вегетативным идут нервные сигналы с частотой до 40 Гц, то по соматическим до 150 Гц. Как вы думаете, по какому волокну за секунду пройдет больше электрической энергии?

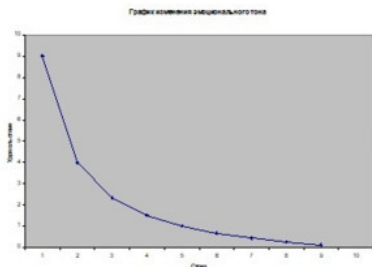
В мозге существует интересная структура – лимбическая система. В ней расположены центр страха и центр удовольствия. Весь спектр, переживаемых нами чувств и эмоций, обусловлен соотношением работы этих центров.

Эмоции – это индикатор количества электрического тока (электрических сигналов), поступающих в наш мозг. Поэтому чем больше нервной (электрической) энергии получает мозг, тем лучше физическое состояние и (параллельно) выше эмоциональный тон. И наоборот.

Возьмем очень упрощенный, но наглядный пример. Вспомните, как у вас болел зуб. Сначала, когда боль еще не сильная и только началась, человек шутит над собой, над ситуацией. Затем, если боль продолжается, он начинает раздражаться, «рычать» на окружающих. Если поход к врачу от-

кладывается, то наступает стадия депрессии. Человек видит мир в черном цвете, не может больше ни о чем думать, готов вырвать все до единого зубы, готов лезть в петлю. А ведь болевые сигналы поступают с нерва тоньше волоска. Чтобы уменьшить боль включается система организма, блокирующая прохождение лишних импульсов. Но это система не избирательна, поэтому сразу уменьшается общее поступление энергии в центральную нервную систему. Кстати, после того как зуб вылечили эмоции развиваются в обратной последовательности.

Таким образом, весь спектр наших эмоций вызван количеством импульсов, поступающих в мозг. А, как следствие, соотношением работы центров страха и удовольствия.



Если представить в виде графика, то это будет гипербола — фигура, похожая на бумеранг. Как получился этот график?

Количество энергии, поступающей в мозг, а значит

и в лимбический мозг – величина практически постоянная. Соотношение импульсов, поступающих в центр удовольствия к импульсам, поступающим в центр страха, и будет давать этот график.

Оставим разбор графиков и формул специалистам. Все что нам нужно знать из этого графика, что все наши негативные эмоции лежат на нижнем крыле этого бумеранга. И большую часть этого крыла составляет депрессия во всей своей красе и проявлениях. Поэтому в разделе психология я буду больше всего внимания уделять именно депрессии, лишь частично раздражению, и очень мало – счастью. Еще одна причина, почему я буду так делать, большинство моих читателей, так же, как и большинство людей, живут именно на этой части графика эмоций. Как это ни прискорбно, но это так. Но в течение всей книги я буду объяснять, как каждый из вас может покинуть эту группу и стать счастливым.

Рефлексы – это путь к счастью

Я уже показал вам, что наши эмоции зависят от количества электроэнергии, поступающей в мозг. Откуда она берется? Единственным источником электроэнергии в организме являются рецепторы. Именно они вырабатывают колоссальное количество электричества, необходимого для работы тысяч километров нервных волокон и миллиардов нервных синапсов. От рецепторов электрические импульсы по нерв-

ным волокнам передаются в центральную нервную систему, откуда уже распределяются по органам и системам. Как я уже говорил, это электричество может передаваться по волокнам с различным сопротивлением. Ток идет по пути наименьшего сопротивления, поэтому исходно передающий путь формируется по волокнам с наименьшим возможным электрическим сопротивлением. Так формируются те самые рефлексy, о которых слышали все, но механизм образования которых не может объяснить никто. Физика организма такова, что нервная система стремится передать в мозг максимальное количество электроэнергии. А если перевести в эмоции, то максимальный уровень счастья. Постепенно, в результате перенесенных заболеваний, эти пути в рефлексax заменяются на менее продуктивные, обладающие более высоким электрическим сопротивлением. И количество счастья снижается. Этим объясняется тот факт, что среди детей счастливых людей гораздо больше, чем среди взрослых. Те, кому удалось сохранить большую часть своих исходных рефлексов в неприкосновенности, вырастая, становятся теми самыми энергичными, успешными людьми, счастливыми людьми, которые не дают нам забыть, что счастье возможно. И хотя они являются объектом для зависти, со всеми вытекающими последствиями, они напоминают остальным о счастье и мотивируют к его достижению.

Я бы охарактеризовал ее как описательную дисциплину.

За время существования психология накопила колоссальный материал по тому, какие эмоции испытывают люди, как в каком настроении они себя ведут и как будут себя вести. Но психологам не удалось понять механизм появления эмоций, а значит, они так и не смогли ответить на вопрос «как с этим справиться, как сделать человека счастливым, энергичным, успешным». Пусть психологи на меня не обижаются, но я с удовольствием перед ними извинюсь, если они возьмут любого человека, и через месяц приведут его ко всем вышеперечисленным параметрам. Пока же для меня психология столь же научна, как прогноз погоды на следующий год.

В конце книги я расскажу вам о созданном на основе описанных в этой книге теорий методе восстановления проводимости нервных путей, способном полностью решить все те проблемы, которые мы здесь обсуждаем.

