

А.В. Вознюк



**ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

А. В. Вознюк

**ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Житомир
2020**

УДК 371.2 (09)
ББК 87
В64

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Герасимчук А.А., доктор философских наук, профессор;
Рыбалка В.В., доктор психологических наук, профессор;
Свиридюк В.В., доктор медицинских наук.

Вознюк А.В.
В64 **Фундаментальные факторы здоровья человека.**
Житомир: Koob publications, 2020. 432 с.

Настоящая монография, целью которой является описание и обоснование фундаментальных факторов здоровья, имеет междисциплинарный характер и выступает продолжением, а также определенным обобщением более чем сорока публикаций автора, посвященных проблемам здоровья. Читатель может ознакомиться с авторской стрессорно-информационной концепцией здоровья. Монография содержит огромное количество самых разнообразных и весьма важных фактов и терапевтических методик, которые будут полезны и интересны широкому кругу читателей.

УДК 371.2 (09)
ББК 87

© Вознюк А.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	4
Целостность как фундаментальный фактор здоровья	5
Стрессорно-информационная концепция здоровья	52
Принцип нелокальности патологических феноменов и новые горизонты медицины	68
Терапевтический потенциал "нулевых" состояний	78
Вакуумная сущность психофизиологии человека и его самосознания	104
Системные основания этиологии и терапии патологических проблем	116
Терапевтическая система Г.С.Шаталовой	128
Факты о здоровье. Избранные терапевтические методики	156
<i>Человеческий язык и здоровье</i>	156
<i>Ландшафтные основания здоровья</i>	169
<i>Энерго-полевые основания здоровья</i>	173
<i>Социальные основания здоровья</i>	183
<i>Факты, извлеченные из книги «На пути создания педагогики жизненных фактов»</i>	193
<i>Методы логотерапии и поведенческой терапии</i>	218
<i>Ментальные и эмоциональные состояния могут вызывать физические последствия</i>	244
<i>Околосмертные переживания</i>	245
<i>Терапевтическая стратегия К.П. Бутейко</i>	249
<i>Голографическая теория медицины</i>	250
<i>Духовно-нравственные основания человеческих болезней</i>	261
<i>Связь здоровья и красоты</i>	266
<i>Открытость миру – путь к здоровью</i>	274
<i>Методика лечения болью</i>	278
<i>Болезни запрограммированы</i>	282
<i>О пользе сексуального воздержания</i>	287
<i>Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой</i>	296
<i>Феномен патологического опьянения</i>	300
<i>Надежда помогает выжить</i>	301
<i>Феноменология человеческой агрессивности как предтеча болезней</i>	305
<i>Лечение ионами воздуха</i>	317
<i>Рак как следствие недостатка энергии, вызванного длительным стрессом и другими факторами</i>	320
<i>Рак и лейкоemia</i>	326
<i>Лечение рака содой</i>	328
<i>Система Б. В. Болотова</i>	330
<i>Система К.Ниши как метод терапии раковых больных</i>	337
<i>Терапевтическая роль сновидений</i>	356
<i>Дисгармония отношений человека и мира как причина болезней</i>	360
<i>Эмбрионально-вибрационный метод освобождения травматических мышечных зажимов</i>	367
<i>Педагогика М.П. Щетинина и ее оздоровительные проекции</i>	371
<i>Каллиграфическая методика творческого развития и оздоровления личности</i>	377
<i>Ментальная арифметика соробан</i>	380
<i>Как клизмы и голодание лечат болезни шизофренического спектра</i>	382
<i>Незавершенность и неотреагированность – причины психических нарушений</i>	386
<i>Почему дети, которые любят сладкую и жирную пищу, чаще спиваются взрослыми</i>	388
<i>Факты Eterra Digest</i>	392
<i>Дыхательная гимнастика</i>	404
<i>Музыка Моцарта способна исцелять</i>	407
<i>Реальная причина холодных ног</i>	409
<i>Терапия болезни Дауна и болезней аутистического спектра</i>	411
<i>Андрей Ворон – заповеди 104-летнего старца</i>	414
ВЫВОДЫ И ОБОБЩЕНИЯ	418
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	427

ВСТУПЛЕНИЕ

Всякая наука о человеке заключает в себе нечто от терапии: она призвана помочь ему выбрать правильное направление в его земном пути и уверенно идти по нему
Карлос Вальверде ("Философская антропология")

Современная ситуация, связанная с феноменом коронавирусной пандемии, по своему информационному весу является одной из наиболее значимых в человеческой истории, поскольку вызывает эмоциональный отклик у огромного количества людей на нашей планете. В новейшей истории подобное имело место только 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке во время подрыва трех башен, что выступило событием планетарного масштаба, за которым в прямом эфире наблюдало несколько миллиардов людей и которое в значительной степени изменило ход человеческой истории.

Как бы мы не понимали коронавирусную пандемию, – как реальную вирусную угрозу множеству людей на планете, или как невиданную доселе манипуляцию индивидуальным и массовым сознанием, – данная пандемия на наших глазах коренным образом меняет цивилизационный ландшафт планеты Земля. И меняет потому, что оказывает влияние на соматическое и духовное здоровье человека, представляющее собой одну из основных ценностей его жизни. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (А.Шопенгауэр). «Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным» (И. П. Павлов). «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека» (Н. А. Семашко).

В силу этого изучение феномена здоровья выступает одним из приоритетов современной науки. Соответственно, целью настоящей монографии является очерчивание фундаментальных факторов здоровья, исследование которого носит междисциплинарный характер.

ЦЕЛОСТНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

... нет ли в мозгу механизма, аналогичного понятию когерентной работы, некой системы элементов, как в физике твердого тела...

Н.П.Бехтерева

Существует более сотни определений здоровья, которое может пониматься, как:

- 1) нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- 2) нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- 3) динамическое равновесие (гомеостаз) организма и его функций с окружающей средой;
- 4) участие человека в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- 5) отсутствие болезни, болезненных состояний и патологических изменений;
- 6) адаптационная способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды [Калью, 1988].

Согласно П. И. Калью, характеристики здоровья могут быть сведены к таким концепциям, как:

медицинская (предполагает медицинские признаки и характеристики, здоровья, которое здесь понимается как отсутствие болезней и их симптомов),

биомедицинская (в качестве здоровья рассматривается отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений),

биосоциальная (в рамках этой концепции рассматриваются в единстве медицинские и социальные факторы здоровья, при этом приоритет отдается социальным факторам),

ценностно-социальная (здесь здоровье понимается как личностная ценность человека) [Калью, 1988].

То, что объединяет все характеристики и теории/концепции здоровья, лежит в плоскости **феномена целостности**.

Анализ научной литературы касательно различных аспектов здоровья позволяет сделать вывод, имеющий имеет характер постулата:

наиболее полно здоровье как психофизиологическая сущность характеризует состояние целостности человеческого организма, которое обеспечивает функциональную полноту и функциональное же разнообразие этого организма [Вознюк, 2012, 2013, 2017; Вознюк, 2017, 2018].

Целостность на психофизиологическом уровне предполагает то, что все органы и системы организма находятся в функциональном единстве. При этом это гармоничное гомеостатическое состояние должно устойчиво поддерживаться не только в процессе взаимодействия организма с внешней средой, но и в ходе его роста и эволюционных трансформаций.

Естественнонаучный анализ феномена целостности живых и неживых систем позволяет сделать вывод, что данный феномен реализуется как энергия, которая выступает целостно-континуальной сущностью, поскольку энергия как мера изменения, движения, как величина выполненной работы выражает способность организма (системы) к *изменениям*. И именно изменения организма обеспечивают его интеграцию во внешнюю среду. На языке философской рефлексии этот вывод приобретает следующий вид: для того, чтобы двум отдельным предметам/системам интегрировать, слиться друг с другом и стать единым целым, каждому из них следует измениться, перестать быть собой.

В этом контексте данный процесс означает не только готовность индивидуума к изменениям, но и его способность изменяться, в том числе в процессе самопожертвования, что на языке духовных практик выражает состояние любви¹. Наоборот, эгоистическое стремление человека к здоровью, может привести к его утрате. В связи с этим приведем слова супруги Савелия Краморова, Марии:

"На протяжении многих лет Савелий Крамаров, известный советский комедийный актер, переселившийся в США в 80-х годах XX

¹ "Сберегший душу свою потеряет ее; а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее" (Матф. 10: 39). "Кто станет сберегать душу свою, тот погубит ее; а кто погубит ее, тот оживит ее" (Лк. 17: 33) (ср. со словами В.С.Соловьева: "Кто будет стараться спасти душу свою, погубит ее, а кто погубит ее, тот оживотворит ее"). «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин 15: 13). «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: Возлюби ближнего твоего, как самого себя. На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Мф. 22:37-40). «Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Ин 15, 12). Любовь к ближнему есть выражение принципа целостности, кафоличности, соборности человеческого бытия. Поэтому соборность всех людей, устроенная в духе любви, есть высшая ценность этого бытия, перед которой в определенном смысле меркнет даже задача по спасению человеческой души.

столетия, строго, даже фанатично, заботился о своем здоровье. Он тщательно, можно сказать, скрупулезно изучал все предписания и рекомендации диетологов и основы восточной медицины. В кухонных ящиках и на стенах были развешаны многочисленные "рецепты здоровья". Он делал абсолютно все возможное, чтобы дожить до глубокой старости, не боля. И шутил: "Это первый эксперимент как дожить до 140 лет здоровым". Проснувшись утром, он пил чай из целебных трав. После этого помолится Богу и бежит к океану (он жил в Сан-Франциско в нескольких кварталах от океана). Большую часть года плавал. Пробежка, зарядка на свежем воздухе, после чего первый завтрак – свежие разнообразные фрукты. Затем гигиенические процедуры и второй завтрак – большой салат из свежих овощей. Обед был простой и однообразный. В термос Савелий засыпал крупу (каждый день разную) заливал ее крутым кипятком, и через несколько часов обед был готов. В кашу добавлял очищенное оливковое масло, мед, иногда зерна семечек и изюм. Ужин – опять сырые овощи, каша, соевая тофа. Все это покупалось в магазинах "Здоровье", то есть было натуральным на 100%. По пятницам Савелий ел рыбу, которую недолго варил на пару. В течение дня пил овощные соки. Ни соли, ни сахара, ни хлеба и других мучных изделий, ни молочных продуктов, ни яиц, не говоря уже о мясе, Савелий категорически не употреблял. Он также отказывался от вареной пищи. Я часто варила овощные супы и готовила винегрет, но он и этого не ел. Правда, иногда он просил пожарить ему картошку, но без жира и без соли. Лишь изредка, на торжествах, он позволял себе съесть что-нибудь вкусенькое. Время от времени он очищал организм методом голодания. Непонятно, что привело его к фатальному исходу. В январе 1995 года, на 61-м году жизни у него обнаружили рак прямой кишки. В начале февраля Савелия прооперировали и назначили усиленный курс химиотерапии. В тот же период у него начался острый тромбоз в ногах. Позже тромбы разошлись по всему организму, включая мозг. Весь май, после двух инсультов, Савелий лежал в госпитале слепой, немой, парализованный. Только люди, близко знавшие его, понимали трагизм его положения (он умер в мае 1995 года). Страшный факт смерти Крамарова дает пищу для размышления современным медикам и ученым-геронтологам. Это произошло с человеком, который не был безразличен к своему здоровью, а наоборот, поставил перед собой великую цель – прожить 140 лет и неукоснительно стремился ее осуществить?"

Среди категорий естествознания энергии как мере движения соответствует поле, которое не имеет массы покоя и является движением в чистом виде. В этом своем качестве поле выступает функцией целостности (континуальности) как способности связывать воедино разрозненные дискретные элементы системы, которые пребывают в единстве в статусе

полевого континуума как целостной сущности.

Интегральная функция поля организма реализуется как процесс когеренции (согласования, синергии) полей отдельных клеток, органов, систем организма, что имеет место в результате их гармоничного биоритмического взаимодействия (А.П. Дубров [Дубров, 1987; Dubrov, 1978]).

В связи с этим отметим, что Н.П.Бехтерева в книге "Здоровый и больной мозг человека" вопрошала: «... нет ли в мозгу механизма, аналогичного понятию когерентной работы, некой системы элементов, как в физике твердого тела...» [Бехтерева, 1988].

Отмеченная когеренция выражает *состояние открытости организма внешней среде*. Данная открытость, говоря языком синергетики, выступает явлением диссипации, предполагающей обмен системы с окружающей средой веществом, энергией, информацией, что позволяет этой системе (организму) понижать уровень своей энтропии, то есть повышать уровень своей организации.

Таким образом, энергия, открытость и полевая когеренция – три фундаментальных атрибута психофизиологического аспекта здоровья.

Потеря здоровья организма выступает утратой им указанного выше состояния когеренции/целостности в результате определенных действий на организм со стороны внешней и/или внутренней среды, что приводит, согласно второму началу термодинамики, к повышению энтропии организма, то есть к активизации процессов его распада в результате несогласованности биоритмов его клеток, органов и систем.

В результате такой несогласованности некоторые поля клеток, органов и систем, задействованные в процессе когеренции, "отрываются" друг от друга, дисгармонизируются. Эта дисгармония и вызывает потерю (отдачу) организмом энергии, что приводит к снижению его жизненного тонуса, падению иммунитета, то есть приводит к нарушению здоровья, к болезни.

Таким образом, можно постулировать следующее положение: каждая клетка организма, каждый его орган, как и организм человека в целом, кроме вещественного субстрата характеризуется также и волновым его эквивалентом. Следует сказать, что эти два аспекта организма – вещественный и полевой – проистекают из двух диалектически взаимосвязанных и онтологически равноправных видов материи – вещества и поля. Вещественный субстрат организма и его волновой эквивалент составляют, с одной стороны, единое целое, а с другой, могут получать самостоятельное существование, диалектическим образом взаимодействуя друг с другом.

Эта двойственность организма человека проявляется в двух лечебных парадигмах, применяемых по отношению, соответственно, к острым и

хроническим болезням, – *аллопатии* (лечении противным, реализуемым на дискретно материальном, вещественном уровне организма по принципу отрицательной обратной связи) и *гомеопатии* (лечении подобным, реализуемым на континуально-полевом уровне по принципу положительной обратной связи).

В связи с этим можно утверждать, что все функции и процессы человеческого организма, а также и патологические болезненные процессы, проявляются как на вещественном, так и на полевом уровне. На полевом уровне эти процессы находят воплощение в таких феноменах, как биологическое поле (А.Г. Гурвич, Б.В.Болотов, П.Вейс, Д.Гексли, В.П.Казначеев и др. [*Gurvich, 1945; Kaznacheev, Trofimov, 1992; Biophotonics, 2007*]), а также аура – когерентное состояние биологического поля всех элементов организма, которая (аура) фиксируется, в том числе, и при помощи экспериментов супругов Кирлиан (а также К.Г.Короткова, П.П.Гаряева, В.Г.Адаменко, А.Ф.Охатрина и др.) по газоразрядному фотографированию живых объектов, позволяющему запечатлеть их ауру – энергоинформационный «кокон» [*Adamenko, 1972; Korotkov, 1998; Visualization, processing, 1996*].

Целое также отражено в целях человека, поскольку слова "цель" и "целое" этимологически проистекают из одного корня и несут общую семантическую нагрузку, а в английском языке обнаруживается и более убедительная связь между целью, целым, состоянием святости и здоровьем: англ. *whole – wholeness – goal – holy – health*².

Лонгитюдный (длительный во времени) эксперимент в США, проведенный со студентами, показал, что только около 2-3 % студентов имеют устойчивые и глубоко мотивированные жизненные цели. И именно эти студенты через 20 лет после окончания учебных заведений достигли большего жизненного успеха, чем его достигали другие студенты.

Таким образом, цель делает жизнь человеческого существа во всем его функционально-инструментальном и ценностно-мировоззренческом содержании целостной сущностью; цель делает человека также и успешным, поскольку организует, упорядочивает, устремляет, оптимизирует, континуализирует его поведение в направлении достижения определенных жизненных приоритетов, помогаю достигать успеха³.

² Понятия “цель” *τελός* и “целое” *τελειός* этимологически связаны. Достижение цели одновременно означает и завершение действия, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Цель достигается тогда, когда оказывается построенным совершенное, симметричное, прекрасное целое. Согласно представлениям аналитической, гуманистической и трансперсональной психологии, личность – форма проявления, неотъемлемая автономная часть мирового единства. – Г. М.Бревде (<http://psy.su/interview/2078>)

³ В английском языке слово "успех" (success) смысловым образом связано со словом "последовательный" (successive).

Фактор целостности организма человека помимо субстратно-полевого уровня реализуется на психо-информационном уровне человеческого бытия. Данный вывод проистекает из понимания *здоровья как гармоничного состояния человека*.

Гармония в контексте философской и психологической мысли представляет собой целостность, то есть синтез всех психофизиологических составляющих человека, единство физического и психического, состояние, которое объединяет мысли и действия их носителей, а также интегрирует все многочисленные дихотомии нашего существования, – такие, как моральное и фактологическое, аффект и интеллект, чувства и мысли, внутреннее и внешнее, индивидуально-личностное и социально-историческое...

Состояние гармонии человека как целостного существа обнаруживается в рамках такого явления, которое, во-первых, служит системоформирующим фактором человека как целостной системы, и во-вторых, выполняет роль главного регулятора человеческого поведения.

Есть все основания утверждать, что такой регулятор актуализируется на базе *функций полушарий головного мозга человека*, о чем еще в 60 годы XX столетия писал Б. Г. Ананьев и что сейчас трудно оспорить.

Как свидетельствуют научные исследования, полушария можно рассматривать психофизиологическим фокусом человеческого организма, поскольку с их функциями прямо или косвенно связаны такие стороны человеческого существа, как энергетическая и информационная регуляция поведения [Ананьев, 1963], механизмы целеположения и поиска (выбора) способов достижения цели, эмпатия и рефлексия, экстраверсия и интроверсия, произвольная и произвольная сферы психической деятельности, первая и вторая сигнальные системы, сила и слабость нервных процессов, их лабильность и инертность, возбуждение и торможение, "Я" и не-"Я", сознание и подсознание, эрготропные и трофотропные функции организма, симпатическая и парасимпатическая ветви вегетативной нервной системы и др. [Брагина, Доброхотова, 1988].

Следует отметить, что в онто- и филогенезе живого существа наблюдается постепенный рост полушарной асимметрии, наибольшее выражение которой достигается в зрелом возрасте. Потом полушарная асимметрия постепенно нивелируется, обнаруживая состояние функционального синтеза полушарий, когда пожилой человек, обогащенный жизненным опытом, в сущности превращается в ребенка с его пластичной психикой и непосредственностью восприятия мира (что выступает, в известной мере, акмеологичным идеалом).

Можно сказать, что развитие человека проходит от правополушарного, подсознательного аспекта психики (у младенца оба полушария функционируют как единое целое в основном по принципу правого полушария) к левополушарному (сознательному), а от него – к

функциональному состоянию полушарного синтеза.

Проведенный анализ позволяет укрепить вывод о триадной природе человека (дух, душа, тело), которая обнаруживается на уровне механизмов познания человеком мира: как полагает Ю. А. Урманцев, существует три типа постижения бытия человеком: чувственный (то есть правополушарный), рациональный (то есть левополушарный) и медитативный [Урманцев, 1993]. Как свидетельствуют энцефалографические исследования, медитативное (творческое) состояние проистекает из функционального синтеза, гармонии полушарий, когда их работа в психофизическом смысле согласуется [Murphy, Donovan, Taylor, 1997; Murphy, Donovan, 1985; Orme-Johnson, Farrow, 1977].

Соответственно, существуют три способа, или уровня, отражения и освоения человеком действительности:

- 1) конкретно-чувственный, эмоционально-образный, правополушарный, подсознательный;
- 2) абстрактно-логический, теоретический, левополушарный, сознательный;
- 3) парадоксально-медитативный, творческий, диалектический, сочетающий две полярные стратегии отражения и освоения действительности – художественную и мыслительную.

Эта триадная структура процесса познания находит отражение в исследованиях П. В. Симонова, который рассматривал три модуса человека – сознательный, подсознательный и сверхсознательный [Симонов, 1987].