В следующих главах я подробно буду останавливаться на 4 уровнях эмоционального тона. Рассказывать, как они влияют на наше здоровье, поступки, жизнь.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Теория рефлексов и психология

ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИЦИОНИРУЕТ СЕБЯ КАК НАУКА

Я бы охарактеризовал ее как описательную дисциплину. За время существования психология накопила колоссальный материал по тому, какие эмоции испытывают люди, как в каком настроении они себя ведут и как будут себя вести. Но психологам не удалось понять механизм появления эмоций, а значит, они так и не смогли ответить на вопрос «как с этим справиться, как сделать человека счастливым, энергичным, успешным». Пусть психологи на меня не обижаются, но я с удовольствием перед ними извинюсь, если они возьмут любого человека, и через месяц приведут его ко всем вышеперечисленным параметрам. Пока же для меня психология столь же научна, как прогноз погоды на следующий год.

В конце книги я расскажу вам о созданном на основе описанных в этой книге теорий методе восстановления прово-

димости нервных путей, способном полностью решить все те проблемы, которые мы здесь обсуждаем.

В следующих главах я подробно буду останавливаться на 4 уровнях эмоционального тона. Рассказывать, как они влияют на наше здоровье, поступки, жизнь.

Депрессия. Беда или вина?

Низшим уровнем эмоционального здоровья является депрессия. Депрессия это не только полная апатия и безнадёжность. Выделяют до 19 уровней депрессии. Для меня *депрессия это уровень эмоционального здоровья, при котором человек не может изменить окружающую его реальность.* Итак.

Вы практически постоянно испытываете горе, апатию, страх. Вас раздражают окружающие, но вы не можете и не хотите им сказать об этом. От этого вы страдаете еще больше. Вы постоянно беспокоитесь о чем-то. А окружающие говорят, что об этом не стоит думать. Вы часто задумываетесь о самоубийстве. Вами все помыкают. Вы смотрите и слушаете только то, что несет в себе апатию и жалость, вам нравятся слезливые мелодрамы. Вы часто испытываете чувство стыда, постоянные сомнения. Приходя домой, вы без сил падаете на диван и утыкаетесь в телевизор, компьютер потому, что вам ни о чем не хочется думать и ничего не хочется делать. Люди вокруг злы и эгоистичны. Вас никто не хочет и не мо-

жет понять. Удача отвернулась от вас. Вы забыли, когда получали настоящее удовольствие. Вы часто болеете.

Мне не с чем вас поздравить. У вас депрессия. Вы это знаете и без меня и не нуждаетесь в том, чтобы вам об этом повторяли. Вы обошли кучу врачей, и все вам говорили: «Ты абсолютно здоров, выкинь из головы эту ерунду. И живи нормальной жизнью». Простите и их. Они не понимают вас. Их учили, что такое депрессия, но не почувствовав ее на себе, ее не понять. Они живут в другом мире, где солнце светит ярче, птицы поют громче, трава зеленее.

Разрешите, я объясню, что с вами происходит. И почему. Почему вам не могут помочь психолог, таблетки. Почему вы не хотите общаться с другими людьми, а круг вашего общения тоже находится в депрессии.

Для начала немного науки. Я определяю *депрессию, как уровень эмоций, в котором человек не способен изменять окружающую его реальность*. Поэтому к депрессии я отношу такие состояния как: отсутствие сочувствия, невыраженное возмущение, скрытая враждебность, беспокойство, страх, отчаяние, ужас, оцепенение, горе, искупление, самоуничтожение, ощущение себя жертвой, безнадежность, апатия, бесполезность.

В голове есть только два эмоциональных центра: центр страха и центр удовольствия. И работа этих двух центров дает нам весь спектр наших эмоций. Да-да. Абсолютно счастливый человек отличается от человека, пытающегося покон-

читать с собой, только тем, какой центр у него больше работает. Чем больше работает центр страха, тем в большей депрессии вы находитесь. Тем глубже омут отчаяния, в котором вы барахтаетесь, хватаясь за все, что попадается под руку, а, в конце концов, вы сдаетесь и благополучно тонете. Вы знаете, что продолжительность жизни людей, живущих в депрессии, гораздо короче, чем у остальных. Что именно эта категория дает всех самоубийц.

Попытки вывести человека из депрессии предпринимались всегда. Существует множество школ психотерапии, направлений в лечении. Абсолютно все религии боролись с ней. Но такое разнообразие подходов говорит только об одном – не существует метода победить. Есть отдельные победы в мелких стычках, но, в общем, на фронте без перемен. Поэтому были придуманы тысячи отговорок, от судьбы – до «сам виноват». Почему это так?

Почему попытки безрезультатны? Почему проблема депрессий считается трудноразрешимой? Потому что не существует правильного понимания депрессии. Если с определением депрессии все более-менее понятно, то в вопросе причины начинаются разброд и шатания. Среди причин называют психотравмирующие ситуации, плохую выработку гормонов, прием препаратов, реакцией на стресс и т. д. и т. п.

До сих пор не существует понимания механизма образования депрессии. А как можно лечить то, о чем ты ничего не знаешь? Я хочу предложить вам другое объяснение.

Мозгу требуется огромное количество электроэнергии. Он состоит из нервов – проводов и синапсов – реле. Нервный сигнал, который бежит по нервам, это сигнал электрический. Чтобы электричество попало в мозг, оно должно быть генерировано и доставлено в центр, а там уже распределено. В результате перенесенных болезней электрический сигнал идет не по нервному волокну способному переносить большое количество энергии, а по нескольким волокнам, с меньшей мощностью. Чем больше этих волокон требуется для переноса, тем больше общее сопротивление электрического пути, тем меньше энергии поступает в мозг. Электрический ток идет в основном по вегетативным, малоэнергетическим волокнам. А, как следствие, больше функционирует центр страха, и меньше центр удовольствия.

Отсюда понятно, почему в депрессии у человека нет сил ни на что. Когда количество электроэнергии, поступающей в мозг мало, то все процессы там замедляются. В основном, в этом случае, сигналы идут по низкочастотным нервам в центр страха. Это уровень энергопотребления, который можно назвать энергосбережением. В этой ситуации реакции будут замедленны, мысли вялые, двигаться нет сил.

Обратная сторона процесса – это центр удовольствия с приходящими на него высокоэнергетическими волокнами. Здесь картина противоположна. Реакции мгновенные, мысли ясные и четкие, двигательная активность на самом высоком уровне. Я вам обрисовал две крайние точки. Весь спектр

наших эмоции, чувств находятся между ними, и обусловлен соотношением работы этих двух центров.

Играет ли лимбическая система какую-то роль модулятора, трансформатора приходящих электрических сигналов, или является только монитором количества сигналов, поступающих в мозг, не известно. Ясно только одно. Положительные эмоции не ведут к физическому здоровью. Как и здоровье физическое не ведет к улучшению эмоций. Это два параллельных процесса, зависящих от количества поступающей в мозг электрической энергии нервной системы.

Одна теория стоит другой и только практика способна показать истинность. Только та теория, которая предлагает конкретный, действенный механизм разрешения проблемы является верной.

Переходим к практическим выводам данного мировоззрения. Если эмоции зависят от количества поступающих в мозг сигналов, значит лечение депрессии, низкого эмоционального тона должно идти по пути увеличения этой импульсации. Рассмотрев существующие виды терапии, мы поймем, что там, где получают эффект, так и происходит. Слабость существующих видов терапии в том, что непонимание этого процесса, ведет к непониманию получаемых, нестабильных результатов. Теперь разберем существующие способы лечения. Что предлагает сегодня страждущему медицина и психология. Медицина – седативные препараты, угнетающие проводимость по нервным волокнам. Все бы ничего, но мозгу нуж-

ны эти сигналы. Он не может жить без электричества. И он будет делать все возможное, чтобы эти сигналы получить. Клинически это проявляется тем, что пациенты быстро привыкают к успокоительным и приходится увеличивать их дозировку. Назначение антидепрессантов увеличивает поток импульсации в головной мозг, хотя непроходимость импульсов происходит на более низком уровне. И по закону обратной связи увеличение энергетике мозга приводит к снижению подачи электрических сигналов с периферии. Это приводит к привыканию к антидепрессантам. Выздоровление возможно только в случае, когда за время приема лекарств организм сам восстановил передачу импульсов с периферии в мозг, несмотря на наше лечение. При попытке убрать препараты, депрессия захлестывает как цунами. Процент излечения лекарственными препаратами очень невелик.

Способы, которые могут вылечить это физические факторы внешней среды. Солнце, воздух, вода. Все то, что, раздражая рецепторы, увеличивает электроснабжение мозга.

Психотерапия, духовные практики. Они добиваются больших успехов, но у них есть огромный минус. Крайне непредсказуемый результат, очень большая длительность терапии, слишком маленький КПД. Все это происходит опять же из-за непонимания механизма образования депрессии.

Отдельно разберем просьбы/требования окружающих перестать грустить и начать радоваться жизни. Вам что-нибудь известно о случаях, когда это помогало? Лично мне ничего.

Ваша депрессия – это результат поступления очень малого количества электрической энергии в мозг. Источником которой, в основном, являются внутренние рецепторы, функционирующие за счет выраженного физического дискомфорта (боли).

Выход из создавшейся ситуации существует. Даже два. Первый – это переключение электрического потока на другие рефлекторные комплексы, несущие большее количество энергии. Второй – восстановление нормальной проводимости нервных путей, снижение электрического сопротивления волокон и синапсов этого рефлекторного пути. В первом случае появление триггеров, запускающих рефлекторный комплекс с болью, будет вновь провоцировать приступы депрессии. Во втором же триггеры теряют свою силу из-за того, что рефлекторный комплекс больше не содержит боли. Он энергоснабжается только за счет внешних рецепторов. Последняя часть этой книги посвящена методу восстановления проводимости нервных путей «Аудиокатарсис». Этот метод создавался как доказательство предлагаемых гипотезы ПСИ (постоянства спонтанной импульсации) и теории функциональных блоков нервной проводимости. Восстанавливая исходные нервные пути с низким сопротивлением, этот метод в течение очень короткого времени убирает проблемы с душевным и физическим здоровьем. Дочитайте книгу до конца, и вы узнаете, как это работает.

Потеря во времени. Что это такое?

Каждый переживал ситуации, когда вроде бы находишься здесь, а все мысли и ощущения в прошлом. И часто даже не можешь сказать, где именно. Откуда берется дезориентация во времени? Психологи объясняют это «якорями». Меня такое объяснение не удовлетворяет. Я не понимаю, что значит «якоря». Вы часто видели у собеседника отсутствующий взгляд. Люди часто жалуются, что находятся «не здесь». Почему это происходит и как вернуться навсегда в реальный мир. В отличие от психологических школ, объяснения которых граничит с мистицизмом, я расскажу вам, как в нервной системе образуется это явление.

Я многократно повторял, что вся наша сложная нервная деятельность базируется на простых рефлексах. Как у собак Павлова: лампочка зажглась – слюна потекла. Каждое событие в нашей жизни запоминается посредством образования связей между отдельными нервами. Каждое событие формирует рефлекс. Например, мамин голос – чувство комфорта. Оба звена этого рефлекса равнозначны. Мамин голос = чувство комфорта, чувство комфорта = мамин голос. Что такое чувство комфорта или чувство дискомфорта? Это ощущения, которые мы не осознаем, и которые вызваны величиной и качеством сигналов, подаваемых в мозг. То есть воспоминания – это внешнее воздействие (пусковые механизмы ре-

флексов) плюс сигналы с периферии в мозг. Нервные сигналы – это электрические импульсы. Чем больше электроэнергии поступает в мозг, тем сильнее проявляется рефлекс/воспоминание. Один и тот же фактор может запускать много разнообразных рефлексов. Тот же мамин голос может вызывать воспоминание/ощущение наказания, похвалы, праздника, боли. Каждому из этих воспоминаний будут соответствовать свои вегетативные проявления. Чем сильнее эти проявления, тем ярче воспоминания. Когда наше состояние, настроение достаточно высокое, то эти воспоминания не изменяют реальной жизни. Существуют и всё. Совсем другая картина, когда эти вегетативные реакции достаточно сильны, чтобы снизить уровень эмоционального тона. Вот в это время и происходит дезориентация во времени. У человека резко изменилось состояние, которое не соответствует реальной ситуации. Плюс к этому множественные рефлексы дают сразу множество воспоминаний из разного времени.