Изложенное выше позволяет понять онто- и филогенетическую динамику полушарий, которая обнаруживает движение от *подсознательного* (правополушарного) к *сознательному* (левополушарному) аспекту психической деятельности, а от него – к их синтезу и выходу на уровень *сверхсознательного* (К. С. Станиславский, В. П. Симонов) как креативного статуса человека, характеризующегося состоянием *единства противоположностей*, которое С.Б.Церетели называл Истиной, и которое на уровне психического отражения действительности реализуется в феномене *дипластии* [Брагина, Доброхотова, 1988, с. 140].

Мышление как таковое, как основная характеристика человека как *Homo Sapiens*, сформировалось, как полагает Б.Ф.Поршнева, в результате развития у человека способности удерживать противоположности в результате процесса "сбивки мотивов" – соединения противоположных психоэмоциональных состояний. Процесс антропогенеза при этом должен базироваться на некой парадоксальной ситуации. Согласно антропогенетической теории Б.Ф.Поршнева, предки человека на некой развилке своей эволюции, достигнув статуса видовой автотрофности, соединили в одной пространственно-временной плоскости (на одной

территории) два принципиально различных биологических вида – **хищный** и **гуманный**, которые составили некий двувидовой "сплав", то есть существовали совместно в рамках одного племенного сообщества. Гуманный вид при этом, в некотором смысле, служил пищей для хищного вида (что и реализовывало принцип видовой автотрофности).

Данное обстоятельство выражало основной механизм формирования самосознания и мышления у гуманного вида – *Homo sapiens sapiens*. Действие этого механизма заключается в том, что само отношение предка гуманного человека к реальности было, в силу приведенных выше обстоятельств, амбивалентным; и эта двойственность затрагивала наиболее глубинные и витальные основания индивидуального и социального бытия: человек гуманный жил в окружении как гуманных же, так и хищных существ и поэтому воспринимал представителей своего племени как наделенных взаимоисключающими качествами гуманного существа и хищника-суперанимала. От первого сиюминутно можно было ожидать мира и согласия, от второго – смертоносной агрессии.

Описываемая ситуация обнаружила совмещение двух исключających принципов – принципа цивилизации как лакуны безопасности и принципа смертельной опасности внешней среды, в которую превращалась внутренняя социальная среда под воздействием "страха перед ближним своим".

Как отмечает Б.Ф. Поршнев, это и была та самая первая дипластия, тот страшный абсурд ("Я могу быть убит таким же существом, как и Я!"), который привел к первейшему проблеску гоминизации животного, что и стало детонатором взрывоподобного становления человека.

Таким образом, изначальный социум был испещрен парадоксами, представляя собой клубок абсурда, в поле которого постоянно пребывал человек гуманный. Вся его последующая онто- и филогенетическая эволюция представляла собой процесс деабсурдизации антропоморфной реальности вместе с развитием форм рационального мышления, "выход к свету", репрессию внутривидовой агрессивности, ее смягчение и превращение в элементы культа и культуры, взращивающей религиозное чувство. Последнее постепенно "нащупало" Высшее Существо, которое наделялось не только всеблагостными чертами, но и способностью нести страшную несокрушимую кару для человека. При этом именно дипластия выступала условием и механизмом "восприятия" *Ничто* (*Высшего Существа*), которое в силу своей **нейтральной природы** предстает как вседержитель и интегратор всего сущего, как уравниватель и гармонизирующее начало реальности.

В результате в человеке развивалась способность удерживать дипластию, трансформируемую как в особое психофизиологическое состояние, так и в мыслительную деятельность как процесс соединения и дифференциации противоположностей, что требовало наличие сферы

идеального (*Ничто*), в которой разрешаются все и всяческие противоречия и в которой мирно соседствуют несовместимые друг с другом сущности.

Итак, как отмечал Б.Ф.Поршнев, люди – единственный биологический вид, внутри которого систематически практикуется взаимное умерщвление; и единственный биологический вид, способный к абсурду.

Отметим, что постулируемый П. В. Симоновым **принцип сверхсознательного** (на уровне которого антагонистические полушарные стратегии познания мира уравниваются и гармонизируются) **выступает системным свойством целого** – новым эмерджентным свойством, не присущим целостному человеку, как детерминируемому (несвободному) существу. Именно на уровне данного сверхсознательного реализуется механизм свободы человеческой личности, выступающий одной из главных проблем современной науки.

Как отмечает Р.Б.Калмыков, традиционный линейный детерминизм в свое время цинично отстранился от решения телеологической проблемы, так до сих пор и не смог решить проблему свободной воли, что нашло отражение в антиномиях Канта. Остались непрояснены особый причинный и онтологический статус автономных предметов природы, причинная подоплека активности и самоорганизации живых организмов, базис особой частной онтологии человека, ключевой принцип основных приводных механизмов его физиологии, психики и сознания. Все эти проблемы с новой силой сегодня акцентируются синергетикой, что делает все более острой необходимость подвергнуть детерминизм существенной доработке.

Таким образом, личность человека как, по определению, свободная и самодетерминированная сущность, может быть таковой в сфере сверхсознания – системного свойства целого. В данной, говоря языком синергетики, сверхсистемной, нададдитивной сфере сверхсознания преодолевается детерминистская природа человека, выступающего одним из элементов Вселенной, в которой все взаимосвязано со всем на основе бытийного принципа "тотального детерминизма".

Именно на уровне данного детерминизма человек предстает пред нами как зависимое от внешней среды, несвободное, а поэтому страдающее и болеющее существо. Данный вывод коррелирует с выводами **информационной теории эмоций** П.В.Симонова.

Целостность как фундаментальный фактор здоровья находит свое воплощение в философском принципе единства мира, который отражен в универсальной триадной модели бытия, в которой наличествует психофрактальная согласованность осей, отрадающих разные аспекты человека и Вселенной:

Таблица 1

Психофрактальная согласованность осей, отражающих разные аспекты человека и Вселенной

<i>Ось общечеловеческих ценностей</i>		
Надежда	Любовь	Вера
Красота	Истина	Добро
Братство	Свобода	Равенство
<i>Мировоззренческая ось</i>		
Сатанократия	Геоцентризм	Соборность
<i>Аксиологическая ось</i>		
Зло	Благо	Добро
<i>Духовно-моральная ось</i>		
Эстетическое начало	Духовное начало	Моральное начало
<i>Культурно-аксиологическая ось (П.А.Сорокин)</i>		
Чувственный тип	Идеалистический тип	Сверхчувственный тип
<i>Эстетическая ось</i>		
Символизм	Классицизм	Романтизм
<i>Формы и виды материи</i>		
Вещество	Физический вакуум	Поле
<i>Ось форм Вселенной (согласно Г.Я.Перельману и А.Пуанкаре)</i>		
Полые формы	Абсолютная форма	Плотные формы
<i>Конституциональная ось (Э.Кречмер)</i>		
Шизотимный тип	Вискозный тип	Циклотимный тип
<i>Ось фазовых состояний психики</i>		
Парадоксальная фаза	Уравнительная фаза	Нормальная фаза
<i>Психопатологическая ось (Н.Б.Ганнушкин)</i>		
Шизофрения (биполярные расстройства)	Психическая норма	Циклические психозы (депрессия)
<i>Ментальная ось</i>		
Ум/интеллект	Сознание	Разум/рассудок
<i>Ось структур психики</i>		
Сознание	Сверхсознание	Подсознание
<i>Гомеостазная ось (В.М.Дильман)</i>		
Адаптационный гомеостаз	Регулятивный гомеостаз	Энергетический гомеостаз
<i>Три "нормальные" болезни (В.М.Дильман)</i>		
Климакс	Гиперадаптоз	Ожирение
<i>Ось кислотно-щелочного баланса</i>		
Кислотная реакция, процессы брожения, грибковая среда	Кислотно-щелочное равновесие	Щелочная реакция, процессы гниения, бактериальная среда
<i>Три основных способа получения энергии</i>		
Брожение	Фотосинтез	Окисление
<i>Восточная ось патогенеза</i>		
Избыток энергии Ян, полые внутренние органы, тепло, сухость	Равновесие Ян-Инь энергий	Избыток энергии Инь, плотные внутренних органы, холод, влажность
<i>Психодинамическая ось (В.Л.Левин)</i>		
Летаргия (процессы нервного торможения)	Покой	Пароксизм (процессы нервного возбуждения)

<i>Ось обмена веществ</i>		
Потребность в трофотропных анаболических энергонакопительных процессах	Метаболическое равновесие, автотрофное состояние	Потребность в эрготропных катаболических энергозатратных процессах
<i>Терапевтические стратегии</i>		
Аллопатия	Духовные практики	Гомеопатия
<i>Типы болезней</i>		
Острые	Психические	Хронические
<i>Отделы вегетативной нервной системы</i>		
Парасимпатика	Метасимпатика	Симпатика
<i>Пищевыделительные реакции</i>		
Запор	Нормальный стул	Понос
<i>Питательные элементы организма</i>		
Белки	Углеводы	Жиры
<i>Секреты для переваривания пищи</i>		
Желудочный сок	Слюна, аутофагия (самопереваривание)	Желчь
<i>Способы размножения</i>		
Половой (асимметричный)	"Абсолютный" ("сотворение монад", "душ"), или бесполовой, гермафродитный, раздельнополовой.	Вегетативный (симметричный)
<i>Свойства организмов</i>		
Способность к репродукции (продолжению рода)	Способность к адаптации (приспособлению)	Способность к регуляции потока энергии (обмен веществ)

Развития полушарных стратегий головного мозга человека в контексте психических заболеваний (помогает преодолеть известную диагностическую трудность дифференциации депрессии и биполярных расстройств):

(1) Правое полушарие, многозначная логика. Правое полушарие – эмоционально-образное, подсознательное, пассивное, реализует опыт человека, ориентируется на высоковероятностные информационные сигналы, соотносится с полем как "высоковероятностной" сущностью (поле вездесуще). Ориентируется на прошлое. Правополушарное доминирование приводит к циклоидной акцентуации, циклическим психозам (маниакально-депрессивный психоз, эмоциональная насыщенность поведения).

(2) Левое полушарие, однозначная, классическая (абстрактно-логическая) логика. Левое полушарие – абстрактно-логические, сознательное, активное (левое полушарие организует волевое усилие), ориентируется на низковероятностные информационные сигналы, соотносится с веществом как "низковероятностной" сущностью (вещество – редкость во Вселенной). Ориентируется на будущее. Левополушарное доминирование приводит к

шизоидной акцентуации, шизофрении ("расщепление", "линейность мышления", эмоциональная холодность).

(3) Полушарный синтез, парадоксальная (диалектическая, многозначная) логика, данное состояние реализуется в акте медитации, которое актуализирует вечное настоящее, мысли и чувства "уравновешиваются".

Можно очертить *три диалектических этапа развития*. При активности правого полушария человек воспринимает мир с полным доверием, в духе мистико-религиозного, мифологического мирозерцания. В состоянии гипнотического транса активно правое полушарие. Кроме того, в состоянии сна со сновидениями активно правое полушарие, а также наблюдается активность половой функции человека. В состоянии же полового акта имеют место гипнотические фазы. Поэтому З. Фрейд оказывается прав: если развитие идет от правого полушария к левому, то это означает, что человек освобождается от уз актуальной данности, от сексуальности, эмоциональности и сомнамбулизма.

В сфере человеческого организма можно говорить о различных осях. Так, в контексте метаболических процессов фиксируются две физиологические функции (реакции, состояния организма) – *эрготропные* и *трофотропные*. В то время как эрготропные состояния характеризуются активацией деятельности определенных внутренних органов под влиянием симпато-адреналиновой системы, эрготропные функции усиливаются при мышечной деятельности, при эмоциях, боли, охлаждении. Таким образом, для трофотропных состояний характерно накопление энергетических запасов организма, усиление процессов анаболических, ассимиляторных, а для эрготропных характерен процесс расхода энергии [Кассиль, 1978, с. 68–69].

Как показано в таблице, правый ряд (правое полушарие, энергия, цикличность и др.) реализует не столько эрготропные процессы, сколько обнаруживает потребность в этих процессах, тенденцию к разворачиванию этих состояний, поскольку циклическая природа правого ряда выражает феномен постоянно возобновляемого и повторяемого процесса⁴, который с силу этого имеет потенциальную открытость своей противоположности – состоянию/процессу расхода энергии. Подобным образом можно

⁴ Здесь реализуется принцип "импульс-отклик", который "напоминает феномен "возвратов" Ферми-Паста-Улама (ФПУ) в физике, когда удар по цепочке связанных шариков передается конечному шарiku, а затем возвращается к начальному. Затем колебания повторяются вновь и вновь, пока не рассеется начальный импульс (если нет подпитки). По сути дела универсальный принцип ФПУ – *если некая система приведена в состояние возбуждения, то энергия возбуждения, пройдя сложный путь по всей системе, обязательно вернётся в точку начального возбуждения*, – есть проявление феномена цикличности Материальной Реальности. Это так называемый *эффект возврата энергии возбуждения* приводит к тому, что *вынужденное излучение строго когерентно (родственное, сохраняет память фазы начального развития) с вынуждающим излучением*, что приводит к удвоению исходного импульса возбуждения" [Бугаев и др., 2017].

анализировать и левый ряд, где обнаруживается потребность в трофотропных состояниях.

Приведенные противоположные состояния постоянно уравниваются. Для этого в организме должен существовать гипотетический нейтральный орган, фиксирующий и регулирующий взаимоотношение между трофотропными и эрготропными процессами/состояниями, для чего он должен иметь доступ к этим состояниям и одновременно быть независимым от них, осуществляя, таким образом, управление этими процессами⁵, стремясь к обеспечению нейтральности/гармоничности организма, что в конечном итоге должно привести этот организм в самодостаточное состояние *автотрофности* (в масштабах государственного организма – к *автаркии*) как идеальному состоянию.

В.М.Дильман говорит о трех главных гомеостазах организма (энергетическом, адаптационном и регулятивной), которые, как полагает исследователь, являются причиной трех "нормальных" болезней (гиперадаптоз, ожирение, климакс) и вытекают из трех взаимосвязанных свойств организма: способности к репродукции (продолжения рода), к регуляции потока энергии (обмен веществ) и адаптации (приспособлению).

Можно говорить и про три основных способа получения энергии: брожение (биохимический процесс, основанный на окислительно-восстановительных превращениях органических соединений в анаэробных условиях), фотосинтез (образование в клетках зелёных растений и водорослей углеводов из углекислоты и воды под воздействием света, поглощаемого хлорофиллом растений), окисление (химическая реакция соединения какого-либо вещества с кислородом, то есть это химический процесс, сопровождающийся увеличением степени окисления атома окисляемого вещества посредством передачи электронов от атома восстановителя (донора электронов) к атому окислителя (акцептору электронов). Фотосинтез как превращение энергии солнца зелеными растениями, можно назвать "абсолютным" способом получения энергии, которая здесь предстает как "дар свыше".

Отсюда три способа размножения: половой (асимметричный), вегетативный (симметричный) и "абсолютный" ("сотворение монад", или "душ"), или, по другой редакции – бесполовой, гермафродитный, раздельнополовой.

В силу разнообразия реальности можно говорить как о системах/организмах, в которых преобладает потребность к энергонакоплению ("вампирические", "раковые" системы), так и о системах/организмах, которые характеризуются избытком энергопотенциала ("донорские" системы).

⁵ Управляющий фактор, элемент, оказывающий воздействие на свое окружение (систему), характеризуется повышенным уровнем разнообразия, а поэтому гибкости, нейтральности (Н. Винер, В.Эшби).

Такой порядок вещей заложен самой природой, что выражается в представленной нами *конституциональной оси* Э.Кречмера, который классифицировал три типа людей: шизотимный (энергопотребляющий, астенический), вискозный (гармоничный) и циклотимный (энергогенерирующий, гиперстенический).

На уровне психическом мы также имеем энергодефицитный и энергоизбыточный типы людей, что проявляется в феномене "*психопатологической оси*" [Ганнушкин, 1964], которая устанавливает отношения между двумя полярными типами психических патологий – шизофренией и циклическими психозами, соотносящимися с функциями полушарий [Спрингер, 1983; Flor-Henry, 1978].

Если для шизофрении характерна “эмоциональная тупость и холодность аффективной жизни... шизофреническую форму мышления называют часто символической, имея в виду ту ее особенность, что она ничего не берет в буквальном смысле, а все в иносказательном” [Виготский, 1984, с. 62-63] (в связи с этим можно говорить об аутизме шизоидов, которая проистекает из отсутствия у них "аффективного резонанса" к чужим переживаниям), то для конституционно-депрессивных лиц характерна эмоциональная активность, "большая доброта, отзывчивость и способность понимать душевные движения других людей; в тесном кругу близких, окруженные атмосферой сочувствия и любви, они проясняются: делаются веселыми, приветливыми, разговорчивыми, даже шутниками и юмористами, для того, однако, чтобы, едва проводив своих гостей или оставив веселое общество, снова приняться за мучительное копание в своих душевных ранах" [Ганнушкин, 1964].

Данные противоположные психические типы органичны, поскольку для шизоидного левополушарного типа характерно "расщепляющее" восприятие и освоение действительности, которое можно рассматривать как функцию, в одинаковой мере присущей "болезненному и нормальному сознанию, поэтому как функция психологическая по своей природе, функция, которая оказывается в такой же мере необходимой при абстракции, при произвольном внимании, при образовании понятий, как и при возникновении клинической картины шизофренического процесса" [Виготский, 1984]. В то время как для циклического правополушарного типа характерно целостно-континуальное, эмпатическое отражения мира как необходимая обществу стратегия жизненной активности.

В связи с этим отметим, что в экспериментах показано: современная музыка стилей “рок” и “диско” и классическая музыка действуют в разных направлениях, вызывают активацию разных полушарий головного мозга. Для классической музыки большое значение имеет частотная и амплитудная модуляция звукового сигнала, а в легкой современной преобладает ритм. В исследованиях до прослушивания музыки и после него определяли частоту слияния мельканий (величину, которая характеризует концентрацию внимания и четкость работы зрительного анализатора; это та частота мельканий света, при которой он кажется горящим ровно, то есть частота

мельканий определяет характер порогов ощущений, когда при понижении порогов ощущений увеличивается частота мельканий, при которых мелькания сливаются). После прослушивания музыки в стилях “рок”, “диско” время запаздывания двигательной реакции снижается, объем памяти на цифры увеличивается, а на образный материал, наоборот, уменьшается, реакция на частоту мельканий ухудшается. После прослушивания классической музыки время запаздывания двигательной реакции изменяется незначительно, объем кратковременной памяти на цифры несколько уменьшается, а на картинки, наоборот, увеличивается. При этом, критическая частота, при которой мелькания сливаются, увеличивается – значит испытуемый лучше различает предметы, даже если они мелькают чаще, чем до прослушивания классической музыки.

Было также показано, что уныние, рок-музыка уводят человека от состояния гармонии, вызывая в коре мозга электрические импульсы, близкие к эпилептическому припадку.

Классическая музыка вызывает большую активацию структур мозга в правом полушарии, ритмическая – в левом. После прослушивания классической музыки испытуемые говорят, что испытали состояние комфорта, душевного равновесия, ощущения легкости и тепла, тихой грусти, щемящей радости, чувствовали запахи цветов, появлялось желание писать стихи или читать известные им. В то же время появляются различные воспоминания, легче фантазировать и размышлять о смысле жизни. Это говорит о высоком уровне ассоциаций и абстрактного мышления, что характерно для активации правого полушария. Современная ритмическая музыка вызывает, прежде всего, желание двигаться и ни о чем не думать. У некоторых появляется ощущение холода, и ни у кого – ощущение тепла. При этом ассоциации носят приземленный, бытовой характер – танцплощадка, качели, бар, езда на машине. Как и следовало ожидать, при функциональном лидировании левого полушария облегчаются стереотипные двигательные операции, а ассоциации становятся конкретными, с низким уровнем обобщений понятий. Получается, как ни странно, что в рамках левого полушария, хотя оно является вербальным и абстрактным (отвлеченным), абстракции реализуются на цифровом, однозначном (а поэтому и бытовом) уровне, тогда как абстракции правополушарные реализуются на уровне многозначно-обобщенном, возвышенно-неземном, ибо данное полушарие способствует многозначно-неопределенному отражению действительности [Музыка..., 1985].