Как видим, механизм развития данного феномена очень прост. Методы лечения, правда, вызывают улыбку. Если обобщить, то предлагают убрать факторы внешней среды, чтобы не вызвать срабатывание рефлекса. Перенести человека в новую среду, где ничего не будет напоминать о прошлом. Сомневаюсь, что это осуществимо.

Единственным способом решить данную проблему будет восстановление нормального функционирования нервных путей. Уменьшить воздействие вегетативных реакций. Этим

достигается двойной эффект: повышается уровень эмоционального тона, и убираются вегетативные импульсы. Воспоминания сохраняются, но не несут негативных вегетативных реакций.

Панические атаки. Что это такое и как с ними справиться?

Не случайно следующей темой, разбираемой после темы, депрессия, я хочу взять панические атаки. С одной стороны, это проблема терапевтическая, неврологическая, но очень большое значение имеет исходный уровень эмоций у пациента, а значит, это проблема и психологии. Я хочу поговорить с вами о панических атаках. К сожалению, в последнее время это заболевание встречается все чаще и чаще. Что такое панические атаки с точки зрения официальной медицины? Это внезапно возникающие чувство тревоги, страха, сопровождающиеся вегетативными нарушениями. Большинство врачей считает, что это первичный страх, вызывающий сердцебиение, удушье и т. д. Исходя из математической модели нервной системы, я не согласен с данным положением. Я считаю, что здесь нарушена причинно-следственная связь. Во всех своих главах я постоянно указываю, что действительно, эмоциональная и физическая сферы тесно переплетены. Что центр страха иннервируется вегетативными волокнами, и усиление импульсации по этим волокнам вы-

зывает одновременно два эффекта: появление страха и появление вегетативного физического дискомфорта. То есть это два равновеликих параллельных процесса. Они не вызывают друг друга, а имеют одно и тоже происхождение.

Вегетативные реакции могут быть любыми: потемнение в глазах, изменение запаха и вкуса, слабость мышц, сердцебиение, затруднение дыхания, тошнота, рвота, запор, понос, потливость. Список вы можете продолжить сами. То есть мы можем взять любой орган и его неправильная работа и будет вегетативной реакцией. Эти реакции испытывают в течение своей жизни практически все. Особенно с возрастом. Вы ошибаетесь, если думаете, что ваше сердцебиение, потемнение в глазах характерно только для вас и для ваших панических атак. При мерцательной аритмии больные испытывают тоже самое. Этот феномен путает не только вас, но и ваших врачей. Если вы поищите в интернете, то увидите сотни роликов, где врачи дают советы как раз и навсегда избавиться от панических атак. Один утверждает, что для этого нужно поставить на место шейные позвонки, второй вещает, что только лечение вегетососудистой дистонии спасет ситуацию, третий доказывает, что все дело в щитовидке. Они все правы, но ситуация напоминает басню про слепых в кунсткамере, изучивших слона. Один описывает хобот, другой ошупывал ногу, третьему попался хвост.

Все эти вегетативные нарушения могут быть началом всех этих заболеваний и тысячи других. Пока видны только на-

рушения, а не органические изменения, вы будете метаться от одного врача к другому в попытке понять, что с вами происходит, костеря этих коновалов, которые даже диагноза поставить не могут. За то если кто-то из врачей угадал, или появились органические изменения, то всё, диагноз поставлен. Это врач от бога. Вы снимаете вегетативные проявления. Жизнь удивительна. Вы начинаете в интернете давать советы, как другим спастись от этой напасти, не задумываясь, что диагноз у вас один, а проявления и причины разные. Ваши советы другим не помогут.

Половину вашего заболевания, вегетативные нарушения, мы рассмотрели. Теперь разберемся со второй половиной. Страх, тревога, паника. Я уже обращал ваше внимание, что эти же вегетативные реакции испытывают и при других заболеваниях, но им диагноз паническая атака никто не ставит. Почему? Потому что они не испытывают столь сильных эмоций. Почему вы их испытываете? Я неоднократно рассказывал, и буду рассказывать о взаимосвязи между физическим вегетативным дискомфортом и эмоциями. И чем меньше энергии получает ваш мозг от внешних рецепторов, тем большую вегетативную волну вы испытываете, тем сильнее вас затапливает чувство страха. Во всех своих проявлениях от легкой тревоги, до неуправляемой паники. Все мы находимся в какой-то точке на графике эмоций. И чем ближе вы к депрессии, апатии, тем легче у вас вызвать чувство страха. И даже небольшой толчок вегетативных реакций сбросит вас

в неконтролируемую панику. Я считаю, что панические атаки – это не отдельное заболевание. Панические атаки – это выраженные проявления вегетативного дискомфорта на фоне исходно низкого эмоционального уровня.

Таким образом, все великое множество проявлений панических атак прекрасно можно описать этими механизмами. Вроде ничего сверхъестественного я не сказал, но донести эту точку зрения до врачей мне пока не удалось. Посмотрите на свою болезнь с этой точки зрения. Может быть, вам многое станет понятным.

Теперь к вопросу практического излечения от этой патологии. Вы можете искать причину болезни, причину вашего физического дискомфорта, а значит, и причину дискомфорта душевного. Но я уже подчеркивал, что это победы в тактическом плане. В стратегическом это провал и называется он – старческая немочь. С возрастом все эти же симптомы будут нарастать как снежный ком. Почему-то мы все с этим смирились. Это же старость. Это профессиональное бессилие врачей навязало нам такое понимание. И в старости жизнь может быть качественной. Это было лирическое отступление.

Лечение панических атак должно заключаться в уменьшении повышенной вегетативной импульсации за счет увеличения импульсов с внешних рецепторов. По большому счету, врачи выполняют только первую часть этой задачи, действуя на те симптомы, на которые жалуются пациенты.

Но является ли это лечение эффективным. Да уменьшаются те проявления, которые беспокоят больного. Это тактическое решение. Но кто-нибудь задумывается о том, что эти симптомы появились в организме с какой-то целью. Ведь все эти проявления пришли к нам не из космоса, а генерируются самим организмом. Зачем ему это нужно? Мы отбираем у организма то, что ему зачем-то нужно. Количество сигналов, поступающих в мозг, должно быть постоянным. Иначе мозг не будет функционировать. Работа мозга – это постоянная циркуляция по нервным клеткам электрической энергии. По соматическим волокнам проходит в десятки раз больше электроэнергии, чем по вегетативным. Если по какой-то причине соматическое волокно не работает, то мозг получит тоже количество электричества по вегетативным нервам. Но они должны работать во много раз интенсивнее. Значит, в результате мы получим неприятные ощущения с органов. А усиливая работу центра страха, эти импульсы дают картину панической атаки. Чувство страха плюс вегетативные нарушения.

Все произошло из-за того, что по соматическим волокнам не проходят сигналы. То лечение, которое назначается врачами, действует на этот фактор? Никоим образом. Наоборот, такая терапия ухудшает ситуацию, уменьшая общее количество энергии, поступающей в мозг. Поэтому в стратегическом плане подобное лечение панических атак, приводит к образованию хронических заболеваний типа аритмии,

бронхиальная астма, гастриты и т. д.

Таким образом, лечение должно быть направлено на восстановление проводимости нервных путей. В этом случае мы убьем сразу двух зайцев. И уберем физический дискомфорт, и выведем человека из депрессии. Об эффективном и быстром способе избавиться от панических атак раз и навсегда читайте в последней части этой книги.

Уровень «раздражение». Хорошо это или плохо?

Следующий уровень эмоций – это «раздражение». Напомню еще раз свое определение этого уровня. *Раздражение – это уровень эмоций, характеризующийся деструктивным поведением человека по отношению к окружающей реальности.* Также как и депрессия, уровень «раздражение» включает в себя достаточно большой спектр эмоций. Это возмущение и ненависть, гнев и враждебность, антагонизм. Причина достаточно проста. Электрической энергии, поступающей в организм, достаточно мало. Ее хватает, чтобы перестать разрушать себя в поисках дополнительной энергии, но мало для того, чтобы добиться конструктивных изменений в окружающей реальности. Сигналов с внешних рецепторов поступает в мозг гораздо больше, чем при депрессии. Такой необходимости в изменении внутреннего состояния организма для стимуляции внутренних рецепторов уже нет.

И мы пытаемся увеличить получение энергии внешними рецепторами. Но так как общей энергии организма недостаточно, то это чаще всего выражается в деструктивном изменении окружающего мира. То есть в этом состоянии человек разрушает окружающий мир, чтобы улучшить свое самочувствие.

Описание, характеристики каждой из перечисленных мною эмоций вы можете найти в любой книжке по психологии. Я попробую описать эту группу эмоций на примере ненависти.

Каждый из нас сталкивался с этим чувством. Кого-то ненавидели мы, кто-то ненавидел нас. Далеко не всегда эти чувства были взаимны. Что такое ненависть? Есть ли причины для ненависти? Можно ли ее избежать?

Я неоднократно указывал, что наши эмоции – это показатель количества электроэнергии, поступающей в мозг от рецепторов. Чем больше энергии получает мозг, тем ближе человек к абсолютному счастью. Чем меньше до него доходит электричества, тем ближе он к апатии. Насколько мне известно, никто не определял, какие еще функции несет на себе лимбический мозг. Это часть мозга, отвечающая за эмоции. Поэтому будем исходить из идеи, что наши эмоции только индикатор количества электрических сигналов, поступающих в мозг с периферии.

Но эмоции – это то, что мы ощущаем и можем описать. Как я сказал, эмоции это только показатель процесса энер-

госнабжения. В зависимости от эмоций мы также ощущаем вегетативные реакции. Чем ближе к апатии, тем больше вегетатики. Чем более счастлив человек, тем меньше физического дискомфорта он чувствует. Дискомфортом я называю эти ощущения потому, что они зачастую очень трудно различимы. Описать их может далеко не каждый, хотя испытывают все. Одной из основных причин этого я вижу в том, что большую часть жизни мы постоянно испытываем эти ощущения. Мы настолько к ним привыкли, что считаем их нормой. И бываем крайне удивлены, что другие люди чувствуют не так и не там. Только когда дискомфорт усиливается, мы отмечаем боль, тошноту, слабость, дрожь, сердцебиение, удушье.

Кажется, вот и все описание. Мы испытываем негативные эмоции и чувствуем физический дискомфорт. Что еще нужно, чтобы объяснить наше эмоциональное поведение. Но не все так просто. Повторюсь, эмоции – это только индикатор. Настоящая причина негативных эмоций – недостаток энергоснабжения нервной системы.