Проведенный анализ позволяет объяснить особенности актуализации оси *"удовольствие – страдание"*. Недостаток энергии в организме проявляется в виде боли [Кассиль, 1975; Флекенштейн, 2008], когда боль возникает каждый раз, когда процессы распада, разрушения биологических структур начинают преобладать над процессами синтеза: поскольку синтез, возобновление биологических структур требуют расходов энергии (и, в частности, кислорода), то *дефицит энергетических ресурсов* должен

привести к усилению процессов распада и возникновению боли, когда процессы, которые увеличивают дефицит кислорода, – застой в крови, ишемия (недостаточное снабжение тканей кислородом), действие ядов (которые блокируют процессы окисления), механические действия, тепло – приводят к усилению боли (при шизофрении, психической болезни аутическо-эгоцентрической природы, наблюдается недостаток энергии на уровне кровоснабжения тканей кислородом из-за повреждения эритроцитов крови, связывающих кислород).

И наоборот, все то, что снижает потребность тканей в кислороде – покой, холод, усиление кровотока – уменьшает боль. При этом негативные эмоции сигнализируют кроме прочего о дефиците энергетических ресурсов в организме.

Следовательно, можно прийти к выводу о том, что такие феномены, как вампиризм, вандализм, обуславливаются энергетическим дефицитом и требуют разрушения биологических (материальных) структур, что приводит к эманации этими разрушенными объектами энергии-времени (это доказали Н. А. Козырев, А.Й. Вейник и др. [*Козырев, 1982; Вейник, 1991*]).

Таким образом, в плане физиологическом болезненные феномены, например страдание, вызывает (вызывается) падение энергии, а удовольствие – ее набором. Данные болезненные феномены реализуются не только на уровне *соматическом*, но и *психическом*.

Для *циклотимного, правополушарного человека* мир предстает единством многообразия, когда за множеством явлений стоят единая (божественная) Сущность, единые законы и закономерности, ибо правополушарный тип ориентируется на часто протекающие события, теоретическая интерпретация которых и позволяет вычленять законы и закономерности.

Мир, таким образом, наполняется определенным смыслом, приистекающим из обобщенных структур реальности. При этом следует понимать, что смысл нечто кристаллизуется на основе способности человека сводить это нечто к более общим пространственным и временным (целевым) категориям.

Циклотимик – существо эмоциональное, энергетический донор, у которого развиты нервные процессы возбуждения, симпатика – отсюда способность к сопереживанию (эмпатии) и житейская мудрость, приистекающая из способности вставать на точку зрения других людей и не отделять внутреннее от внешнего, "Я" от не-"Я", что формирует *альтруистическую жизненную установку*.

В этом плане циклотимик настроен на принцип "справедливости для всех" и взаимодействует по принципу положительной обратной связи.

Ориентируясь на обобщенные структуры реальности, циклотимик уверенно накапливает жизненный опыт, поскольку, пребывая в эйфорической и депрессивной фазах, легко отделяет общее от частного, главное от второстепенного, дифференцируя частые и редкие события.

С другой стороны, естественный процесс отдачи энергии циклотимиком, то есть реализация его эмоциональности, приводит к снижению эмоционального тонуса. В данном случае наблюдается естественный колебательный (циклический) процесс повышения и понижения эмоционального напряжения циклотимика (интересно, что смысл слова "циклотимик" вытекает из слова "цикл", "циклический", то есть колебательный).

В данном случае циклотимик на короткое время превращается в *шизотимика*, который в силу стойко пониженного эмоционального (энергетического) тонуса настроен на восприятие мира по правилу отрицательной обратной связи, реализующей принцип "свободы для каждого".

Шизотимик в силу пониженной эмоциональности (согласно теории П. В. Симонова) ориентирован на низковероятные высокоинформационные (редкие) сигналы (события), когда даже низкоинформационные (частые) события могут превращаться для него в редкие. Поэтому такой человек как правило не отделяет частого от редкого. В итоге редкие (самые невероятные) события могут представлять для него высоковероятными (вполне возможными), в результате чего шизотимик трудно накапливает жизненный опыт, отделяющий частое от редкого, главное от второстепенного. Такая способность воспринимать редкие события наравне с частыми может сделать шизотимика шизоидным маньяком, для которого какие-то крайне редкие события могут казаться частыми, то есть могут ожидаться "с минуты на минуту".

Способность комфортно воспринимать редкие высокоинформационные сигналы утверждает способность шизотимика к абстрактному мышлению, выхолащивающему конкретность мира, сводящему конкретные вещи к абстрактным категориям, что лишает этот мир целостности на уровне конкретной материальности. Такая абстрактность мира делает его относительным, а поэтому расщепленным, нежизненным, что и определяет расщепляющее мировосприятие шизотимика.

Расщепляющая позиция шизотимика формирует у него *эгоцентрическую установку*, отделяющую внутреннее от внешнего, "Я" от не-"Я". А неспособность отделять частое от редкого делает затруднительным накопление жизненного опыта, который как раз и есть свойство различать частое от редкого.

Это может приводить к различным заболеваниям, например остеохондрозу, когда шизотимик, поднимая тяжелый предмет, воспринимает его как легкий (в силу отсутствия опыта по отличию тяжелого и легкого), о чем в книге "*Видеть–предвидеть–действовать*", пишет И. М. Фейгенберг [Журавлев, 1977; Фейгенберг, Иванников, 1978; Фейгенберг, 1986].

Эгоцентрическая установка людей аутично-шизофренического спектра, которая проявляется в том числе и в стойком противостоянии "Я" и не-"Я", приводит к обеднению их энергоресурсов, к развитию установки на

(энергетический, или психологический) вампиризм, что активизирует "вампирический канал" получения энергии и приводит к ослаблению естественных физиологических механизмов генерации энергии. Наверное, поэтому у шизофреников фиксируется повреждение эритроцитов, функции которых связаны с генерацией энергии на основе усвоения кислорода. У аутистов/шизофреников при этом фиксируется нарушение работы желудочно-желудочного тракта, когда пища, призванная энергизировать организм, полностью не усваивается.

Факт недостатка энергии как провоцирующий фактор заболеваний аутично-шизофренического спектра можно продемонстрировать словами И.П. Павлова, который при наблюдении шизофренических симптомов пришел к выводу, "что они есть выражение хронического гипнотического состояния... Конечно, последнее, глубокое основание этого гипноза есть слабая нервная система, специально слабость корковых клеток. Но естественно, что такая нервная система при встрече с трудностями, чаще всего в критический физиологический и общественно-жизненный период, после непосильного возбуждения неизбежно приходит в состояние истощения. А истощение есть один из главнейших физиологических импульсов к возникновению тормозного процесса как охранительного процесса... Я с большим убеждением говорю, что кататония и шизофрения не болезни, а первое физиологическое средство против болезни".

Проблема эмоциональной холодности аутиста и шизофреника – характерные черты современного человека, эмоционально отчужденного не только от социума, но и от самого себя и глубинных энергетических источников Вселенной.

Важно отметить, что люди, характеризующиеся "экстремальной" психической организацией (циклоиды и шизоиды) в силу своей акцентуации и определенного психоэмоционального перекоса более подвержены болезням.

В связи с этим приведем материал, в котором показывается, что *"люди с высоким интеллектом чаще страдают психическими заболеваниями и обладают худшим физическим здоровьем"*:

По сравнению с обычными в плане умственного развития людьми, носители высокого интеллекта в два раза чаще страдают от психических заболеваний и больше подвержены физическим заболеваниям, вызываемым тревогой и волнениями. Этот вывод сделали ученые из Питцеровского колледжа, которые исследовали 3715 членов Менсы (*организация для людей-интеллектуалов, членом которой может стать каждый, кто войдет в число 2% населения с самым высоким уровнем интеллекта по итогам стандартизованных тестов*), коэффициент интеллекта которых выше 130, на наличие тревоги, депрессии, аутизма, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью и других психических расстройств.

Было обнаружено, что 20% интеллектуалов страдают от тревоги и депрессии, в то время как среди обычных людей соответствующая доля составляет лишь 10%. Интеллектуалы также больше подвержены астме и аллергиям, а также обладают более слабым иммунитетом.

Руководитель исследования Николь Тетриолт заявила, что склонность людей с высоким уровнем интеллекта к психическим заболеваниям можно объяснить их повышенной чувствительностью к окружающей среде и социальному взаимодействию. Люди с высоким интеллектом воспринимают мир более остро, постоянно анализируя свои поступки и действия окружающих. При этом они редко выражают свои эмоции, что приводит к накоплению стресса. Что касается физических проблем, то многие психические нарушения вызывают определённые физические заболевания.

В целом, исследователи из Питцеровского колледжа определили распространённость у людей с высоким интеллектом таких заболеваний и нарушений, как расстройства настроения, тревожные расстройства, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, пищевые и внешние аллергии, астма и аутоиммунные заболевания. Результаты исследования подтвердили, что люди с высоким интеллектом чаще других страдают всеми вышеперечисленными заболеваниями.

(<http://drdo.ru/bolezni/psihicheskie-rasstroystva/vysokiy-intellekt-mozhet-uhudshit-psihicheskoe-zdorove/>).

На уровне ментально-поведенческом мы также можем говорить о двух противоположных типах людей/систем, соотносящихся с приведенными выше типами – шизоидным и циклоидным.

Первому присуще множественное, расщепленное левополушарное абстрактно-логическое мировосприятие и поведение в его крайнем патологическом выражении, что проявляется в стремлении шизоида все классифицировать, схематизировать, атомизировать.

Для второго типа патологии характерно крайнее выражение целостного предметно-образного, чувственно-экспрессивного правополушарного мирозерцания и поведения, что проявляется в тенденции все “тотализировать”, кристаллизовать в форме сверхценного моноцентрического представления.

Такое понимание позволяет говорить о

1) расщепленном дискретно-множественном (“вещественном”, линейнопричинном) левополушарном и

2) целостном континуально-синтетическом (“полевом”, циклопричинном, то есть целостнопричинном) правополушарном типах отражения мира в их крайнем, патологическом выражении.

Данные типы поведения и мышления реализуются в контексте психической саморегуляции человека в присутствии негативных стрессорных воздействий. В силу преимущественно информационно-психогенного характера реагирования на эти воздействия, адекватное объяснение процесса саморегуляции может быть осуществлено при помощи информационной теории эмоций П.В.Симонова. Эмоции, как известно, есть особый класс психических процессов и состояний, связанных, так или иначе, со всеми проявлениями человеческой психики, сопровождающих практически все проявления активности субъекта и отражающихся в форме непосредственного переживания. Эмоции выступают одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальной потребности.

Можно сказать, что эмоция как реакция на информационную неопределенность есть выражение ситуации, когда потребность человека удовлетворяется не автоматически, когда сам процесс удовлетворения потребности встречается с проблемами. Следует сказать, что эмбриональный организм, находящийся в материнской утробе, удовлетворяет свои потребности беспрепятственно – автоматически, симультанно (мгновенно), поскольку составляет с организмом матери единое органическое целое. Следует предположить, что в этом случае процесс удовлетворения потребностей эмбриона не сопровождается эмоциональными реакциями.

В тот момент, когда живое существо появляется на свет, наблюдается утрата этим живым существом непосредственной органической связи с материнским организмом. Теперь уже потребности родившегося удовлетворяются с некоторой задержкой, утрачивается автоматический характер их реализации. В данном случае между временной и пространственной точкой актуализации потребности и точкой ее удовлетворения обнаруживается некий пространственно-временной интервал, заполняемый элементами действительности, в которую, благодаря механизмам адаптации, погружается родившийся организм. Восприятие данного интервала в совокупности некой последовательной структуры элементов жизненного пространства, следует полагать, и создает чувство времени, а интериоризация этого интервала получает идеальную репрезентацию в сфере психики и, собственно, кристаллизует психические функции.

Впоследствии данный интервал между моментами актуализации потребности и ее удовлетворения (вместе с развитием потребностной сферы) расширяется до границ "объективной реальности", "данной человеку в его ощущениях", которую можно назвать человеческой цивилизацией, включающей и космопланетарную среду ее существования.

Итак, реальность, которая есть суть человеческая цивилизация, как форма и способ существования человека, представляет собой упомянутый выше интервал, который сам по себе уже несет чувство времени как "промежуток между сейчас и тогда", который, как пишет Ф.Перлз, есть

выражение фундаментальной тревоги человеческого бытия (библейского "проклятия").

Возникшее чувство времени есть отражение интервала, который в данном случае представляется информационной сущностью, выражающей вероятностную перспективу удовлетворения потребностей и одновременно порождающей эмоциональную реакцию на эту перспективу.

Можно сказать, что цивилизация есть совокупность "полей" вероятности удовлетворения потребностей. А окружающий мир представляется актуальным (существующим) для человека в том своем аспекте, который выражает проблемный (информационный) характер удовлетворения потребностей. В целом, следует признать, что мир есть информационная неопределенность, на которую человек реагирует эмоционально и преодоление которой в виде жизненной активности формирует социально-поведенческие, мыслительные психические матрицы (структуры), являющиеся сутью *Homo sapiens*.

Таким образом, мы живем в вероятностном мире, в котором протекающие события характеризуются той или иной степенью вероятности, то есть информативности: высокочастотные, повторяющиеся события несут в себе минимум информации, в то время как информационная "емкость" редких, нетривиальных, низковероятностных событий высока. Можно сделать вывод, что чем более неопределенной в плане осмысления и понимания является для человека окружающий его мир, тем более эмоциональнее и проблемнее он предстает пред ним со всеми вытекающими из этого последствиями.

Согласно информационной теории эмоций эмоция имеет информационную природу, являясь результатом реакции человека на неопределенность значимых для человека событий, связанных с удовлетворением его актуальных потребностей [Симонов, 1987].

Таким образом, если человек испытывает дефицит информации о том или ином актуальном для него событии, то возникает эмоциональная (ориентировочная, поисково-стрессорная) реакция. Аутизм/шизофрения как характерное психическое нарушение современного общества характеризуется эмоциональной холодностью и шизоидной изолированностью. Шизоидность как раз и характеризуется тем, что человек не дифференцирует высоковероятностные (низкоинформационные) и низковероятностные (высокоинформационные) сигналы внешней среды, поэтому все поступающие сигналы могут восприниматься как одинаково угрожающие или одинаково благоприятные (в зависимости от психологической направленности человека) [Фейгенберг, 1986].

При этом холодная эмоциональность аутиста/шизоида сопровождается общим энергетическим упадком (эмоция есть функция энергии). Известно, что (как показали исследователи института кинесиологии в США), отрицательно-критическое отношение к действительности (что сопровождается аутичным состоянием отчужденности от мира) вызывает

падение жизненного тонуса, или жизненной энергии человека (даже когда человек врет по мелочам, у него падает уровень энергии, поскольку вранье как контрпродуктивная (негативная) реакция человека на внешнее воздействие вызывает стресс в его организме). Таким образом, шизоидность развивается в результате критического отношения к действительности. Было также показано, что при взаимодействии людей, у них наблюдается выравнивание энергетических потенциалов, что можно назвать энергетическим вампиризмом [Вайнцвайг, 1990; Diamond, 1979], который как психофизиологическое состояние присущ антисистемам.

В связи с этим можно говорить о трех типах антропных систем, которые характеризуются определенными параметрами.

Энергоизбыточные конструктивные системы. Правое полушарие, многозначная логика. Правое полушарие – эмоционально-образное, подсознательное, пассивное, реализует опыт человека, ориентируется на высоковероятностные информационные сигналы, соотносится с полем как "высоковероятностной" сущностью (поле вездесуще). Ориентируется на прошлое. Правополушарное доминирование приводит к циклоидной акцентуации, циклическим психозам (маниакально-депрессивный психоз, эмоциональная насыщенность поведения)

Энергодефицитные деконструктивные системы. Левое полушарие, однозначная, классическая (абстрактно-логическая) логика. Левое полушарие – абстрактно-логические, сознательное, активное (левое полушарие организует волевое усилие), ориентируется на низковероятностные информационные сигналы, соотносится с веществом как "низковероятностной" сущностью (вещество – редкость во Вселенной). Ориентируется на будущее. Левополушарное доминирование приводит к шизоидной акцентуации, шизофрении ("расщепление", "линейность мышления", эмоциональная холодность).

Гармоничные креативные системы. Полушарный синтез, парадоксальная (диалектическая, многозначная) логика, данное состояние реализуется в акте медитации/молитвы, которое актуализирует вечное **настоящее, мысли и чувства "уравновешиваются"**.

На уровне социально-управленческом можно говорить о нескольких стратегиях власти/управления, связанных с приведенной выше психопатологической осью.

В этом контексте понимание феномена антисистем, которые характеризуются агрессивностью, можно углубить при помощи **экспериментальных данных**, согласно которым "Долгое нахождение на особо влиятельной, властной позиции меняет умственные функции у людей" (профессор психологии из Калифорнийского университета в Беркли Дачер Келтнер (Dacher Keltner), что обнаруживает так называемый "парадокс власти". Данный вывод ученый сделал после лонгитюдных экспериментов, которые показали, что облеченные властью люди ведут себя, как будто бы у них есть специфические повреждения мозга, что сказывается на их

поведении: люди, владеющие властью, ведут себя более импульсивно, чем обычные люди, недооценивают возможный риск и с трудом могут смотреть на ситуацию с точки зрения других людей, то есть они не могут поставить себя на место своих собеседников. Таким образом, у влиятельных людей наблюдается дефицит эмпатии, сочувствия, любви. Выводы Д. Келтнера, представленные им в книге "*Парадокс власти*", неутешительные: "мы приобретаем способность менять мир, улучшая жизнь других, но само обладание властью и привилегиями проявляет в нас худшие качества, делает похожими на импульсивных, несдержанных социопатов" [Келтнер, 2016].

Таким образом, показано, что власть ослабляет неврологический процесс отзеркаливания, который выражает действие эмпатии. Как видим, люди, пришедшие к власти, со временем утрачивают ряд способностей, которые изначально помогли им прийти к ней.

Исследователи парадокса власти полагают, что негативные изменения в мозге, которые приводят к утрате человеком человеческих качеств эмпатии, сочувствия, любви, не являются твердо укоренившимися и постоянными: если человек покидает лидерские позиции, через какое-то время мозговые участки восстанавливают свои нормальные функции [Келтнер, 2016].

Отметим, что деятельность в рамках социальной власти предполагает определенную активность облаченного властью человека, которая в наиболее общем и концентрированном виде представляет собой авторитарную – манипуляторную, управленческую, субъект-объектную активность с целью влияния на подвластного человека и социальное окружение. Управленческое влияние в таком его понимании напоминает нам манипуляции, совершаемые компьютерным пользователем (программистом) в виртуальной среде, что порождает специфический вид агрессии, связанный с хакерскими действиями, которые выступают деструктивной деятельностью по уничтожению цифровой (виртуальной) реальности путем дезинтеграции (разложения, расщепления) ее элементов и функций.

В связи с этим отметим, что в 2003 году вышла книга Т. Оппенгеймера "*Flickering Mind*" ("*Мерцающий ум*") [Oppenheimer, 2003], где автор рассуждает о том вреде, который нанесли учебе современные компьютеры. Вместе с очевидными преимуществами, использование информационных технологий в сфере образования приводит к возникновению "ошибочных целей", поскольку число компьютеров – это удобный показатель "качества", а если этот компьютер еще и подключен к Интернету, то конечная цель инвестиций в образование вроде бы достигнута. Т. Оппенгеймер утверждает, что информационные технологии в том виде, в котором они сформировались в начале XXI века, в принципе не способны выполнить возложенных на них заданий автоматизации интеллектуальной деятельности, к которой относится сфера образования.

При этом компьютеры вредны по нескольким обстоятельствам. **Во-первых**, они формируют у человека потребность действовать на окружение манипулятивно-директивным, инструментально-силовым образом, что имеет

тенденцию приводить к насильственным актам – это рельефно иллюстрируется хакерскими технологиями и лавинообразным потоком все более изощренных компьютерных вирусов. **Во-вторых**, компьютеры вредны вследствие используемой в них двузначной логики, способствующей формированию у человека однозначного, "черно-белого" **биполярного мышления** – "клипового", "скользящего", "мозаичного" мышления, которое можно понимать как когнитивно-эмоциональную направленность человека на двойственность, максимализм, догматизм, фрагментарность, кластерность, клиповость, мозаичность восприятия и освоения действительности, которая при этом атомизируется, поляризуется и расщепляется на "черное и белое", "ваших" и "наших".