Находясь на уровне «раздражение», организм уже практически прекращает саморазрушение, но на конструктивное созидание окружающего мира энергии еще не хватает. Это уровень «Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем». Вот только этого «а затем» никогда не будет. Этот уровень эмоционального тона способен только разрушать. Об этом уровне мне и хотелось бы поговорить чуть по-

дробнее. Как я уже сказал, уровень раздражения – ненависти не более чем показатель количества электрических импульсов, поступающих в мозг. Поэтому выведение из этого уровня – это проблема ни педагогическая, ни психологическая, ни социальная, а медицинская. Но какие пути решения этой проблемы предлагает сегодняшняя медицина? Успокоительные, седативные препараты. Это в корне неправильный подход. Препараты этих групп уменьшают проводимость нервов, а значит и поступление энергии в мозг. То есть предлагается путь перевода этой группы людей в более низкий эмоциональный тон – в депрессию. Тогда у человека просто не будет сил раздражаться. Получается, что мы с помощью медицинских препаратов решаем проблемы социальные, а не медицинские.

Как ведут себя люди в раздражении и почему? Эта группа испытывает два вида дискомфорта. Физический и психологический. Физический дискомфорт выражается в неясных вегетативных сигналах с органов и систем. Это может быть «руки чешутся, что-то делать», учащение сердцебиения, «засосало под ложечкой». И одновременно с этим они будут испытывать раздражительность. Если спросить этих людей, то они будут утверждать, что чувство раздражения у них вызывает эти ощущения. А причиной будет назван любой фактор внешней среды. Это неверно, причиной и физического и психического дискомфорта будет уровень поступающих сигналов по вегетативным волокнам. А все окружа-

ющие факторы не более чем пусковой механизм, запускающий рефлекс дискомфорта. Если подобных пусковых механизмов достаточно много, то в состоянии раздражения человек пребывает большую часть времени. Соответственно к этому рефлексу «привязываются» все больше и больше факторов окружающей среды. И всё начинает «бесить». Вот единственная причина поведения этих людей. Они проявляют агрессию разной степени выраженности ко всему, с чем соприкасаются в данный момент.

Некоторые называют эту категорию людей энергетически вампирами. В какой-то степени это название оправдано. За счет высоких потерь энергии при транспортировке по нервным путям, необходима повышенная ее генерация рецепторами. Создание метаболических изменений в тканях энергозатратно. А раздражения рецепторов спокойной окружающей средой недостаточно. Значит, необходимо увеличить выброс всех видов окружающей энергии. Мы знаем, что в статичном состоянии энергия стремится к стабильности. Чтобы увеличить выброс энергии, нужно разрушение. Деструкции подвергается и материальный окружающий мир, и отношения. Это грустно звучит, но все дело в преобразовании одного вида энергии в другой. В то же время, люди, находящиеся именно на этом эмоциональном уровне, относятся к категории экстремалов/адреналинщиков. Для работы их нервной системы необходимо экстремальное раздражение рецепторного аппарата. Эти люди по-

лучают удовольствие от тех ситуаций, при которых у остальных опускаются руки. Эти люди являются лучшими спасателями, военными, спортсменами. Но факт остается фактом, если окружающий мир не создает условий для повышенного раздражения рецепторов, они разрушают этот мир. Абсолютно не важно, чем люди объясняют свою агрессивность. Причина не во внешних причинах, а во внутреннем состоянии. Это может быть экстремизм, фанатизм, грубость, свое стремление к насилию они могут объяснять патриотическими целями, любовью к ближним или животным, но сначала идет раздражение, ненависть, и лишь потом накладывается социально значимая причина. Сначала недостаток электрических импульсов в нервной системе, и лишь потом попытка как-то это объяснить окружающим. Не надо объяснять. Вы в этом не виноваты, как не виноваты и в том, что болеете, например, сахарным диабетом. И никто из окружающих в этом не виноват. Механизм нарушения нервной проводимости и энергоснабжения мозга я раскрывал в предыдущих главах. Непонимание этого факта ведет к тому, что вместо лечения окружающие изолируют эту группу. Вся пеницитарная система – это система наказания и изоляции. Мне приходилось работать в колонии для особо опасных преступников. Оттуда я вынес убеждение, что тюрьма никого не исправляет, а лишь временно изолирует общество от преступников. Как врач, я много общался с заключенными, и не мог понять логику их поведения. А это просто состояние раздражения

и попытки его оправдать.

Эта же категория людей в интернете известна как «тролли». Когда они выходят в интернет, то первично их состояние негативизма, а потом появляется причина для склоки. Кстати, я считаю, что форумы в интернете потому так «троллятся», что они исходно созданы для людей, находящихся на уровне эмоций – «раздражение». Люди, находящиеся в депрессии, в любом ее проявлении, могут только перелистывать страницы сайтов, ставя иногда «лайки». Люди, живущие в «радости», получают радость от реальной жизни. Для них интернет не более чем источник информации. И оставлять комментарии они не стремятся. Таким образом, лишь люди, живущие в «раздражении», являются основными источниками комментариев во всех форумах. Предлагаю провести независимый эксперимент. Возьмите любой форум, любую тему в соцсетях, вызвавшие сколько-нибудь значимое обсуждение. И подсчитайте соотношение комментариев по существу к комментариям ради желания выплеснуть негатив. Обычно количество таких комментаторов в теме не превышает 3—4 человек, но они создают более половины контента. Поэтому, мне кажется, что обвинение интернета во всех смертных грехах необоснованно. Когда не было всемирной паутины, эта категория людей была такой же по численности. Разница лишь в том, что они были более изолированы, и не могли транслировать свои взгляды на весь мир. Как говорится в популярном меме – до изобретения интер-

нета только твои родные знали, что ты дурачок. Но кроме интернета этим занимаются все средства массовой информации, хотя их проще контролировать на государственном уровне. Согласен, что запрещать гораздо проще в тактическом плане, но это не решает проблему выведения людей из уровня «раздражения». Таким решением на социальном уровне является удовлетворение потребностей по пирамиде Маслоу. Уменьшение физического дискомфорта, а значит и психологического. Решение с помощью психологии и психотерапии не рационально из-за очень низкого КПД этого направления. Но как говорится: «на безрыбье и рак рыба». Можно использовать и данные методы. Должен обратить ваше внимание, что этот уровень эмоций отличается выраженным негативизмом, а значит, и эти люди крайне неохотно идут на любые процедуры по изменению их состояния. Они считают свое поведение нормальным и оправданным.

О социальной значимости этой группы людей и их социальной опасности мы поговорим позже. Сейчас же я хочу еще раз подчеркнуть, нет хороших или плохих людей, нет хороших или плохих уровней эмоционального тона. Все зависит только от степени обеспечения мозга электрической энергии, и той боли, которую человек постоянно ощущает. И если уровень энергоснабжения невелик, то это не вина человека, а его беда, его нездоровье.

Зачем быть спокойным?

Уровень «спокойствие», не тот уровень, о котором много говорят и много пишут. Если цитировать В. С. Высоцкого, то можно характеристикой этих людей будет «Правда пользы от него, как от козла молока. Но вреда, однако, тоже никакого». *Спокойствие* – это уровень эмоций, при которых человек способен к минимальной конструктивной деятельности по изменению окружающей его реальности и не стремится к деструктивной. Как я уже указывал выше, внешне уровень «спокойствие» имеет много общего с уровнем «депрессия». Кардинально различает их один фактор. Хотя на уровне «спокойствие» количество энергии, поступающей в мозг относительно невелико, основным источником энергии являются внешние рецепторы.

В эту группу я бы включил такие эмоции, как монотонность, скука, незаинтересованность, удовлетворенность, умеренный интерес. С точки зрения социальной значимости эти люди носители консерватизма. Им достаточно хорошо, чтобы что-то изменять. Они наблюдатели. С точки же зрения организма и модели нервной системы, которую мы рассматриваем в этой книге, это действительно высокий уровень. Энергии, поставляемой с периферии, достаточно для комфортного функционирования всех органов и систем. Находясь на этом уровне, люди редко болеют.

Они не разрушают ни свой организм, ни окружающую реальность. КПД их рефлексов таково, что вполне достаточно обыденного раздражения рецепторов факторами окружающей среды. Этой электроэнергии достаточно для нормального жизнеобеспечения, но мало для влияния на окружающую реальность. При изменении окружающей среды в сторону увеличения воздействия на рецепторный аппарат (стресс), живущие на этом уровне эмоций, могут показать примеры невероятной энергичности и активности, причем конструктивной.

Эти люди имеют большой потенциал для выхода на уровень «радость», а значит, потенциально они способны менять мир. Нужно только дать им возможность выйти на этот уровень.

Радость навсегда. Каково это?

Высший уровень эмоций в предлагаемой мною классификации это «Радость». В эту группу я бы включил такие эмоции как: веселье, счастье, энтузиазм, вдохновение. Какие прекрасные слова, какие позитивные эмоции. Все мы пережили эти эмоции, многие помнят об этом. И лишь некоторые способны жить в этом состоянии большую часть времени. Я не погрешу против истины, если скажу, что каждый мечтает быть счастливым, быть энергичным, свободным, уверенным в себе, а значит и успешным. Что это зна-

чит? Откуда эта мечта? Я уже говорил, что радость – это уровень эмоций, характеризующийся способностью и возможностью конструктивного изменения окружающей реальности. Все мы были детьми, большинство из нас в это время были свободны от болезней, и уровень эмоций «радость» был нашим нормальным, повседневным уровнем, счастье – обычным чувством. Кроме того, хотя я и разделил все наши эмоции на 4 большие группы, они не статичны. В течение дня каждый из нас может побыть на всех 4 уровнях. Мы можем испытать и горе, и радость в течение нескольких минут. Почему это происходит? Я не устаю повторять, что наши эмоции – это индикатор поступления в центральную нервную систему электрических сигналов от рецепторов. Всю свою жизнь мы накапливаем жизненный опыт, а по сути своей, рефлекторные ответы на любые жизненные ситуации. Рефлекс же, это доставка в мозг электрической энергии с наименьшими потерями. То есть, каждый раз, когда запускается тот или иной рефлекс, в мозг поступает столько электрических сигналов, сколько проводит этот рефлекс. А количество этих сигналов и определяет уровень нашего настроения. Так происходит, когда, проснувшись утром, вы с тоской думаете о предстоящем рабочем дне. Но ваше настроение резко повышается, как только вы вспоминаете о том, чем вы займетесь вечером. Рекомендации психологов, просыпаясь утром, немного полежать, подумать о приятном, основаны именно на этом свойстве рефлекторных путей. Но подоб-

ное поведение я могу сравнить с косметическим ремонтом там, где часто требуется капитальный. Пока будут существовать рефлекторные пути, вызывающие негативные эмоции, т.е. несущие энергию боли, падения настроения будут происходить независимо от утреннего настроения. Ниже мы обязательно разберемся, как быть всегда в хорошем настроении.

Более подробно уровень «радость» я хотел бы разобрать на таком чувстве, как счастье.

В чем счастье? А в чем его нет? Оно в деньгах, любви, работе, детях? Сколько людей, столько и мнений. Но если приглядеться, то все эти мнения основываются на двух пунктах: 1) Счастьем является что-то, от чего лично я испытываю это чувство. 2) Счастьем является что-то, чего у меня нет, а я в данный момент не испытываю это чувство. Я прав или нет?