Такое биполярное отражение мира иногда сравнивают с **цифровыми компьютерными процедурами**, реализующимися в строгих и узких рамках дискретных программных процессов, которые, как указывает Т. Оппенгеймер, наносят огромный вред человеку и обществу, подрывают основы школы как краеугольного социального института, обеспечивающего развитие человека и культурно-историческую непрерывность поколений людей.

Биполярное мышление в контексте общественных процессов реализуется в **"мозаичной культуре"**. Ги Дебор в книге *"Общество спектакля"* (1971) показал, что современные технологии манипуляции сознанием способны разрушить в атомизированном человеке знания, полученные из реального исторического опыта, заменить их искусственно сконструированной определенным "режиссером" системой знаний и представлений. В результате чего у человека складывается убеждение, что главное в жизни – видимость, которая формирует дистанцированную от позитивных ценностей виртуальную реальность. Таким образом, мозаичная культура разрушает иррациональное правополушарное мышление людей традиционного общества (характеризующегося высокой социальной синергией – спаянностью людей), продуцирует атомизированную, расщепленную левополушарную действительность, создающая благоприятные условия для функционирования "антисистем" и характеризующаяся низким уровнем синергии и, поэтому, потребностью в привлечении энергии из окружающей среды за счет ее разрушения, что и осуществляется "антисистемами".

В результате, биполярное мышление продуцирует однозначный черно-белый **"мир рыцарей и лжецов"** из занимательной логики: "рыцарь" никогда не лжет, "лжец" лжет всегда; если некто не "рыцарь", то он "лжец", а если не "лжец", то "рыцарь" – все четко и просто, но не так, как в жизни, которая обнаруживает массу примеров парадоксальной неоднозначности, когда, например, половые гормоны, активизируя у молодых и взрослых животных синтез белка (а также многие другие функции организма), у старых могут стимулировать его распад (подавляя многие функции организма) [Фролькис, 1988, с. 150]. И наоборот, противоположные факторы могут вызывать один и

тот же эффект: гипнотический сон может быть вызван как слабыми монотонными раздражителями, так и действием резкого сверхсильного раздражителя [*Свядоц, 1982, с. 224*].

Можно предположить, что манипулятивно-управленческая деятельность имеет тенденцию порождать потребность в разрушении среды, что приводит к снижению ее синергии и увеличению уровня ее энтропии.

Таким образом, длительная практика манипуляции/управления объектами виртуальной/социальной среды предполагает формирование у манипулятора агрессивно-деструктивной установки на ее разложение/разрушение, что превращает манипулятора в "антисистему". Отсюда проистекают принцип теории "*управляемого хаоса*" – "разделяй и властвуй", который исповедуют масоны. При этом данная установка выступает инструментом *глобализации человечества*, поскольку реализует упоминаемую выше масонскую технологию, использующую именно атомарно-дискретный фактор (аспект) Вселенной, оказывающий влияние на человека в направлении кристаллизации у него дискретного мировосприятия, которое принуждает носителя этого мировосприятия расщеплять реальность на отдельные пазлы, форсируя развитие биполярного и одновременно манипуляторного мышления. Такое "скользящее" мышление характеризуется максимализмом, фрагментарностью, кластерностью, клиповостью, мозаичностью восприятия и освоения действительности.

В этих условиях у манипулятора формируются психофизиологические структуры организма, присущие как психопату (социопату), так и лидеру, находящемуся на вершинах социальной иерархии человеческих сообществ и характеризующемуся *холодноэмоциональной организацией психических процессов*.

Эмоции, как известно, есть особый класс психических процессов и состояний, связанных, так или иначе, со всеми проявлениями человеческой психики, сопровождающих практически все проявления активности субъекта и отражающихся в форме непосредственного переживания. Эмоции выступают одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальной потребности. В этом проявляется информационная функция эмоций, согласно П.В. Симонову, который экспериментально показал, что эмоция это функция информации, то есть эмоция – реакция организма на недостаток информации о той или иной актуальной жизненной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.

При этом большая неопределенность мира рождает, согласно В. Франклу, сенсогенный невроз (стресс), вызывающий страдания человека из-за отсутствия смысла (связывающего вещи воедино и уменьшающего информационную неопределенность реальности). А серия малых неопределенностей рождает серию непрекращающихся стрессов, на которые наш организм реагирует отдачей энергии (активизацией эмоций), что "обесточивает" нашу жизнь, делает ее болезненной юдолью страданий.

В связи с этим существенным может явиться вывод о том, что неопределенность, которая выступает функцией эмоций, играет первую скрипку в системе социальных иерархий живых существ. Известно, что существа с большей эмоциональной возбудимостью испытывают больший страх (у пугливых детей более высокий средний уровень возбуждения нервной системы), поскольку отдают предпочтение сигналам с высокой степенью определенности, а неопределенные (стрессорные) сигналы социальной среды вызывают у них состояние стресса.

По этой же причине существа, занимающих верхние ступени социальной иерархии, характеризуются низким уровнем развития адаптационных механизмов, в том числе и на гормональном уровне. Иными словами, **лидеры практически не приспосабливаются к внешней среде, но приспосабливают ее к себе**, что, в силу их невысокого эмоционального тонуса, проистекает из их высокой способности реагировать на информационную неопределенность (на "тонкие", сложные, низкочастотные информационные сигналы), которая не вызывает у лидеров состояния стресса и не активизирует адаптационные механизмы: если в клетки, помещенные рядом, посадить двух незнакомых и реагирующих друг на друга крыс-самцов, то через некоторое время в силу адаптационного стресса тот из них может умереть, у которого более активен приспособительный тонус организма (см.: также знаменитый опыт с овцой и волком, помещенных рядом). Проще говоря, **лидеру нет особой необходимости приспосабливаться к социальной среде, в которой он осуществляет управление.**

На уровне духовно-личностном рассмотренная психопатологическая и конституциональная оси реализуются в контексте фундаментальной дихотомии/оси "свобода – несвобода", которая обнаруживает главную цель развития человека – **личность как свободную сущность, обладающую самосознанием**. При таком понимании свобода выступает высшей ценностью человека как *Homo sapiens*, ибо вне свободы человек теряет свои родовые качества и превращается в биоробота.

В целом можно говорить о **трех взаимосвязанных механизмах достижения свободы**, которая обретается на путях преодоления человеком детерминизма мира, его причинной обусловленности.

1) Быть свободным от мира – значит быть вне его, пребывать за пределами мира, что достигается благодаря акту трансценденции (выходом сознания человека за пределы бытия), который обнаруживает идентификацию человека (его сознания) с неким фактором *X*, находящимся на пределах мира и обычно именуемым Абсолютом, или **Богом-Отцом**, Которого "никто никогда не видел".

2) Быть свободным от мира предполагает достижение некой "нейтральной точки", свободной от бытийных дихотомий, в которой не действует принцип "причины-следствия" и в которой противоположности приходят к единству, что отвечает критерию истины С.Б.Церетели ("истина есть единство противоположностей") [Церетели, 1971; Сорина, 1996].

Единство противоположностей на *уровне психическом* реализуется в состоянии функциональной согласованности полушарий головного мозга человека, что реализуется как творчески-медитативный процесс: как свидетельствуют энцефалографические исследования, во время демонстрации парапсихологических феноменов имеет место высокая функциональная согласованность в работе правого и левого полушарий головного мозга человека; кроме того, в *состоянии медитации* наблюдается функциональная синхронизация полушарий, то есть полушария в психофизическом смысле выступают единым целым [Murphy, 1985, p. 34-40].

На уровне *логико-семантического освоения человеком действительности* единство противоположностей обнаруживается в явлениях операционной интеграции, языковой дипластии, энантиосемии, парадоксе (двойственности, парадоксальности смыслов [Горелов, 1987, с. 79; Петров, 1992], что проявляется, например, в такой языковой конструкции, как оксиморон, примером чего может служить словосочетания "живой мертвец", "сильная слабость" и др.) – присущему лишь человеческому сознанию психологическому феномену отождествления двух элементов, которые одновременно исключают друг друга, что является продуктивным психологическим механизмом ориентации человека в окружающем мире [Брагина, Доброхотова, 1988, с. 10]. Дипластия находит отражение в ориентальной мудрости: как говорил Лао-цзы, "будь согнутым, и ты останешься прямым. Будь незаполненным, и ты пребудешь полным. Будь изношенным, и ты останешься новым". [Литература древнего Востока, 1984, с. 228].

Данные способы единства противоположностей реализуют сущность *Бога-Сына*, который соединяет тварную и божественную природы ("нераздельно и неслиянно"), обнаруживая дипластию и достигая статуса сына Бога в процессе жизненной активности благодаря преодолению детерминизма мира: "Я победил мир" (Ин. 16, 33; Мф. 16, 21), или, как сказал Г.С. Сковорода, "мир ловил меня и не поймал".

На *квантово-фотонном* уровне соединение противоположностей дает нам физический (фотонный) вакуум, воплощающий в себе единство противоположностей, выступающий, поэтому, парадоксальной истиной как единством противоположностей и порождающий Вселенную посредством расщепления вакуума на положительный (континуальный) и отрицательный (дискретный) аспекты, которые, в свою очередь, взаимокompенсировавшись, восстанавливают *статус кво* – физический вакуум. Как считал Г. И. Наан, основываясь на своих выкладках и решениях А. А. Фридмана, рождение Вселенной является процессом расщепления "ничто" (физического вакуума) на "нечто" и "антиничто" (избыточную и дефицитную сущности, "плюс" и "минус"), что приводит к актуализации всех известных физических феноменов [Наан, 1966; Зельдович, 1988]. Этот исследователь писал, что грубую модель вакуума можно представить как бесконечно большой запас энергии одного знака, компенсированный таким же запасом энергии другого знака.

3) Свобода от мира возможна в *зоне хаоса*, в точке бифуркации (деиерархизации), в которой развивающаяся система теряет свою определенность на континууме развития, то есть как бы "повисает над пропастью" между прошлым и будущим своими состояниями, фиксируя состояние деиерархизации.

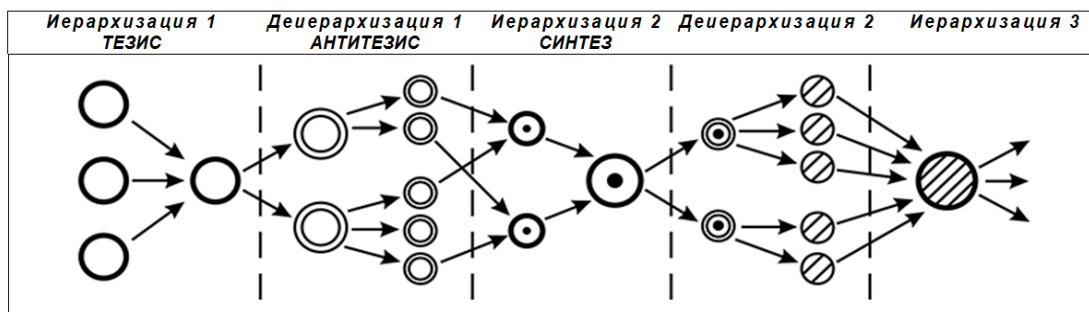


Рис. 1. Синергетическая модель развития

Хаос как парадоксальное фазовое гранично-критичное "неуловимое" состояние системы, не имеющее строгой пространственно-временной локализации и свободное от диссиметрии, порождающей дихотомию "причина-следствие" (которая выступает, как полагал П.Кюри, источником бытия), больше всего соответствует *Богу-Духу*, Который, как Дух, обнаруживает вездесущую природу и реализует принцип нелокальности ("Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит: так бывает со всяким, рожденным от Духа" – *Ин., 3, 8*), обнаруживая природу сознания, которое также понимается как "вездесущее" [*Аронов, 1995*].

Достижение свободы и осознанности в точке хаоса обнаруживает две противоположные стратегии:

- создание хаоса (деиерархизации) благодаря разрушению объектов, что соответствует действию "темных сил", проистекающих от "злого духа" – *Люцифера*, обретающего свободу и самосознание в процессе разрушения;

- одухотворение (оживление) хаоса (иерархизация), благодаря чему развивающаяся система выводится из хаотического состояния, что соответствует действию "светлых сил", проистекающих из воинства Господнего, светлой ангельской иерархии, обретающей свободу и самосознание в процессе созидания.

Как видим, *Бог-Дух* обнаруживает два аспекта, что фиксируется в *Ветхом Завете*, где повествуется о случае, когда "от Саула отступил Дух Господень, и возмущал его злой дух от Господа. И сказали слуги Сауловы ему: вот, злой дух от Бога возмущает тебя" (*1 Цар. 16: 14-15*).

Представленная модель реальности объясняет не только наличие злого ее начала, но и пропорцию этого начала, когда от Бога "ниспала третья часть ангелов" (о чем можно узнать из Библии по некоторым косвенным

свидетельствам) во главе с "величайшим из них".

Таким образом, можно говорить о Боге-Духе, который, как дух (волна, поле, движение в чистом виде) не имеет пространственно-временной локализации и может быть "везде и нигде" (см. феномен "вездесущности сознания" [Аронов, 1995]). Феномен Бога-Духа как принципиально динамической Сущности, как движения в чистом виде поясняется на основе **теории управляемого хаоса**.

Данная теория эксплуатирует синергетический феномен критических состояний, обнаруживающихся в момент перехода системы через бифуркационно-хаотичные переходные фазы в процессе своего развития, что приводит к качественному изменению системы.

На общенаучном и философском уровне критические явления фазовых переходов фиксируются в виде парадоксальных фазово-пороговых граничных феноменов, считающихся самым загадочным объектом научного исследования, поскольку в критической точке изменения системы (в структуре синусоиды, отражающей любое развитие и движение, этой критической точкой выступают нули функции) в результате развития старой системы уже нет, а новой – еще.

В критических фазовых состояниях любая система (как живая, так и косная) открыта внешним воздействиям, причем воздействиям сверхмалым, информационным. Данное обстоятельство используется с целью управления социальными процессами, что может приобретать негативный аксиологический вектор развития общества в случае, если переходные хаотические состояния специально создаются в социальных системах, что приводит к трагическим процессам их разрушения в процессе конфликтов и войн.

Данное обстоятельство обнаруживает наличие **антисистем** – "темных сил" во Вселенной в целом и в человеческой цивилизации в частности. Сущность антисистем проистекает из того, что в зонах хаоса, **свободных от детерминизма мира**, живые системы способны обретать **свободу и самосознание**, выступающих как целью развития человека, так и целью акта творения человека Богом "по Своему образу и подобию".

Обретение свободы и самосознания в зоне хаоса выступает низшим тварным уровнем развития живых систем, который имеет принципиально "греховную природу" в силу энтропийной (энергонедостаточной) тенденции живых систем к разрушению среды своего существования, что актуализирует принцип "мирового зла".

Негэнтропийный (энергоизбыточный) же механизм обретения свободы и самосознания реализуется на высшем уровне развития живых систем – в сфере Божественной реальности, достигаемой как в процессе трансценденции, выхода за пределы Вселенной, так и в актах творчества – соединения противоположных бытийных аспектов, благодаря чему эмерджентным образом создается принципиально новые энергоинформационные сущности.

Развитие человека и человечества идет, таким образом, в направлении преодоления ими своей тварной природы и идентификации с Абсолютом, что приводит к нивелированию "мирового зла" и утверждению "светлых сил".

В итоге мы получили *триадную модель реализации свободы и самосознания* во Вселенной, реализующую принцип Троицы, когда свободной и сознающей себя личностью человек может быть в плоскости трех взаимосвязанных механизмов, обнаруживающих феномен единства Лиц *Троицы*.

И именно с позиции представителей от третьей части третьего механизма достижения свободы и самосознания мы обнаруживаем стремление обрести самосознание за счет разрушения внешней среды и поворачивания ее в хаос, который при этом стремятся эксплуатировать как нелинейный фактор управления, получивший название "управляемый хаос".

Следует, однако, отметить, что зоны хаоса как выражение критических явлений – фазовых граничных переходных состояний – реализуют универсальный способ существования и развития всего и вся во Вселенной. Любое изменение и развитие предполагает постоянное пересечение системой нейтрального (*нулевого*, граничного, хаотичного, критичного) состояния как на уровне целостной системы, так и ее аспектов (составных частей).

Данное состояние добывается человеком во всех актах жизненной активности, которые ориентированы в одном направлении – обретении нейтрального состояния, поскольку любая система в нулевых нейтральных фазах своего развития (на структуре волны это нули функции) обладает свободой и самосознанием, выступающих *универсальной целью бытия*.

Однако для того, чтобы свобода и самосознание достигли своей полноты, они должны быть интегрированы в два других механизма реализации свободы и сознания, связанных с Богом-Отцом (принцип трансценденции) и Богом-Сыном (принцип творчества, реализуемого в процессе соединения противоположностей).

В целом, можно говорить *о трех уровнях развития свободы и самосознания*.

Первый – хаотичный, которому преданы все существа (предметы) Вселенной, постоянно пересекающие переходные (критические, граничные, нейтральные, нулевые, промежуточные) этапы в своем развитии. Многие люди находятся преимущественно на этом уровне самосознания, которое извлекается ними посредством пребывания в переходных фазах, достигаемых при помощи процедур жизнедеятельности, имеющей как нормальную, так и наркотическую природу (наркотики – одно из средств достижения нулевых состояний – так называемых "измененных состояний сознания"). Однако наркотические процедуры, в отличие от "нормальной" жизнедеятельности, чреватые летальным истощением психофизиологических ресурсов человеческого организма, ибо длительное использование практик наркотического транса в конечном итоге приводит к смерти наркомана, который, таким образом, обретает свободу и самосознание, уничтожая самого себя.

Представители же антисистем уничтожают других, создавая зоны хаоса во внешней среде (в том числе и в среде наркоманов) и добывая для себя посредством этого свободу и самосознание. Для того, чтобы постоянно иметь в

наличии ресурс хаоса, "темные" научились восстанавливать хаос, постоянно "оживляя" подвергающиеся хаотизации существа, которые, как видим, выступают "дойными коровами" (донорами) для "темных" (вампиров). Процесс "оживления" осуществляется при помощи энергии, извлекаемой из разрушения других существ, стоящих на низших ступенях социокосмоприродной иерархии. Отсюда проистекает иерархическая структура мира "темных сил" (наиболее полно такой мир представлен в теософской и масонских доктринах), во главе которых стоит *Архитектор Вселенной* (Люцифер, верховный демиург). Такое устройство мира в своем основании имеет "ад" – среду, в которой генерируются огромные массивы энергии для восстановления существ – "дойных коров", находящихся на более высоких, чем узники "ада", социокосмоприродных уровнях.

Процесс "оживления" может осуществляться и светлыми силами за счет созидания ими энергии на основе механизма Бога-Сына благодаря соединению противоположностей (в акте дипластии, творчества, в котором создается нечто принципиально новое), что создает вакуумно-фотонную реальность (эфир древних) – средство творения Богом-Отцом мира посредством расщепления этой вакуумно-фотонной реальности. Как видим, светлый сценарий оживления (восстановления хаоса), в отличие от рассмотренной выше вампирической модели "оживления", неизменно требует привлечения двух других ипостасей Троицы, что и составляет полноту сил света.

Второй уровень свободы и самосознания связан, как видим, с процедурой соединения противоположностей, который можно назвать творческим диалектическим мышлением (и одновременно актом творчества), благодаря которому генерируется *Ничто* (что делает мышление идеальным процессом). И генерация эта осуществляется представителями светлых сил "из-себя", и одновременно как соборный акт, отвечая принципам любви и жертвенности: "Если двое или трое соберутся во имя Мое, Я среди них" (*Мф. 18:20*), что реализует парадоксальный сверхаддитивный принцип целого как системные эффект целого, когда целое больше суммы его частей.

Третий уровень свободы и самосознания реализуется в процессе трансценденции человека – выхода за пределы бытия в сферу Бога-Отца, Который реализует диалектический закон перехода количества в качество, то есть выступает принципом преодоления количественного принципа построения Вселенной, реализуя новое качество – состояние выхода за пределы этой Вселенной за счет акта трансценденции.

Отпадение человека от Целого, что порождает болезни в контексте религиозного сознания, можно связать также и первородным грехом, а также с актом отпадения Люцифера (и вместе с ним третьей части ангелов) от Божественной Реальности.

С точки зрения синергетики, междисциплинарной отрасли знания, в системном целом (любой системе, Вселенной, бытии, Высшей, Божественной Реальности) все элементы составляют органическое, симфоническое единство, или целое. Целое здесь предстает в качестве системного свойства,

эмерджентного в своей основе, поскольку в нем не сводится простая сумма свойств его составных частей; кроме того также можно говорить о несводимости из последних свойств целостного объекта. В данном целом связь (взаимодействие элементов) предстает фундаментальной характеристикой, и именно на основе связи формируются системные свойства целого.

В целом каждый его составной элемент – необходимое условие существования целого, поэтому каждый элемент предстает абсолютно ценной сущностью для целого, что приводит к тому, что отдельный дискретный элемент может пониматься как тождественный целому.

В целом связь элементов также является сверхценной сущностью, как и само целое предстает организующим (сверхценным) началом для своих элементов.

Таким образом, элементарный системный анализ реальности обнаруживает три фундаментальных ее аспекта – целое (Бог-Отец, принципиально трансцендентная сущность, которую, согласно Новому Завету, принципиально невозможно постичь и к которой единственным "доступом" является Бог-Сын), элемент(ы) целого (Бог-Сын, равнозначный Отцу, хотя, с другой стороны, проистекающий из Отца) и Дух (связь элементов целого, пронизывающая целое и интегрирующая все элементы в одно).

Понятно, что фундаментальным условием существования целого есть интегральность его элементов, их функциональная "стыковка" и гармоничное взаимодействие, где нет места агрессии, которую можно определить как разрушение одного элемента другим.

Данное разрушение возникает в системном объекте (Божественной Реальности, Вселенной, обществе...), когда один агрессивный элемент выпадает из "обоймы" гармоничного взаимодействия посредством самоутверждения и разрушения другого элемента (или самого себя), что приводит к выходу агрессивного из состава целостной системы, утрачивающей свою целостность из-за разрушения своего внутреннего единства через отпадение одного из своих субъектов.

Итак, причиной агрессии есть принцип индивидуализма, который ведет к утверждению одного за счет другого, что предполагает сущностное умаление этого другого, его разрушение.

Возникает вопрос, в чем причина стремления одного элемента уничтожить себе подобного? Причина заключается в отпадении этого элемента от единого, что обнаруживает у отпавшего недостаток энергии как фактора, условия целостности, жизненности всех форм бытия.

Энергия как рассматриваемая нами выше связь, как мера движения, т.е. взаимодействия (в результате которого движение осуществляется), есть эмерджентное, системное свойство целого. Важно понимать, что когда элементы целого становятся единым, обнаруживается системное свойство целого – энергия как фактор единства этого целого, которое как бы

"добывается" из гармоничного взаимодействия частей целого и одновременно наделяет эти части (элементы) импульсом, энергией для взаимодействия, движения, жизни.

При разрушении целого (а целым является и каждый элемент этот целого, который, в свою очередь, состоит из составных субэлементов, и так далее) состояние целостности нарушается. При этом излучается, эмануруется энергия как фактор этой целостности, которая используется разрушителем для восстановления его жизненной энергии, утраченной вследствие его отпадения от целого. В результате этого отпадения означенный разрушитель начинает распадаться, умирать (утрачивая энергию целого), что и мотивирует его действия, направленные на разрушение другой целостности (другого элемента) для получения энергии и самовосстановления, то есть уменьшения меры своей энтропии, которая, в свою очередь, предполагает уход в смерть, хаос (характеризующихся большим количеством элементарных объектов, у которых отсутствует гармоничная взаимосвязь, посредством которой данные объекты интегрируются в единое целое).

Действительно, недостаток энергии (как фактора целостности, упорядоченности, жизненности, времени) интуитивно воспринимается нами как причина агрессии (вандализма – разрушения культурных объектов, садизма – мучения живых с целью "выжимания" из них энергии, или времени как фактора целостности), что было доказано Н.А. Козыревым, который показал, что фактор упорядоченности, организации (время) может передаваться от одного тела к другому (см. также работу А.И.Вейника "*Термодинамика реальных процессов*").

Таким образом, разрушение любого целостного объекта предполагает выделение фактора его целостности – искомой цели вампира, существа отпавшего от целого.

Человек как отпавший от целого элемент утрачивает полностью или частично сакральную связь с внешней целостностью (социумом, планетой, бытием, Божественной Реальностью) и вынужден получать энергию из внутренних источников – пищи, других людей и т.д.

Вообще-то, состояния усталости, голода у человека сами по себе предстают энергетическим дефицитом, что, как правило, активизирует у него отрицательные эмоциональные реакции – состояния раздражения, злости, агрессии.

Таким образом, мир организован как системное целое, при этом в нем присутствует фактор единства (энергия как мера движения, как поле, не имеющее массы покоя и строгой дискретной локализации в пространстве и, будучи движением в чистом виде, являющееся выражением энергии, а также волны), так и фактор дискретности, структурности (вещество, имеющее массу покоя и строгую локализацию в пространстве, как и информация, выражающая структурно-дискретный аспект мира).

Вещественные, дискретно-корпускулярные образования мира в *состоянии взаимодействия* предстают во Вселенной единым целым (что

находит выражение в таких феноменах, как корпускулярно-волновой дуализм, теорема Белла о нелокальности, парадокс Эйнштейна-Подольского-Розена, феномены Н.А.Козырева, биологические поле и митогенетическое излучение А.Г.Гурвича, морфический резонанс Р.Шелдрейка, гомеопатия и феномен дальнего действия, феномен единства Вселенной на ее фундаментальном квантово-фотонном уровне, что изучает И.З.Цехмистро и др.). При этом два аспекта мира – единое (целое) и множественное интегрируются в целом (А.Ф.Лосев), где обнаруживается их взаимный переход, когда вещество представляется как сконденсированное поле, а само вещественное образование при движении со скоростью, близкой световой, трансформируется в волну, поле.

На уровне человеческого существа единое и множественное предстают в виде феномена функциональной асимметрии полушарий головного мозга человека, правое из которых (являясь эмоционально-образной, интуитивно-подсознательной стратегией отражения мира) ориентировано на восприятие и освоение энерго-полевого, а левое (являясь абстрактно-логической, дискретно-сознательной стратегией отражения мира) – на восприятие и освоение вещественно-информационного аспекта реальности. Единство полушарных функций дает нам выход в сферу целостного, интегрального бытия.

Подобно тому, как развитие Вселенной с точки зрения науки идет от полевого к вещественному ее аспекту, а от него к их единству, так и развитие человека в онто- и филогенезе идет от правого полушария к левому, а от него к их функциональному единству (что проявляется в феноменах творчества, медитации, молитвы, парадокса, чуда...).

Посредством правого полушария человек сливается со Вселенной и получает доступ к ее энергетическому источнику – Высшей Реальности. Это состояние слитности с окружающей средой характерно для животных (они, в известном смысле, не выделяют себя из среды своего существования), дикарей, маленьких детей (у которых еще не развито их личностное начало, "Я").

Посредством левого полушария человек дифференцирует себя из среды своего существования и развивает свое индивидуально-личностное начало, мыслит и проявляет волю, манипулируя действительностью.

Если функции правого полушария (эмоции, интуиция, образотворчество) сотворяют единства, генерируют энергию, уменьшают энтропию, то функции левого полушария (логика, воля, анализ) генерируют информацию, создают энтропию.

Психофизиологический смысл жизни человека – функциональный синтез полушарий, приведение к функциональному единству правого и левого полушарий, то есть приведение левого полушария в "лоно" правого, "обуздание" аналитико-дифференцирующих процессов левого полушария процессом смыслообразования правого полушария, что можно назвать созданием смыслов посредством интеграции абстрактных, дискретных

(энтропийных) объектов левого полушария образными формами правого полушария. Это приводит к уменьшению энтропии и сопровождается генерацией энергии как системного свойства целого.

В этом состоит одна из целей творчества как способа построения целостных смыслов (а также медитации, молитвы как способа связи с бытийным целым – Высшей Реальностью). Данный вывод подтверждается экспериментально опытами с людьми, занимающимися творчеством. "Когда участники эксперимента решали задачи, требующие творческого подхода, приборы регистрировали у них... снижение биоэлектрической активности мозга, как это бывает в состоянии полного покоя, даже дремоты. Впрочем, не у каждого, а лишь у тех, чей творческий потенциал достаточно высок. У них такая работа не то что утомления не вызывала – они словно отдыхали в ней. Более того – активность мозга в это время была даже ниже, чем в расслабленном пассивном состоянии. Как будто интенсивный труд творческим личностям давался легче, чем отдых" [Дмитрук, 1989, с. 33].

Кроме того, данный механизм используется энергетическими вампирами, которые в силу деградации правополушарных механизмов психики и развития шизоидных (безэмоциональных) левополушарных состояний испытывают недостаток энергии и стремятся активизировать правополушарные (энергогенерирующие) функции других людей с целью восстановления своего энергopotенциала посредством погружения в их эмоциональную ауру. Активизация эта предполагает такие социальные действия со стороны вампира, которые бы генерировали в его жертве эмоциональные состояния, главным образом негативной окраски.

Итак, можно говорить о таком способе организации Вселенной, который предполагает три модуса – единое (поле), множественное (вещество) и целое, в котором интегрируются единое и множественное и в котором снимаются противоречия между этими двумя противоположными состояниями Вселенной. Целое с точки зрения научных представлений здесь можно понимать как нейтральное, нулевое состояние материи, как универсальную вакуумную симметрию, как эфир древних.

Приведенные выводы можно экстраполировать на **процесс становления человеческой личности**, который обнаруживает следующие моменты. Личность человека, его "Я" уже по своему определению есть нечто, идентичное самому себе. Личность формируется в процессе образования некой функциональной зоны, выделяющейся из окружающей пространственно-временной среды посредством некой динамической границы, конституирующей принцип самоидентичности и уникальности Я, отличного от всего того, что его окружает. Следовательно, процесс формирования Я заключается в образовании границы между внутренним и внешним аспектами пространственно-временного континуума, составляющего вселенную, мир, бытие. Под внутренним мы в данном случае можем понимать Я человека, а под внешним – мир, отличный от Я.

Проследим за процессом образования границы, которая, говоря языком диалектической логики, отрицает внешнее пространство во имя внутреннего. Она образуется в процессе отрицания действительности. Воля человека, которая действует от противного (перед препятствиями усиливается, а вне их – атрофируется – см. учение о воле П. В. Симонова [Симонов, 1966]), является естественным механизмом формирования человеческого Я. Известно, что изначально человек, представленный эмбрионом в материнском лоне, не есть Я в силу его слитности с материнским организмом. После рождения данная органическая слитность нарушается и ребенок получает возможность ощутить себя нечто отдельным от внешней среды в силу того, что его потребности не могут быть удовлетворены мгновенно и автоматически (как это было в материнской утробе, где он был связан с материнским организмом единой кровеносной системой, по которой к нему поступали питательные вещества, информация и энергия).

Нарушение состояния слитности с внешней средой освобождает гипотетический принцип воли, действующей как сила, *отрицающая* действительность во имя ее носителя. Если на эмбриональном уровне организм человека взаимодействовал с материнским организмом по принципу *положительной обратной связи*, то есть приспосабливался к его изменениям, то на уровне младенца организм человека начинает реагировать на внешнюю среду по принципу *отрицательной обратной связи*, стремясь приспособить эту внешнюю среду к своим собственным изменениям (нуждам).

Вероятно, здесь действует так называемый *инстинкт жизни* (или *принцип жизни*), заставляющий некую ограниченную в пространственно-временном континууме Вселенной точку сохранять свой статус кво, часто при этом разрушая внешнюю среду. Само свойство данного самосохранения можно назвать жизнью, которая, по одному из ее определений, “есть работа соответствующим образом организованной системы по удержанию и развитию антиэнтропийных состояний за счет увеличения энтропии вещества окружающей среды” [Плюш, 1962], то есть за счет разрушения внешней среды посредством использования ее энергии и образовании энтропии вовне [Шредингер, 1947] (энтропия есть понятие для обозначение “меры хаоса”; в теории информации она принимается в качестве меры неопределенности состояния объекта и меры недостатка информации о некоторой физической системе). *Инстинкт смерти* в данном случае можно понимать как принцип сохранения статуса кво внешней среды, часто приводящий к разрушению отдельных организмов.

Если внешнюю среду как некий целостный континуум бытия сопоставить с такой формой бытия материи, как поле (не имеющее массы покоя и принципиально не локализуемое в пространстве и времени), а отдельный организм – с веществом, имеющим массу покоя и посредством границы локализуемым в пространстве и во времени, то здесь уместно привести следующую философскую интерпретацию отношения внешнего и

внутреннего, Я и не-Я, данную В. С. Библером, который корпускулу (вещественное образование) считает выразителем существования “в себе”, а волну (полевую сущность) рассматривает как нечто несуществующее, поскольку поле не имеет четкой пространственной локализации и выражает существование вовне – состояние, которое для корпускулы является несуществованием [Библер, 1975, с. 181–182].

Как видим, два аспекта действительности – внутренний и внешний, Я и не-Я, о которых мы упоминали, выражаются через два относительно противоположных вида материи – вещество (принцип дискретности, ограниченности и закрытости) и поля (принцип непрерывности, неограниченности, открытости).

Всякое отдельно взятое вещественное образование, таким образом, имеет тенденцию к самосохранению и ограничению себя в пространстве и времени, обнаруживая принцип воли (сравните с “принципом свободной воли элементарных частиц”), который можно определить и как инстинкт жизни З. Фрейда, как потребность быть собой (потребность быть личностью – А. В. Петровский). Полевая реальность, напротив, непрерывна и в данном случае олицетворяет принцип целостности, инстинкт смерти как условие слияния (посредством разрушения) дискретных образований воедино до состояния индивидуального неразличения. Инстинкты жизни и смерти, выражающие изначальную сущность вещества (нечто дискретного) и поля (нечто целого), можно соотнести с учением А. Шопенгауэра о “мире как воле и представлении”. Противостояние дискретно-личностной, волевой реальности, реальности полевой, континуально-целостной можно найти в учении Н.О.Лосского о двух мирах – райском Царствии Божьем, котором существа, обмениваясь бытием, обнаруживают полное единство, взаимопонимание и взаимопроникновение и “психоматериальном царстве вещественно непринципиальных форм” [Лосский, 1991], характеризующихся дискретностью, ограниченностью, определенностью, особенностью, способностью к взаимной манипуляции и волеполаганию, к выражению своего эгоцентрического суверенного, самодостаточного начала, существованию в духе отрицательной обратной связи.

Можно отметить, что развития человека и общества и космоса в целом идет от континуально-полевого к дискретно-вещественного состояния. Данная идея не является откровением для современной науки. В.П. Пушкин пишет, что на первой стадии развития жизни на планете мы наблюдаем всеобщую информационную взаимосвязь организмов с миром, что является условием отсутствия индивидуальности: “той растворенности отдельного организма в единой системе – биосфере, которая имеет место на уровне растительного мира. Возникновение обособленных, способных самостоятельно передвигаться организмов (животных) приводит к отрицанию той глобальной связи с миром: к выделению организма как некоторого субъекта и противопоставлению его остальному миру. Выключение субъекта из всеобщей системы информационной связи, – пишет далее тот же автор, –

является, выражаясь языком Гегеля, первым отрицанием в развитии этой системы. Духовное развитие человека приводит к развитию этой всеобщей информационной связи, но уже на высшей ступени такого развития” [Дубров, Пушкин, 1990, с. 131].

Таким образом, налицо диалектика таких явлений, которые получили обозначение как “распредмечивание и опредмечивание”, а также вещественная (белково-нуклеиновая) и полевая формы жизни, сменяющие друг друга в процессе эволюции человека и общества, когда человек переходит от “райского”, полевого, “соборного” к социальному состоянию, облачаясь в “одежды кожаные”, или, как пишет Е.П.Блаватская, переходит от “полевого существа первой расы” к “вещественному существу” последующих рас. Данный вывод согласуется с утверждением В.П.Казначеева и Е.А. Спирина о том, что группы протогомид (ранние человеческие популяции, “человекостай”) существовали в условиях единой полевой организации, объединяющей ансамбли нейронных констелляций головного мозга каждого члена таких групп, которые “могли функционировать как единый неделимый “организм” на некоторой территории” [Казначеев, Спирин, 1991, с. 120–124].

Это способствовало возникновению “разумной формы живого вещества”, соотносимой с ноосферой В.И. Вернадского, коллективным бессознательным К. Юнга и т. д. “Развитие труда, культуры, социальной, семейной организации привело к тому, что первичные полевые формы разумного живого вещества, – пишет В.П. Казначеев, – “погрузились”, “замаскировались” в новых социальных доминантах”, сохраняясь в рамках мифолого-религиозного мышления и деятельности. При этом “каждый из нас в своем жизненном цикле проходит стадию интенсивного погружения в полевую организацию – в эмбриональный период, затем в раннем детстве до трех-пяти лет”

В дальнейшем полевые взаимодействия нивелируются “системами современного воспитания, обучения, усвоения правил жизни (социальных ролей)”. Ранняя полевая форма жизни, пишет В.П. Казначеев, обязана своим существованием “слабым экологическим связям”, а реализация свойства полевой организации в ранних человеческих популяциях связана с мифологическим целостно-полевым мирозерцанием древних: сочетающимся с обрядами – “синкретическими действиями”, одно из которых – “триумфальная церемония”, которую исследует К. Лоренц. “Эта церемония, состоявшая в отработанных массовых проявлениях “героического энтузиазма” (ритуальный триумфальный крик), была связана с большими психофизическими затратами, – пишет В.П. Казначеев, – и, несомненно, активизировала полевую организацию по крайней мере раннего человека”. Аналоги же триумфальной церемонии можно найти в явлениях современной массовой культуры, например в рок-культуре [Казначеев, Спирин, 1991, с. 120–124].

Итак, после рождения младенца он извлекается из “полевого”, “райского” существования в материнской утробе и начинает проявлять себя как дискретная вещественная сущность, обнаруживающая все более возрастающий принцип воли, который все более начинает давать о себе знать в виде так называемый кризисов развития. Так, определяющим для кризиса первого и третьего года считается проявление так называемых гипобулических реакций – примитивных, неосознаваемых самим ребенком волевых актов [Бех, 1995, с. 7]. Здесь обнаруживается феномен негативизма как база для развития воли и способности совершать агрессивные акты. Как пишет Л. С. Выготский, “негативная реакция проявляется не в отказе ребенка от поступка, который вы просите сделать, а в том, что *вы его просите*. Поэтому истинная сущность негативной установки ребенка заключается в том, чтобы сделать наоборот, т.е. проявить акт независимого поведения по отношению к тому, о чем его *просят*” [Выготский, 1984, с. 374].

Можно сделать вывод о том, что развитие (обнаружение) воли есть магистральное направление развитие самой жизни. При этом воля как краеугольное свойство жизни формируется в процессе определенного ограничения условий существования форм жизни, определенного подавления их потребностей. В сущности сам процесс социализации как процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте [Психол. словарь, 1983, с. 350], есть процесс определенного подавления индивида через формирование механизмов приспособления к внешней среде за счет сублимации и окультуривания инстинктивного начала организмов, формирования новых векторов его существования. Всякое же подавление индивида обнаруживает акты воли (выражающие отрицание тех или иных моментов действительности), которые в сублимированном виде преобразуются в формы абстрактно-логического мышления, являющегося мышлением по принципу воли – от противного: действуя в русле логического закона “исключения третьего”(“или – или”), в таком мышление всякое отрицание чего-то одного несет в себе одновременно утверждение чего-то другого, и наоборот. То есть абстрактно-логическое мышление принципиально антиномично и есть выражение отрицания тех или иных моментов действительности (за счет утверждения других моментов).

Итак, можно вместе с К.Хорни сказать, что развитие человека идет по пути его постоянного столкновения с травмирующей его действительностью. В результате этих столкновений происходит самоидеализация, самоидентификация и самореализация личности, формирование границы между Я и не-Я, которая порождает состояние отделенности и, как результат, агрессивность.

Для того, чтобы проиллюстрировать действие механизма воли, приведем выводы Б. Беттельгейма, прошедшего несколько лет в фашистских концлагерях и написавшего книгу “*Просветленное сердце*”. Он изучил условия лагерной среды, где происходит быстрая деградация личности:

коллективная ответственность за проступки; уничтожение тех, кто как-то выделялся из толпы, что заставляло заключенных сливаться с общей массой; и, что самое главное, – лишение узников самостоятельности, когда каждый самостоятельный шаг наказывался; регламентация до мельчайших деталей лагерной жизни. Автором книги был найден метод избежания коррозии личности – создание сферы автономного поведения, в которой можно самостоятельно совершать поступки и нести за них личную ответственность. Для этого нужно было делать то небольшое, что в лагере не запрещалось, например, чистить зубы.