Давайте попробуем разобраться, что такое счастье в принципе. Существует ли оно? На второй вопрос ответить проще. Да, существует. Доказательство простое – каждый из нас был когда-нибудь счастлив, и абсолютное большинство об этом помнит. К счастью для человечества есть люди, испытывающие это чувство достаточно часто. Благодаря этим людям, мы чаще вспоминаем, что счастье возможно. Благодаря им, мы стремимся быть счастливыми. Каждый своим путем.

Теперь давайте подумаем, а что такое счастье и от чего оно зависит. Бедные люди говорят, что счастье в деньгах. Богатые возражают, что не в деньгах счастье. Оба этих лагеря никогда не придут к пониманию друг друга. А счастья хочет-

ся всем. Почему среди богатых процент суицидов меньше? Из-за наличия денег?

Позволю себе напомнить, мои дорогие читатели, что нашими эмоциями управляют только два центра в головном мозге. Центр страха и центр удовольствия. В эти центры стекается информация со всего тела и распределяется в них. Возможно, что центр страха работает на нервных волокнах, несущих малое количество электроэнергии, а центр удовольствия получает сигналы по нервам с низким сопротивлением и высокой мощностью. Именно поэтому человек, живущий с удовольствием, гораздо более энергичен, активен, успешен. Этот человек гораздо чаще бывает счастлив. Организация нашего общества такова, что успех и жизнеспособность особи измеряется материальным благополучием, а точнее его универсальным эквивалентом – деньгами. Вот поэтому счастливых людей больше среди людей успешных. Давайте еще раз конкретизирую, чтобы не было терминологической путаницы. Успешный человек это тот, который добился каких-либо благ за счет собственной энергичности, активности, предприимчивости. Люди, получающие деньги по принципу родства, таковыми не являются. Мне приходилось видеть статьи, не знаю, насколько они обоснованы, рассказывающие, что количество суицидников среди «мажоров» не отличается от групп людей с низкими доходами.

Этот пример я привел не для того, чтобы защищать постулат «не в деньгах счастье», а для того, чтобы показать,

что достижение оного зависит от количества энергии, поступающей в мозг. А от чего зависит этот параметр? Большинство из нас бывает счастливо, получив и добившись чего-то в жизни. Но это чувство быстро преходяще. Я бы заметил, что очень быстро. Деньги могут продержат уровень эмоций несколько дольше за счет того, что с их помощью можно приобрести новые стимуляторы счастья. Но и это проходит, и человек вновь оказывается на том эмоциональном уровне, на котором был до этого. Это падение настроения стимулирует его вновь совершать покупки. Сейчас я говорю не о крайней степени, шопоголиках, а обо всех остальных. Наше общество называют обществом потребления. Маркетологи раньше всех пришли к пониманию причины покупок. Ни одна реклама не говорит: «купи наш товар». Все обещают, что, купив товар, ты станешь счастлив. Это правда, ты станешь счастлив, но ненадолго и ненадолго. Потом ты будешь размышлять, зачем тебе этот товар был нужен. Ни тогда, ни сейчас он не имеет для тебя материальной значимости. А эмоциональная составляющая после того, как они исчезла, уже не вспоминается.

Счастье – это внутреннее состояние, вызванное максимальным притоком электрических сигналов по сформированным рефлексам. Его зависимость от внешнего мира лишь опосредована. И изменения во внешней среде, будучи триггерами этих рефлексов, могут сделать нас счастливее лишь на какое-то время.

Маятник эмоций



Есть еще одна особенность эмоций, которую мне хотелось бы с вами обсудить. Еще в прошлом веке в одной из книжек по психологии мне попалось определение «маятник эмоций». Согласно этому определению, наше базовое настроение является точкой крепления этого маятника. Сам же маятник постоянно раскачивается от счастья до горя с большей или меньшей амплитудой. На вопрос: «Какое у тебя сейчас настроение?» большинство людей отвечают: «Нормальное». Я не понимаю такой ответ. Что значит нормальное? Нормальное для вас и нормальное для ваших коллег это

разные понятия. При этом маятник эмоций актуален и для вас, и для меня. Наше настроение действительно постоянно меняется, но в определенных пределах. И это изменение мы определяем как горе или радость. Это не так. Люди, живущие в депрессии, могут испытывать прилив хорошего настроения, но они не испытывают то безмятежное счастье, которое доступно людям, живущим в радости. Точно так же вся полнота горя доступна только людям, живущим в депрессии. За долгие годы работы с эмоциями людей, я пришел к выводу, что абсолютное большинство людей не испытывают истинной радости многие и многие годы. За чувство радости принимается колебание маятника эмоций, совершающегося относительно точки крепления маятника. Большинство психологических приемов направлено на увеличение амплитуды колебания, а не на смещение точки крепления. Поэтому и результаты работы психологов, психотерапевтов, школ медитации и прочих недолговечны.

Каждый из вас хочет быть более энергичным, более успешным, а главное, вновь вернуть радость жизни и стать счастливым, как раньше. Попытки добиться этого предпринимались всегда. Все духовные практики, психологические школы, а сейчас еще и фармакология, стремятся именно к этому. Кому-то удастся вырваться из плена негативных эмоций, но процент достижения результата столь мал, что только доказывает правило, что счастье труднодостижимо. Попытки заменить реальную жизнь различными хобби или

вредными привычками это тоже путь в никуда. А так хочется быть счастливым.

Эта книга и написана для того, чтобы каждый из вас нашел свой путь к счастью, опираясь не на надежду, а на точные научные знания. Я верю, что смогу дать вам в руки карту, по которой вы сами будете прокладывать свой путь к счастью, здоровью, успеху.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.