Таким образом, принцип автономного поведения, функциональное выделение себя из среды своего существования есть условие формирования воли как индивидуально-личностного, *агрессивного* начала человека, действующего от противного по принципу отрицательной обратной связи.

Именно воля как механизм преодоления препятствий и изменения внешней среды рождает проблему противостояния принципов эгоизма и альтруизма.

Эгоизм предусматривает, что человек руководствуется только своими интересами, исходя из своего внутреннего естества (“Я”), не считаясь с интересами внешней среды. *Альтруизм* – это готовность идти навстречу интересам внешнего мира, иных людей и игнорировать свои потребности, свое “Я”. Здесь мы имеем два противоположных типа *приспособительных реакций*, когда эгоист приспособливает мир к себе, а альтруист, наоборот, приспособливает себя к миру.

Понятно, что *эгоист* проводит жесткую демаркационную линию, отделяющую его от внешней среды. Вся жизнедеятельность эгоиста направленная на подчинения мира своим влечениям, крайним проявлением чего есть политика “выжженной земли”, которая направлена на уничтожение всего, что может служить помехой волеизъявлению эгоиста [*Маркиз где Сад, 1991*]. Нужно сказать, что эгоист, который свое ставит превыше всего, борется с внешними обстоятельствами, и, как считал Сенека, при этом становится их рабом, поскольку формирует свое поведение исходя из отношений между своими желаниями и внешними обстоятельствами (принципом реальности, по З. Фрейдом), которые могут препятствовать осуществлению этих желаний. Эгоист противопоставляет себя миру, ибо он служит только себе (или, по крайней мере, своей семье, рода, народу даже, то есть всегда чему-то ограниченному в пространстве и времени неограниченного космоса). Эгоиста, таким образом, можно вообразить точкой в космическом океане жизни, он есть дискретное, “вещественное”, относительно изолированное существо, живущее по принципу обратно-корреляционной зависимости, отрицательной обратной связи: любому действию внешнего мира он бросает вызов и противодействует, ибо мир он воспринимает враждебно – через призму своей изолированности и ограниченности.

Желание служить себе приводит к страданиям, которые актуализируются посредством препятствия по пути самоудовлетворения. То есть, как учит буддизм, источником страданий выступают желания, очерчивающие психофизиологические границы индивида: приближая к себе свои желания человек одновременно приближает и весьма нежелательные страдания и становится жертвой “вечного проклятия” – должен разделять мучения жажды Тантала, постоянно черпает решетом Данаид, вечно прикован к колесу Иксиона...

Альтруист не борется с внешними обстоятельствами, а идет на поводу у них, освобождаясь из тенет этих обстоятельств: у него нет своих желаний, он принимает все требования внешней среды, подставляя правую щеку, когда ударили по левой. О таком человеке можно сказать следующее: “Безмолвный, пребывает в недеянии, но всему причастен; невозмутимый, не управляет, а все содержит в порядке. То, что называю “недеянием”, одначат не опережать хода вещей; то, что называю “всему причастен”, это следовать ходу вещей; то, что называю “все содержит в порядке” – соблюдать взаимное соответствие вещей” [*Лит. др. Востока, с. 259-260*]. Или, как сказано в Бхагавад-Гите, мудрый человек должен увидеть “деятельность в бездеятельности, и бездеятельность в деятельности” (4, 18; 2, 47).

Альтруист живет по принципу прямо-корреляционной зависимости, положительной обратной связи, поскольку подчиняется любому внешнему действию и уподобляется ей. Он поэтому не ограничен контурами своего тела, но “разлит” во Вселенной, оказываясь континуальной, “полевой” сущностью. Он служит миру потому, что сам является этим миром, не очерчивая себя, не выделяя себя из внешней среды. Поэтому в метафизическом плане телесный размер альтруиста как бы бесконечен.

Итак, одна из коренных причин агрессивности современного человека заключается в краеугольной тенденции этого развития – в росте атомистического, индивидуально-личностного начала, воздвигающего практически непреодолимую стену между внутренним и внешним, Я и не-Я и возносящего это внутреннее на пьедестал, вокруг которого призвана вращаться внешняя действительность. Артур Шопенгауэр, один из величайших философов всех времен и народов считал, что цивилизованный человек может из эгоистических побуждений желать смерти другого только для того, чтобы смазать свои сапоги его жиром.

Если в условиях первобытно-общинного строя наблюдался низкий уровень развития индивидуально-личностного начала человека, и люди, поэтому, могли жить бок о бок, не испытывая дискомфорта, то рост личности человека требует наличия индивидуального пространства жизни. П. Вайцвайг пишет, что в условиях перенаселения (то есть в условиях дефицита этого индивидуального пространства) у живых существ отмечается нарушение адаптивной системы – наблюдаются симптомы пансексуализма и садизма [*Вайцвайг, 1990*].

О том, что истоком конфликта может стать феномен нарушения индивидуального пространств жизни, служит пример возникновения конфликта в коллективе метеорологической лаборатории одного из районных центров, где работало 11 сотрудниц. Их рабочие места находились в одной комнате. Коллектив был очень дружен: семьи сотрудниц собирались вместе в дни рождений и праздники. Все были полны взаимного доброжелательства, помогали друг другу по работе и вне ее. Однажды женщины решили, что они общаются недостаточно интенсивно, и переставили рабочие места в лаборатории в форме каре, сев лицом друг к другу. Через 2–3 месяца лаборатория раскололась на несколько враждующих группировок, а всеобщее дружелюбие исчезло, уступив место взаимному недовольству и ссорами. После того, как приехавший с лекцией психолог посоветовал им столы вдоль стен так, чтобы работницы сидели спиной друг к другу, хорошие отношения постепенно восстановились, правда без прежней сердечности [см. *Бородкин, Коряк, 1989, с. 82*].

Другая причина агрессивности современного человека обнаруживается в следующем обстоятельстве. Как свидетельствуют исследования влияния геомагнитных факторов на живые организмы, дефицит геомагнитной подпитки, то есть нехватка некоего специфического вида жизненной энергии приводит к значительному повышению уровня агрессивности живых существ [Мизун, Мизун, 1984, с. 104]. Наблюдаются акты пансексуализма (когда любой движущийся предмет может восприниматься как объект сексуального домогательства), садизма и каннибализма, в организмах развиваются массовые раковые метастазы. Если принять во внимание, что за последние 2,5 тыс. лет активность геомагнитного поля уменьшилась на 60 % [Иванов-Муромский, 1984, с. 155], то становится понятным факт повышения уровня агрессивности землян, имеющий место в условиях развития гуманистической мысли. Именно это может быть одним из объяснений парадокса современного мира – соседства достижений современной цивилизации с агрессивными актами тоталитарных режимов.

Мы видим, что как в первом (в условиях перенаселения), так и во втором (в условиях слабого геомагнетизма) случаях мы встречаемся с феноменом агрессивности, осложненным пансексуализмом и тягой к разрушению, проистекающих из недостатка некой гипотетической витальной силы, жизненной энергии, которую можно соотнести с феноменом “энергетического поля времени” Н. А. Козырева [Козырев, 1991], а также “хронополем” А.И. Вейника [Вейник, 1991] и некоторыми другими подобными феноменами. Они обнаруживают связь с состоянием упорядоченной организации материальных объектов, которое может передаваться от одного объекта у другому. Можно предположить, что у индивидуумов, у которых наблюдается сильная тенденция к построению непроницаемой психофизиологической, социально-поведенческой и ценностно-мировоззренческой границы между внутренним и внешним, наблюдается дефицит жизненной энергии, так как эти индивидуумы как бы

замыкаются в себе, превращаясь в закрытую систему, где, согласно законам термодинамики, нарастают процессы энтропии, то есть хаоса. В отличие от закрытой системы, открытые (диссипативные, нелинейные) динамические системы обнаруживают эффект притока энергии из внешней среды [см. Пригожин, 1985]. Чем более закрыт человек по отношению к внешней среде, то есть чем более развит в нем эгоцентрический принцип индивидуализма, тем более энергетически обессточенным он является. Можно предположить, что восполнять потери энергии такой человек может за счет разрушения объектов внешней среды, которые при распаде утрачивают присущую им бытийную целостность и излучают некую “субстанцию” (хронополе А.И.Вейника или энергетическое поле времени Н.А.Козырева), поддерживающую данную упорядоченную целостность. Отсюда проистекает феномен вандализма и вампиризма.

Приведем историю одного подростка, которая в полной мере иллюстрирует данное положение:

“Подростку 17 лет, матери 40 лет. Она по профессии музыковед... Отец героя нашего рассказа последние 5 лет с семьей не живет. Он музыкант, по характеру жестокий, эгоцентричный, грубый, несдержанный, неуравновешенный... Материально-бытовые условия в семье очень хорошие. Обстановка дома спокойная. Мать с бабушкой живут дружно. У матери много подруг, с которыми она часто общается и помогает им. На работе ее уважают, часто с ней советуются по разным вопросам.

Мать отмечает, что мальчик всегда был несколько замкнутый, больше любил играть с девочками и со всеми, кто им восхищался, много читал. С раннего детства обнаруживал большой музыкальный талант, участвовал в различных музыкальных конкурсах, занимал, как правило, призовые места. В школе учился хорошо, все схватывал на лету, к занятиям никогда не готовился, был очень сообразителен не только в занятиях, но и в практической жизни. С детства разговаривает на иностранных языках, хорошо знаком с поэзией и живописью.

Чем больших успехов он добивался в школе и в музыке, тем больше внимания ему уделяли учителя, тем больше они подчеркивали достоинства и таланты мальчика, не скрывая, что видят в нем вундеркинда и будущую музыкальную звезду. Ребенок находился все время в атмосфере восхищения им и постоянного выделения из среды “бездарных” сверстников. В связи с музыкальными успехами ребенка его выступления транслировали по телевидению, перед концертом за ним присылали персональную машину, и он, вызывая зависть и восхищение сверстников, торжественно отправлялся на концерт. Постепенно с годами в ребенке развилось самолюбие, неуважение к внешне менее способным, к “неудачникам”... В нем карикатурно развивалось стремление везде быть первым, чтобы окружающие

воспринимали его как самого лучшего, самого уникального... Педагоги, отмечая многие неприятные стороны его характера, в первую очередь самовлюбленность, заносчивость и эгоизм. единодушно подчеркивали талантливость ребенка...

В последние годы мать стала обращать внимание на неровный и неприятный другим характер мальчика... Ее тревожила крайняя взрывчатость мальчика, нетерпимость его к чужим мнениям и безудержность в реакциях. Из-за крайней вспыльчивости ребенка в классе прозвали "психом".

Об этой своей особенности мальчик рассказывает сам. Когда ему было 3–4 года, он однажды убил пролетающую муху и в то время, как она, мертвая, падала, вдруг испытал прилив сил, громадную радость, удовольствие, сходное с сексуальным. С тех пор как он убивал мух или насекомых, он испытывал такое состояние (когда же при этом подобных эмоций не появлялось, мальчик злился, становился суетливым, расторможенным, неуправляемым, упрямым, хмурым). Когда ему было 6–7 лет, он поссорился с одним мальчиком и в драке стал душить его. В это время вдруг вновь испытал то состояние, которое было у него раньше и которое с годами становилось все более редким. Ощущая шею побежденного мальчика, он вдруг испытал радость, облегчение. После этого целый день ходил от впечатления от пережитого. В дальнейшем, когда он вспоминал эту историю, испытывал сильное и радостное душевное волнение. Чтобы вновь ощутить все это, ребенок старался каждый раз восстанавливать в памяти пережитое.

В 9–10 возрасте с ним произошла аналогичная история: подравшись в классе, он едва не задушил обидчика. Во время борьбы и именно тогда, когда он повалил противника и стал его душить, он вновь испытал сильное возбуждение. С тех пор как он видел этого мальчика, у него при одном только воспоминании о прошедшей драке, возникало сильное возбуждение...

В 12-летнем возрасте он подружился со сверстницей, много времени проводил с ней. Однажды они поссорились, и он в приступе ярости стал ее бить. Он испытывал в это время только злость, безотчетную ярость, никакого удовольствия не было. С тех пор он замечал, что возбуждение у него возникало только тогда, когда он дрался, душил, щипал мальчиков. Всякое возбуждение сопровождалось крайней яростью, во время которой он мог убить, задушить, теряя над собой самоконтроль, с очень большим трудом сдерживаясь..." [Буянов, 1986, с. 134].

Скажем о том, что в условиях достаточно высокой агрессивности современного общества женщина, как "слабая" его "половина", все чаще становится объектом насилия как на бытовой, так и сексуальной почве. Причем, таковое насилие не всегда проявляется в открытой форме. Оно

льется с экранов телевизоров, читается на страницах книг, угадывается в “раздевающих” взглядах, бросаемых мужчинами на женщин. Вполне возможно, что будущие исследователи назовут нашу культуру “культурой виртуального насилия”, оказывающегося, зачастую, более губительным для нас в силу его постоянного воздействия, скрытого характера, а также фактов, которые мы рассмотрим ниже.

Известен закон, гласящий, что “жертва несет свою долю вины (участия) за то, что с ней произошло, происходит или произойдет” [см. Таранов, 1997, с. 350 и сл.]. Юристы отмечают, что есть люди, которые значительно чаще других становятся жертвами преступлений или загадочных случайностей. Среди водителей не менее 14 % попадают в различные дорожно-транспортные происшествия чаще, чем в среднем все остальные водители. Некоторых людей несчастья преследуют буквально по пятам. Примером может служить сиднеец Джон Малнес, которого называют в Австралии самым несчастным человеком: дважды его кусали гадюки, трижды сбивали машины, четырежды – мотоциклы, семь раз он попадал под велосипеды.

Американский психолог Фландерса Данбар длительное время проводила исследования в травматологическом отделении одной нью-йоркской больницы, в результате чего подтвердила наличие феномена, на который обратили внимание сотрудники страховых компаний: люди, по вине которых когда-либо произошел несчастный случай на дороге, снова попадали в аварию с гораздо большей вероятностью, чем те, кто никогда не переживал автомобильных катастроф. Она установила, что большинство “типов, предрасположенных к авариям”, неосмотрительной ездой высвобождают свою агрессивность. Но еще важнее открытие, что некоторые водители подсознательно стремились причинить себе боль. Причины этого лежат в неосознаваемом, подавляемом чувстве вины и потребности быть наказанным.

Объяснить данный загадочный феномен можно, если принять к сведению, что человеческая жизнедеятельность во многих случаях регулируется подсознательно-автоматическими, непроизвольными механизмами психики. Так, например, человек пишет или управляет автомобилем “на автомате” (принцип положительной обратной связи). И если граница между человеком и внешним миром существует в основном в сфере его сознания (принцип отрицательной обратной связи), на основе которого и формируется его индивидуально-личностное, автономно-эгоцентрическое начало, то в сфере подсознания (или бессознательного), активного, например, во время управления машиной, данная граница практически отсутствует, как она отсутствует у животного, дикаря, маленького ребенка – у них главным регулятором поведения в природе и социуме выступают именно бессознательные механизмы психической деятельности. И если человек, ведущий автомобиль, наполнен агрессией по отношению к объектам внешнего мира, то данная агрессия в состоянии доминирования бессознательного, когда функциональная грань между внутренним и внешним стирается, имеет тенденцию поражать самого человека,

оказавшегося непредусмотрительно открытым внешней среде. И если в большинстве жизненных ситуациях мы вверяем свою жизнь своему подсознанию, когда делаем что-то совершенно неосознанно, то данное подсознание выступает нашим главным судьей. Мы можем обвариться, неся кастрюлю с кипятком, сломать ногу на ровном месте, “случайно” спровоцировать агрессию по отношению к себе со стороны окружающих, и, оказавшись в определенном месте в определенное время, стать жертвой якобы “несчастливого случая”.

Получается, что человек сам провоцирует, предопределяет множество поведенческих и причинно-следственных отклонений в окружающей действительности. Так одиннадцать членов семьи известной во всем мире фамилии Гиннесс умерли при странных обстоятельствах.

Отсюда корни принципа возмездия, кармического воздаяния за добро и зло, которые получили разработку в книгах С. Н.Лазарева [*Лазарев, 1994–1997*]. Он отмечает, что каждая агрессивная мысль, каждое разрушительное деяние человека, каждая негативная эмоция, проистекающая из мотивационной установки на уничтожение (или изменение, ибо изменение, как учит синергетика предполагает уничтожение) того или иного объекта внешней среды включает механизмы собственного уничтожения, которое реализуется на "причинно-кармическом" уровне бытия, то есть, вероятно, на квантовом его уровне, где внутреннее и внешнее не дифференцируются.

О значении произвольных механизмов поведения говорит феномен “*предвосхищающей тревоги*”, хорошо известный каждому психотерапевту [*см. Франкл, 1990, с. 267*]. Происходит что-то неладное, когда сознание пытается регулировать действия, которые обычно осуществляются на автоматическом, произвольном, спонтанном уровне. Так заика чаще всего напряженно следит за тем, как он говорит, то есть концентрирует свое внимание на акте говорения (который осуществляется автоматически), а не на том, что он хочет сказать. И поэтому он подавляет себя сам. Иногда можно избавить заикающегося от этой болезненной привычки если научить его переключаться на “мысли вслух”. И если он будет думать вслух, то рот его будет говорить сам по себе (то есть автоматически), и это будет происходить тем свободнее, чем меньше за этим следить. Подобным же образом если человек фиксирует свое внимание на процессе засыпания, то он создает внутреннее напряжение, делающее сон практически невозможным. Нечто аналогичное имеет место тогда, когда человек начинает беспокоиться о своей сексуальности. Его самонаблюдения обостряются и он начинает опасаться, что у него ничего не получится.

Итак, человек сам во многом предопределяет множество поведенческих и причинно-следственных флуктуаций в окружающей его действительности. Кроме того, акты насилия и деструкции, которые человек совершает во внешнем по отношению к нему мире, оказываются скрытым, виртуальным образом совершаемыми в нем самом и по отношению к нему самому.

Иллюстрацией данного принципа может служить мысль А. Маслоу, который указывает, что негативное отношение к женскому началу в самом себе проецируется у человека в негативное отношение к женщине вообще.

И наоборот, насилие, пришедшее к человеку извне (с экрана телевизора, со страницы книги, или от рук насильника), вызывает резонанс (ответную агрессию) в самом человеке, и в конечном итоге возвращается к нему же еще раз, поскольку в большинстве случаев мы не можем, следуя христианскому принципу, “подставить левую щеку, когда бьют по правой”. Так насилие в современном мире порождает другое насилие, подобно тому, как гласят легенды, человек, укушенный вампиром, сам становится вампиром.

СТРЕССОРНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Оказалось, стоит только человеку изменить своё мировоззрение, почувствовать, насколько реально чувство любви к Богу и насколько иллюзорно и вторично всё остальное, как начинают меняться не только характер, здоровье и судьба, но и окружающие люди и вообще мир вокруг этого человека.

С. Н. Лазарев ("Диагностика кармы", кн. 4)

В контексте проблемы здоровья целостность человека проявляется также и в том, что на любой негативный раздражитель внешней среды организм отвечает единой – целостной – приспособительной реакцией, называемой стрессом, который приводит к различным заболеваниям (Г. Селье [Selye, 1974]). Здесь стресс выступает целостным состоянием потому, что он сопровождается устойчивым набором неспецифических реакций организма, общих для большинства болезней.

Данный феномен позволяет предположить, что у истоков множества заболеваний лежит узкий набор причин, или, лучше сказать, – полагается единый фактор, который приводит к ослаблению жизненного тонуса организма и сужает его "жизненное пространство". В дальнейшем имеет место нарушение нормального режима функционирования одного из "слабейших" звеньев этого организма, что и называется болезнью, которая побеждается единым же фактором/ресурсом – иммунитетом, процесс ослабления которого сейчас рассматривается в качестве основного фактора любой болезни, в том числе и COVID-19.

Стресс выступает, прежде всего, **информационным феноменом**, поскольку является психофизиологическим "потрясением" организма, обусловленным в меньшей степени негативными/стрессорными факторами внешней среды, и в большей, – психолого-мировоззренческим негативизмом самого человека. То есть, соматические (организменные) реакции организма на тот или иной стимул (раздражитель) внешней среды, в силу наличия практически неисчерпаемых ресурсов механизма гомеостаза (реализующего диалектическую устойчивость внутренней среды организма), как правило, не могут привести к болезни (здесь мы не рассматриваем экстремальные условия существования живого существа, в том числе и человека).

В данном случае **болезнь как, главным образом, информационный феномен**, возникает тогда, когда организм человека не может адекватно реагировать на внешние раздражители именно в силу своей психолого-мировоззренческой деструкции, которая выступает условием выработки множества пагубных/негативных психологических установок,

эмоциональных состояний и ценностных ориентаций, генерирующих/актуализирующих, в свою очередь, всевозможные болезни.

В связи с этим приведем слова А.Маслоу, который писал, что сейчас многие психологи и представители других специальностей приходят к выводу, что причина многих, если не всех болезней человека, связана с его психикой, и, в конечном итоге, с его духовно-ценностно-мировоззренческими ориентациями [Maslow, 1976].

Процесс лечения любой болезни при этом оказывается чрезвычайно простым. Он заключается в гармонизации духовного мира человека, в упорядочивании его сознания, поскольку, как писал еще бл.Августин, "страдания человека являются следствием неупорядоченного разума".

С другой стороны, болезнь может пониматься как положительная приспособительная реакция организма (С.М.Давиденков, И.В. Давыдовский, А.Маслоу, К. Леинг, Р. Хаммер и др.) [Давиденков, 1947; Давыдовский, 1962; Davydovskij, 1963; Laing, 1982; Maslow, 1976], реализующая важные специальные биологические программы природы, созданные ею для оказания индивиду помощи в период переживания эмоционального и психологического дистресса (Р.Хаммер [Hamer, 2000]); а негативные психосоциальные качества человека, проявляющиеся в процессе его жизнедеятельности, выступают его положительными ресурсами (гуманистическая психология – А. Маслоу, К.Роджерс [Маслоу, 1997, 1999; Роджерс, 1994; Maslow, 1976; Rogers, 1980]).

Стресс на уровне основных психофизиологических реакций человека проявляется в виде эмоций, которые выступают интегральной характеристикой человеческого организма, о чем свидетельствует **информационная теория эмоций** П. В. Симонова, согласно которой эмоция есть реакция человека на дефицит актуальной информации. Иными словами, если человек испытывает дефицит информации о том или ином актуальном для него событии, то это состояние формирует эмоциональную (ориентировочную, поисковую, стрессовую) реакцию. Таким образом, как экспериментально показал П.В.Симонов, эмоция есть функция информации, то есть эмоция реализуется как реакция организма на недостаток информации о той или иной жизненной ситуации, связанной с процессом удовлетворения человеком своих потребностей [Симонов, 1989; Simonov, 1991].

Исходя из информационной теории эмоций, согласно которой человеческие эмоции есть информационный феномен, можно утверждать, что дефицит информации о внешнем мире является выражением ситуативной неопределенности, которая порождает у человека состояние неуверенности в сегодняшнем и завтрашнем дне.

Дипак Чопра и Рудольф Э. Танзи в книге «Совершенные гены» («*Super Genes*», 2017) пишут, что в основе хронического стресса обычно лежат три фактора: повторяемость, непредсказуемость и нехватка контроля. Как отмечает А.М. Свядоц, «психической травмой обычно является не то, что обращено только в прошлое, а то, что угрожает будущему, порождает

неопределенность ситуации и поэтому требует принятия решения, как быть в дальнейшем» [Свядош, 1982].

А эта неуверенность вызывает эмоциональные реакции, могущие порождать фрустрации и стрессы – главный бич нашего существования, если эти стрессы приобретают хронический характер, когда, как показали исследования, хронические стрессы приводят к преждевременному старению организма.

К этому же результату приводит и злость/агрессия как элемент стресса: ученые США и Великобритании установили, что злоба и неприязнь значительно ускоряют процесс старения человеческого организма. Также было экспериментально показано, что негативные эмоциональные реакции, а также связанные с ними психофизиологические состояния и поведенческие установки/аттитюды (такие, например, как ложь, неискренность, злость, ненависть, зависть и др.), являются следствием стрессогенной модели поведения и «ущербного» мировоззрения, которые подрывают здоровья человека, поскольку снижают энергетический тонус его организма [Diamond, 1979; Weinzwieg, 1988; Вайнцвайг, 1990].

Таким образом, стресс вызывает увеличение агрессии человека (наблюдается мощный выброс в кровоток "гормонов агрессии" – катехоламинов, прежде всего адреналина, при этом концентрация катехоламинов в крови превышает обычную во много, иногда десятки, раз. [Селье, 1972]).

При этом, стресс как фундаментальная причина болезней реализуется не только в процессе эмоционального реагирования на раздражители внешней и внутренней среды (что выражает адаптивный аспект стресса), но и в процессе невозможности/неспособности такого реагирования (что выступает фактором дезадаптации): как свидетельствуют экспериментальные исследования, онкобольные люди не имеют склонности к внешнему проявлению раздражения и гнева, они, как правило, покладисты, не уверены в себе и терпеливы. Они при этом высокочувствительны к стрессу и вместе с тем менее способны к разрядке негативных эмоций [Greer, Watson, 1985]. Этих людей может вывести из равновесия наличие таких межличностных проблем, как зависть и конкуренция, в результате чего они теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию [Ormont, 1981].

Депрессия как выражение эмоционального стресса, кстати, также является канцерогенным фактором: согласно лонгитюдному исследованию, подопытными в котором выступали 2000 рабочих из Чикаго (США), депрессия самым определенным образом является детерминантом смерти от рака даже в случаях постоянства таких факторов, как курение, злоупотребление алкоголем, возраст, положение и прецеденты раковых заболеваний в семье [Shekelle, 1981]⁶.

⁶ Доктор Е.Божьев полагает, что некоторые формы рака имеют вирусную природу.

Все это говорит о том, что **психо-энерго-поведенческий фактор человеческой жизни решающим образом влияет на здоровье человека**. Наиболее полно психо-энерго-поведенческая составляющая здоровья была изучена Институтом кинезиологии (США), результаты исследований которого приводят в своих книгах П. Вайнцвайг и директор этого института Д. Даймонт [*Diamond, 1979; Weinzweig, 1988; Вайнцвайг, 1990*], основавший в 1970-х годах направление «Анализ жизненной энергии» (*Life-Energy Analysis*) – систему, основанную на прикладной кинезиологии, ныне получившую значительное развитие в контексте кинезиологической/телесно-ориентированной терапии.

Экспериментальные результаты деятельности Института кинезиологии показывают, что если человек положительно относится к своему окружению, то это значительно повышает тонус жизнедеятельности его организма. И наоборот, негативное отношение к окружающему миру снижает энергетический тонус человека. Исследование Института кинезиологии также показали, что щитовидная железа, кроме выполнения главной функции иммунологического надзора, выступает основным «распределителем» живительной, регенерирующей энергии организма. Эта железа направляет и регулирует поток электромагнитной/жизненной энергии во всем организме, проводя мгновенную коррекцию организменных процессов, которая необходима для преодоления определенных отклонений в его жизнедеятельности.

Было показано также, что негативные чувства и мысли, критическое отношение к действительности⁷, являются источником стресса человека и потери энергии⁸. Ненависть, зависть, подозрение, страх, а также неприятные ассоциации и воспоминания тормозят деятельность щитовидки и снижают жизненный тонус человеческого организма. Напротив, любовь, вера, отвага,

⁷ Критика снижает энергетический тонус организма за счет внутренней агрессии к окружающей среде, которую несет с собой любая критическая оценка действительности. Однако, критическое отношение как принцип рационально-логического познания мира присутствует практически в любом мыслительном акте человека, который жертвует энергией ради осуществления критического (информационного, то есть дифференцирующего) акта познания мира. Данная процедура, если она протекает как законченный диалектический процесс, вызывает информационное усложнение соответствующих когнитивно-концептуальных структур человеческого мозга, что на уровне гностическом сопровождается кристаллизацией новых целостных смыслов, выступающих синергично-энергетическим базисом для соединения дискретных элементов критической мысли в целокупное смысловое единство. Таким образом, критика должна сопровождаться отрицанием самой себя через нахождения смысла – утверждающей причины существования объекта (обстоятельства), который подвергается критике, когда наш мир, согласно Лейбницу, "оказывается лучшим, из всех возможных".

⁸ В связи с этим отметим, что негативные эмоции вызывают болезни – чувства тревоги, обиды, негодования, злобы и вины оказывают парасимпато-миметический эффект, увеличивая секрецию желудочного сока [*Святоц, 1982, с. 50*].

благодарность, доверие и другие положительные реакции человека активизируют деятельность щитовидной железы и повышают нашу жизненную энергию.

В целом, все разнообразие поведенческих аспектов человека оказалось непосредственно связанным с двумя полярными процессами – повышением и снижением его жизненного тонуса. Например, утвердительный кивок усиливает деятельность щитовидки и повышает жизненный тонус человека, а отрицательный жест – приводит к противоположному эффекту. Так называемый жест выражение любви – «жест Мадонны» (распростертые для объятий руки) положительно влияет на человека в стрессовой ситуации, даже если этот жест лишь воображаемый (но обязательно глубоко эмоциональный). Улыбка также стимулирует деятельность щитовидной железы не только улыбающегося человека, но и людей, воспринимающих эту эмоцию.

Сотрудники Института кинесиологии, изучив многочисленные психофизиологические показатели организма человека в условиях социальной коммуникации, пришли к выводу: если общаются два человеческих существа, жизненный (энергетический) тонус одного из которых выше, чем тонус другого, то «жизненная» энергия «перетекает» к последнему, что фиксируется соответствующими приборами.

Нечто подобное имеет место в электротехнике в виде «эффекта захвата»: если в одну энергосеть включить два звуковых генератора, генерирующих колебания с близкими, но разными частотами, и если первый генератор характеризуется большей мощностью, чем второй, то имеет место эффект «захвата», когда «сильный» генератор поведет за собой «слабого» и заставит его работать на своей частоте.

Изучив особенности такого обмена энергии между людьми, Д. Даймонд пришел к выводу, что различные проявления жизненной энергии взаимосвязаны. Энергия «сильного» человека ослабляется при личном контакте со «слабым» человеком, одновременно при этом энергия последнего усиливается. Во время личного контакта нарушения психического равновесия, деструктивные эмоциональные реакции, негативные ценностные установки могут передаваться от одного человеческого существа к другому: настроения и мысли крайне заразительны.

Ученые пришли к выводу, что методы нейролингвистического программирования (НЛП), подобно скрытой инфекции, являются передатчиком многих недугов и тяжелых болезней. Например, психотерапевт, поработав с наркоманом и перенеяв его состояние, может передать это состояние подростку, пришедшему за консультацией. Дополнительные исследования показали, что наркоманы и алкоголики имеют столь сильную деформацию энергоинформационных структур, что люди, находящиеся с ними в контакте (подстройка), – родственники, друзья и т. д. часто испытывают такие же негативные изменения в самочувствии. Очень сильная подстройка возникает между супругами, живущими долгое

время вместе; они даже становятся похожими друг на друга" [Тихоплав, Тихоплав, "Кардинальный поворот", 2003, с. 107-110].

Можно говорить о феномене своеобразного энергетического "вампиризма". Приведем пример, взятый у П. Вайнцвайга, иллюстрирующий феномен психологического вампиризма.

Одна женщина довольно успешно научилась пользоваться "внутренними фильтрами", предохраняющими ее от вампирических поползновений ее мужа, который, возвращаясь домой, первым делом сообщал ей все неприятные новости. Как правило, он заходил на кухню, где жена готовила семейный ужин, и с ходу обрушивал на нее весь "негативный багаж", начиная с козней на его работе и кончая катастрофами мирового масштаба. К моменту, когда он заканчивал свою ежедневную "сводку", ужин был готов. Муж с аппетитом принимался за еду, а жена, внимательно выслушав мрачный рассказ мужа, начинала испытывать острый приступ депрессии. Этот ритуал в течение долгих лет отравлял их семейную жизнь. Однажды наша пара была приглашена в гости, где жена краем уха услышала, как ее муж признавался своему другу: "К концу рабочего дня я "готов", чувствую себя отвратительно, как выжатый лимон. Но как только я прихожу домой, я выкладываю все неприятности своей жене, и мне сразу становится легче". Услышав этот разговор, жена стала вести себя по-другому, прибегнув к своим внутренним фильтрам. Теперь, когда ее муж возвращался домой, входил на кухню и начинал свой негативный репортаж, жена, как всегда продолжала готовить ужин, но уже... не слушала мужа.

С.Н.Лазарев в своей первой книге по *диагностике кармы* (1993) пишет о таких аспектах вампиризма.

«Ко мне на прием пришла женщина и со слезами на глазах рассказывает:

– Я развелась с мужем, мы жили очень плохо, я чувствовала, что он как-то на меня отрицательно влияет, у меня что-то начало происходить с психикой. Когда мы развелись, хотя у меня и трое детей, стало намного легче морально, я даже запела. Полгода мы, не виделись, но недавно он пришел. Я сразу плохо себя почувствовала, у дочки началась истерика, у сына появился энурез, второй дочке тоже стало плохо. Может, это связано как-то с его приходом?

Здесь не требовались длительные исследования.

– К сожалению, то, что всей семье стало плохо, не случайности. Ваш супруг – вампир, он забирает у детей энергию, судьбу, здоровье, плохо влияет на их характер, включает свои негативные программы в полевые структуры детей. Он человек достаточно эгоистичный. Такой мощный забор энергии у собственных детей говорит о том, что карма его очень негативная. Судя по энергетике, у него сильное отключение от Космоса, от любви, большая внутренняя агрессия, эгоизм, распад души,

поэтому он вынужден быть вампиром. Это классический случай. Вампиризм идет и по отцовской, и по материнской линии вашего мужа. То, что произошло с детьми, можно убрать очень быстро, но впредь с отцом им лучше не встречаться.

Мой анализ показывает, что вампиризм – тяжелая болезнь, потому что она разрушает душу человека и передается потомкам, ее последствия проявляются не сразу, иногда разрушение продолжается в нескольких поколениях.

В основе вампиризма лежит неправильное понимание мира. Молодая девушка спрашивает меня, правильно ли она заряжается энергией, представляя поток голубого пламени, который входит в нее. Наблюдаю кармические структуры во время ее занятий и вижу, что это – нарушение законов. Любой преднамеренный забор энергии: у природы, из Космоса, у Солнца – это жесткая установка на то, что энергии человеку не хватает, надо ее где-то брать. Это предпосылка для развития вампиризма. Главная ошибка этой установки в том, что человек не соединяет энергию и духовность, а разделяет. Когда мы испытываем любовь к Вселенной, мы получаем огромное количество энергии. Надо выходить на высшие уровни энергетике: на духовность, благородство, любовь, – чтобы получать достаточно энергии, надо жить этими понятиями. Как только мы начинаем думать об энергии отвлеченно, отрывая это понятие от понятий "духовность" и "этика", то обрекаем духовные структуры на нищенство, наполняя энергией только физическое тело. Человек должен знать, что энергия, которую он получает через высшие чувства, лечит его тело, судьбу и душу. Механистический же подход и ориентация на грубую энергию приводит к тому, что происходит деформация тонких духовных структур, а потребительство в любой форме ведет к деградации»

В связи с этим отметим, что сгармонизированный голос обладает целебными свойствами, о чем пишет также и А. И. Попов, который показал, что энергия акустических колебаний передается по звукопроводящим каналам к каждому органу человеческого тела, что позволяет настроить их для работы в оптимальном режиме. При этом, чем сильнее жизненная энергия человека, тем ему легче сопротивляться воздействию психической неуравновешенности окружающих, а жизненная энергия человека усиливается или ослабляется не только в процессе личных контактов, но и благодаря воздействию средств массовой информации: лица, символы, образы, слова, голоса здесь оказывают на нас большое влияние.

Добрый и благодушным людям значительно легче живется, чем злым, мстительным и задиристым. Недавно ученые подтвердили, что добрым людям проще настраиваться и на приятные физические ощущения. Исследователи установили, что доброта усиливает эффект плацебо. Кроме того, добрые люди легче переносят боль – у них так устроен мозг. Исследователи из университетов Мичигана, Северной Каролины и

Мерилэнда оценили добровольцев по таким показателям, как выносливость, прямота, альтруизм, враждебность. Каждому участнику эксперимента вводили болезненную инъекцию и затем – обезболивающее (на самом деле плацебо). Помогало всем, но больше облегчение испытывали те, кто был мягче и терпимее по своей натуре (<http://www.cosmo.com.ua/dobrota-oblegchaet-zhizn/>).

Итак, позитивный настрой и позитивное отношение к миру является фактором повышения жизненного тонуса человека и укрепления его иммунитета со всеми социальными и медико-биологическими последствиями, вытекающими из этого [Diamond, 1979; Weinzwieg, 1988; Вайнцвайг, 1990].

Экспериментально подтверждено, что молитва, радость, жизнеутверждающее мировоззрение значительно усиливают энергопотенциал человек, в то время как ругательства, проклятия, негативное отношение к жизни буквально разрывают ауру, деформируют ее, обесточивают энергетические ресурсы человека. Причем, молитва за других приводит к большему повышению энергии человека, чем молитва за себя [Тихоплав, Тихоплав, "Кардинальный поворот", 2003, с. 107-110].

При этом важно отметить, что критическое отношение к действительности, понижая энергетический тонус человека, приводит к его саморазрушению и потому, что осуждение это, прежде всего, констатация какого-то явления критически, как нежелательного. В этом случае наблюдается попытка изменить, то есть разрушить данное явление, ибо всякое изменение статуса кво того или иного объекта предполагает его разрушение. Тогда, когда человек осуждает что-то, пытаясь изменить его, он, согласно неумолимым законам сохранения, изменяется сам, то есть саморазрушается.

Таким образом, критическое отношение человека к действительности предполагает нанесение урона своей целостности, что, однако, подвигает человека на путь развития, ибо развитие системы, с точки зрения синергетики, предполагает ее разрушение (и дальнейшее восстановление целостности системы на более высоком уровне развития).

Если же мы констатируем нечто индифферентно, то есть беспристрастно анализируем это нечто, не пытаясь изменить и воспринимая его как данность, то мы (не нанося себе урона) не контролируем это нечто.

Данная ситуация схожа с актом любви: как пишет А. Маслоу, если мы любим некий объект, то мы не пытаемся его контролировать.

Итак, анализировать нечто некритически и без осуждения можно только тогда, когда мы принимаем это нечто как данность, как необходимый элемент существования мира. Это значит, что мы принимаем и мир как целостность, в котором все связано со всем и нет вещей изолированных и не необходимых, не необязательных. Воспринимая мир как целое, в котором существуют законы сохранения (возмездия, воздаяния, справедливости), мы

очеловечиваем мир, вносим в него элемент нравственный, то есть, рассматриваем мир под углом присутствия высшей целесообразности – некоей Божественной силы, которая выступает универсальным и абсолютным координатором всех взаимодействующих форм бытия.

Рассмотренная объяснительная модель болезни может быть дополнена *моделью С.Н.Лазарева*, который пишет следующее:

"Человека можно рассматривать как информационную систему, являющуюся частью Вселенной. Его развитие связано с принятием и обработкой информации, идущей от Вселенной. Принятие новой информации происходит через разрушение старых связей и структур и создание новых, более высокого уровня. Разрушение может быть неконтролируемым, и тогда информация станет разрушать организм. Значит, для успешного восприятия новой информации, человеку как системе нужен дестабилизирующий фактор, периодическое разрушение устоявшихся связей. Это может быть выражено в самостоятельных, целевых программах, связанных с творчеством, поиском, риском. Есть еще объективные факторы, действующие непрерывно, – это неприятности, травмы, болезни, смерть. На разрушение связей, соответствующих телесной оболочке, организм отвечает усилением связи на духовном уровне, основном носителе информации. Попросту говоря, разрушением тела и ограничением его способностей укрепляется дух. При этом огромную роль играет психологическая установка человека. Если человек понимает, что любая неприятность, несчастье, болезнь – это новая информация, которую он не сумел правильно принять, то все его силы уходят на повышение адаптации, и тяжесть болезней, травм, несчастий как дестабилизирующего фактора, может быть резко уменьшена. Несчастья укрепляют душу и делают человека мудрым, это было замечено давно, но только в том случае, если он внутри умеет принять их, как необходимость. Если же он пытается в ответ сопротивляться, то это означает попытку закрыть свою информационную систему, что ведет к деградации и гибели. Поскольку основная информация лежит на уровне поля, дестабилизация тела обогащает духовные структуры. Из всего сказанного следует простой вывод: то, что мы называем "способностями" и "талантом" человека, определяется количеством неприятностей, болезней, травм... То есть уже давно было понято, что болезнь тела благотворно влияет на душу. Умение эмоционально принять несчастье как данное свыше, в христианстве называется смирением". – С.Н.Лазарев [*Лазарев, 1996, с. 272*].

В целом, негативные психические состояния человека проистекают из стресса: стресс как информационный феномен, сопровождающийся снижением энергетического тонуса организма, реализуется в ситуации информационной неопределенности, на которую человек реагирует

стрессогенными состояниями и моделями поведения, выражаемыми в негативных психосоциальных реакциях страха, злости, зависти, агрессии, лжи, неискренности, ненависти и др.

При этом устойчивое состояние неопределенности касательно событий внешней среды, как и мира в целом, порождает у человека, согласно В. Франклу, сенсогенный невроз (стресс). Данный невроз вызывает страдания человека из-за отсутствия **жизненного смысла**, который связывает разнообразные в хронально-пространственном отношении события и ментальные объекты в одно целое и уменьшает информационную неопределенность реальности благодаря феномену эмерджентности – системного свойства целого [Frankl, 1992]. А серия малых неопределенностей порождает серию непрерывных стрессов, на которые наш организм эмоциональным образом реагирует отдачей энергии, что «обесточивает» нашу жизнь, делает ее болезненным юдолью страданий.

И наоборот, положительные эмоциональные состояния, связанные с оптимизмом, наполняют организм энергией. При этом можно говорить о гармонизирующем состоянии человека – **фундаментальном оптимизме**, который возникает в условиях полной информированности человека о мире, отсутствии какой-либо жизненной неопределенности. Именно такое состояние позволяет человеку относиться к окружающему миру с полным доверием, искренностью и открытостью, быть альтруистом и одновременно осознавать себя как нечто отдельное и неповторимое, то есть сочетать ребенка и взрослого в одном лице, что выражает одну из христианских целей развития человека.

При этом показано, что **оптимисты болеют реже** и выздоравливают быстрее, что подтверждают результаты медицинских исследований: исследование, проведенное в Гарвардской школе общественного здравоохранения, показало: у ярко выраженных оптимистов риск инфарктов, инсультов и ишемической болезни сердца на 50% ниже, чем в среднем в популяции. Во время другого исследования, выполненного в Питтсбургском университете, ученые заразили добровольцев одним из простудных вирусов и проследили, как реагирует их организм. Иммуитет людей, которые видели мир в радужных красках, дал более мощный отпор. А специалисты из авторитетной американской клиники Майо дают и вовсе поразительные данные: позитивный настрой способен продлить жизнь в среднем на восемь лет.

Существует несколько теорий, объясняющих данный феномен. Согласно одной из них, наше настроение во многом определяет, какие биохимические процессы протекают в организме. Когда мы тревожимся о будущем или пребываем в плохом расположении духа, в кровь выбрасывается гормон стресса **кортизол**. Это способствует повышению артериального давления и более острому восприятию боли. Напротив, гормон **серотонин**, который обеспечивает радостное настроение, напротив, поддерживает иммунитет и действует как легкое болеутоляющее. У

оптимистов содержание серотонина в крови более высокое, а главное – более стабильное.

Фундаментальный оптимизм у Д.Чопры и Р.Э.Танзи выступает «*радикальным благополучием*», которое выходит за рамки просто хорошего здоровья. «Это состояние, в котором ваше тело постоянно полно радости и энергии, сердце любит и страдает, ум спокойный, живой и размышляющий – и наконец, что более важно, жизнь полна легкости бытия, беззаботности и радости. Эти качества автоматически приводят к прекрасному телу и состоянию ума».

Абсолютная информационная осведомленность, которая предполагает полный контроль действительности человеком, приводит его к уверенности в своих силах и открытости миру (существует психотерапевтический принцип: человек может контролировать только то, чего он не боится, к чему он открыт: см. «метод парадоксальной интенции» В. Франкла [*Frankl, 1992*]).

Полное контролирование человеком действительности может осуществляться тогда, когда человек полагает этот контроль на Верховную Сущность (Бога, Абсолют), к Которой человек относится с полным доверием как к гаранту справедливости и гармоничности мира и всех его событий. В этом случае данный человек освобождается от негативных эмоций, от тревоги и страха.

Вера человека в Бога есть мистическое чувство убежденности в существование наряду с видимым, осязаемым, также и невидимого, – неосязаемого, виртуального, потенциально-возможного, воображаемого, что предполагает единство актуально-действительного и потенциально-возможного (правополушарного и левополушарного психических модусов). Это, в свою очередь, обнаруживает возможность человека существовать в поле единства потенциального и актуального, настоящего, прошлого и будущего, материального и идеального, жизни и посмертия.

Данный процесс выступает естественной канвой человеческой жизни: если принять во внимание, что правое полушарие функционирует в настоящем времени с направленностью в прошлое, а левая – в настоящем времени с направленностью в будущее, то можно утверждать, что развитие человека естественным образом идет от прошлого к будущему, а от него – к синтезу прошлого и будущего, когда пространственно-временная дихотомия бытия нивелируется и человек освобождается от извечного "проклятия Кроноса", когда актуальная и потенциальная реальности интегрируются, а бытие человека и культурные формы освоения мира заметно обогащаются. Человек же предстает как духовное существо, которое, согласно библейскому выражению, преисполнено веры и "невидимое воспринимает как видимое и действительное".

Вера как способность воспринимать Абсолют, который, будучи трансцендентной, внемировой сущностью, требует развитие в человеке внемировых же форм Его восприятия (и познания) – то есть парадоксально-мистического, многомерного, диалектического мышления (соединяющего

полушарные стратегии познания мира), которое, в отличие от линейно-одномерного, "черно-белого", однозначного мышления, открыто неопределенности, бесконечности, парадоксу, а значит и Богу как парадоксальной сущности (О.Клеман).

В. Джеймс в книге «*Многообразие религиозного опыта*» («*The Varieties of Religious Experience*») приводит примеры того, как изменение мировоззрения человека, отказавшегося от страха и беспокойства – вечных спутников нашей жизни – трансформирует его поведение, а также коренным образом изменяет его психофизиологическую сущность.

В этой связи интересен пример, взятый из книги В. Джеймса, где он передает впечатление человека, достигшего высокой степени контроля над собой в контексте ориентальных религиозных доктрин. Этот человек воспринял близко к сердцу совет одного духовного учителя, который призывал его освободиться от гнева и душевного смятения. Приведем рассказ этого человека.

«Вернувшись домой, я ни о чем не мог думать, кроме этих слов: «освободиться, освободиться!» Вероятно, во время сна эта мысль непрерывно занимала мой дух, потому что я проснулся с той же мыслью и с откровением новой истины, которая вылилась в такой фразе: «Если возможно освободиться от гнева и раздражительности, зачем же оставаться под их властью?» Я почувствовал силу этого довода и согласился с ним. Дитя, почуявшее, что оно может стоять на ногах, не станет ползать. И в ту же минуту, как я дал себе отчет, что эти две злокачественные язвы – гнев и мелочная озабоченность могут быть уничтожены во мне, они исчезли. Признание их бессилия над нами, уничтожает их силу. С этого момента жизнь приняла для меня совершенно иной вид.

И хотя желание освободиться от тирании страстей и сознание исполнимости такого желания вошло в мою душевную жизнь, мне нужно было еще несколько месяцев, чтобы почувствовать себя в безопасности в этом новом положении. Но так как я не испытывал больше ни душевного беспокойства, ни гнева, даже в самой слабой степени, хотя случаи к этому и представлялись, я мог не бояться уже этих страстей и не следить за собой. Я был поражен тем, насколько возросла энергия и стойкость моего духа, насколько я стал сильнее во всех жизненных столкновениях и как хочется мне все утверждать, все любить.

Начиная с этого утра мне пришлось проехать около пятнадцати тысяч верст по железной дороге. Мне пришлось много раз сталкиваться с извозчиками, носильщиками, кондукторами, слугами отелей, со всеми, кто раньше был для меня вечной причиной досады и гнева; теперь я не мог бы упрекнуть себя ни в одной невежливости по отношению к ним. Мир внезапно стал добрым в моих глазах. Я стал чувствителен, если можно так выразиться, только к лучам добра.

Целый ряд примеров можно было бы привести для доказательства того, что мое состояние духа обновилось коренным образом, но довольно и одного примера. В минуту моего отъезда, которого я очень желал, так как путешествие представляло для меня большой интерес, я увидел без малейшего неудовольствия, как мой поезд двинулся с места и ушел со станции без меня, потому что мой багаж опоздал. Швейцар отеля, задыхаясь от бега, показался на вокзале уже в ту минуту, когда поезд скрылся с моих глаз. Когда он увидел меня, у него было лицо человека, который со страхом ждет, что его будут бранить; и он принялся объяснять, как он не мог пробиться сквозь толпу на многолюдной улице, где его так стеснили, что нельзя было сделать ни одного шагу ни взад, ни вперед. Когда он кончил, я ему сказал: "Это ничего не значит, и в этом нет вашей вины. Постараемся поспеть во время завтра. Вот вам за труды. И я очень сожалею, что доставил вам такие затруднения". Радостное удивление, какое изобразилось на его лице, было достаточной наградой за неприятность опоздания. На другой день он отказался от платы за услугу, и мы расстались с ним друзьями на всю жизнь.

В течение первых недель моего опыта я держался на страже лишь относительно беспокойного состояния духа и гнева. Но за это время я заметил, что и другие страсти, гнетущие и унижающие человека, покинули меня. Тогда я стал изучать родство, какое существует между ними, пока не убедился, что все они вырастают из этих двух корней. И я так долго оставался свободным от них, что мог уже быть уверенным в своем освобождении. Как нельзя добровольно броситься в грязь, так не мог бы я отныне допустить в себе те скрытые и угнетающие импульсы, какие жили во мне прежде, как наследие длинного ряда поколений,

В глубине души я убежден, что и чистое христианство, и чистый буддизм, и Духовная Наука (Mental Science), и вообще все религии знают то, что для меня явилось откровением. Но почему-то ни одна из них не говорит о легкости и простоте, с какой совершается это обновление. По временам я спрашивал себя, не погибнут ли ростки новой жизни от моего равнодушия и лени? Но опыт доказывает противное. Я чувствую такое сильное желание делать что-нибудь полезное, как если бы вернулось ко мне детство со всей пылкостью, какая вносилась тогда в игры. Если бы понадобилось, я без колебания стал бы драться. Мое новое состояние совершенно исключает трусость. Я заметил, что я перестал испытывать смущение перед моей аудиторией.

Когда я был ребенком, молния ударила однажды в дерево, под которым я стоял, вследствие чего со мной случилось сильное нервное потрясение. Следы его оставались у меня вплоть до того дня, когда я вообще простился с душевным беспокойством. С той поры я совершенно спокойно вижу молнию и слышу гром, который раньше

действовал на меня чрезвычайно болезненно. Всякая неожиданность также иначе стала действовать на меня, и я не вздрагиваю уже от каждого внезапного впечатления.

Мне не приходит в голову задумываться над дальнейшими результатами моего нравственного обновления. Я убежден, что совершенное здоровье, о котором упоминается в Христианской Науке, вытекает именно из этого состояния – я заметил, что мой желудок лучше исполняет свои функции. Несомненно, что пищеварение энергичнее совершается в радостном состоянии, чем в угнетенном. Я не трачу времени, какое у меня осталось, на обдумывание будущей жизни и будущего неба. Небо, которое я ношу в себе, прекраснее того, какое я могу создать воображением и какое обещает нам религия. Я готов принять все, что вытекает из моего нравственного развития, куда бы это меня не привело, лишь бы гнев, душевные смуты и все, что ими порождается, не имело там места» [*Джеймс, 1993, с. 151-152; James, 1917*].

Результатом коренного изменения духовно-психического состояния новообращенного человека был тот, что этот новообращенный превратился в искреннюю, альтруистическую и одновременно социально устойчивую и целостную, преисполненную энергией, здоровую физически и психически сущность, которая воспринимает мир с полным доверием и одновременно способна действовать как волевая единица.

В связи с выводом о том, что стресс выступает главной причиной человеческих болезней, рассмотрим фундаментальный механизм существования современного человека, связанный с формированием **психологических защит** как универсальных приспособительных реакций человека на стрессогенную социальную среду. Наиболее полно механизмы психологической защиты изучены в контексте теории когнитивного диссонанса (когнитивной дистрибуции), которая показывает, что «мы не перерабатываем информацию беспристрастно, а искажаем ее так, чтобы она удовлетворяла нашим ранее усвоенным представлениям» (Э. Аронсон [*Аронсон, 1998; Aronson, E., & Aronson, 2004*]).

В момент когнитивного диссонанса человек стремится освободиться от амбивалентной (двойственной) парадоксальной когнитивной ситуации с помощью искажения действительности (что можно проиллюстрировать басней о «зеленом винограде»). Например, когда мы купили какую-то весьма дорогую вещь, которая потом оказалась ненужной, то есть не стоящей заплаченных за нее денег, то мы обнаруживаем две противоположные когниции (предположения) – или вещь действительно является ценной и стоит потраченных денег, или мы оказались «лохами», то есть обманулись. Эти две противоположные когниции, во-первых, не могут мирно сосуществовать друг с другом в «черно-белом» сознания человека с его двоичной «да-нет» логикой мышления. Именно для данного человека возникает отмеченная проблема, связанная с когнитивным диссонансом.

Во-вторых, человеку, владеющему черно-белым мышлением, для предотвращения падения самооценки оказывается весьма проблематичным признать себя лохом. Поэтому для защиты своих «чести и достоинства» человек прибегает к формированию изоциренных механизмов психологической защиты. В этом случае человек убедит себя в том, что в покупке плохого товара он не виноват, или что товар оказался хорошим, или что товар плохой, но был приобретен через осуществление особого выкупа своей судьбы и др. Принципиальным в данном случае оказывается то, что многие люди причиной своих успехов считают себя, а неудач – других людей, окружающую среду, судьбу и др.

Таким образом, противоречия между двумя противоположными идеями (событиями), на которых сосредотачивается человек, характеризующийся черно-белым дискретно-линейным восприятием действительности, часто приводят к тому, что одна из этих идей (событий) или вытесняется, или искажается, или трансформируется в направлении смыслового ряда противоположной идеи. В результате такого дискретно-линейного процесса человек утрачивает адекватное восприятие реальности, представляющей, на самом деле, принципиально целостную, нелинейную сущность, в рамках которой противоположности мирно соседствуют и даже переходят друг во друга.

Социальная психология обнаружила множество подобных примеров когнитивного диссонанса, когда в проблемной ситуации из-за возникновения когнитивного дискомфорта в состоянии соприкосновения двух полярных идей (психологических состояний), человек отбрасывает одну из идей (психологическое состояние), ибо не способен «флиртовать с абсурдом». Ибо люди в своем большинстве, как заметил А. Камю, – это существа, которые тратят свою жизнь на убеждение себя в том, что окружающая их действительность не абсурдна.

С другой стороны, творческие люди, способные мыслить парадоксально-многозначным образом, для преодоления когнитивной амбивалентности событий окружающей действительности способны устранять конфликт между противоположными когнициями путем их соединения в некой промежуточной между ними когниции – *нейтральной парадоксальной сущности*. Этот акт достигается благодаря применению творческого парадоксально-метаморфного мышления и мировоззрения, а также выступает *дипластией* – способностью соединять противоположные сущности и оперировать ими (см., например, такую форму языка, как оксиморон – «живой мертвец», «сильная слабость», «гениальная тупость»), которая выступает ведущим фактором развития человека в онто- и филогенезе (Б.Ф. Поршнев [*Švihran, 1979*]).

Отметим, что процесс когнитивного диссонанса имеет место не только на логико-поведенческом, психолого-мировоззренческом, но и на психофизиологическом и соматическом уровнях организма, что является причиной множества болезней – психических, психосоматических,

соматических. В физиологии когнитивный диссонанс выступает в облици павловской «сбивки мотивов» (конфликта двух противоположных и одинаково сильных мотивов поведения), что является условием возникновения неврозов, вызываемых экспериментальным образом сильным возбуждением гипоталамуса (при котором одновременно активизируются оба его отделы), а также процессом борьбы противоречивых стремлений/мотивов человека (А. М. Свядош [Свядош, 1982]).

Человек же, выступающий открытой системой, которая воспринимает мир с полным доверием, сочетая полярные его аспекты, является творческой личностью, поскольку, как показывают эксперименты, люди с высоким творческим потенциалом лучше ассоциируют понятие с противоположными значениями, чем с подобными (В. С. Ротенберг [Ротенберг, 1984, 1985; Rotenberg, 1985]).

Здесь нужно сказать и то, что творчество как процесс соединения контрастных и противоречивых сущностей и создания новых целостностей (смыслов), является главной чертой эволюционного механизма. Как пишет Ф.Кликс, важнейшая предпосылка появления нового качества складывается тогда, когда две системы, которые независимо возникли для выполнения разных функций, вступают между собой во взаимодействие. Это взаимодействие порождает новое качество, при этом две изначальные структуры сохраняются в новом функциональном единстве как ее частичные подсистемы однозначности [Кликс, 1983, с. 266; Klix, 1993].

Согласно В.С.Ротенбергу, творческие люди могут сохранять состояние неопределенности, владея возможностью рефлексировать и использовать одновременно несколько противоположных друг по отношению к другу идей, понятий, представлений. И, как следствие, творческие люди могут исследовать такие отношения и связи, которые является недоступными для тех, кто склоняется к ясности и однозначности [Ротенберг, 1984, 1985; Rotenberg, 1985].

Если творческая личность является целью развития человека, то такой же целью развития является и фундаментальное свойство творческого человека, заключающееся в его способности включать полярные аспекты мира в единый концептуальный и онтологический контекст, то есть адекватно воспринимать как наш мир (нечто целостное, интегральное и парадоксальное), так и обращаться к Богу – «неистоцимому парадоксальному таинству» (О.Клеман [Clément, 2009]).

ПРИНЦИП НЕЛОКАЛЬНОСТИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ФЕНОМЕНОВ И НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ МЕДИЦИНЫ

...правильная периодичность и повторяемость явлений в пространстве или во времени есть основное свойство мира, которым владеют одни и те же законы, распространяющиеся равно на все части природы независимо от того, как делит, как расчленяет их человек: и неорганическая, и органическая материя со всею своею психической деятельностью подчинена одним и тем же, общим для всей вселенной принципам.

А.Л. Чижевский

Согласно принципу **нелокальности соматических и психических феноменов человеческого организма**, человек и мир в контексте здоровья едины, когда болезнь оказывается полезной приспособительной реакцией организма, а сознание человека – универсальным фактором реализации его соматического и психического здоровья, что иллюстрируется сентенцией: то, что человек критикует, что ненавидит – тем он становится; то, чего он боится – настигает его [Maslow, 1976].

Данный вывод проистекает из **логики развития представлений о болезни и здоровье**.

Традиционное понимание **болезни** (лат. *morbus*) фокусируется на состоянии организма, выраженном в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни, и его способности поддерживать свой гомеостаз. Болезнь при этом есть следствие ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в противопоставлении патогенным факторам. **Заболевание** – процессуальный момент болезни – нарушения нормальной жизнедеятельности, возникающие в ответ на действие патогенных факторов, нарушения работоспособности, социально полезной деятельности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней сред при одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов.

Гиппократ причиной болезни считал неправильное смешение четырёх основных жидкостей организма: крови, слизи, жёлчи жёлтой и чёрной (венозная кровь).

На основе атомистического учения Демокрита возникло представление, что болезнь развивается вследствие изменения формы атомов и их неправильного расположения.

В начале и середине Средних веков развивались представления о болезни, согласно которым душа, или особый вид жизненной силы ("архей"), определяет борьбу организма с изменениями, вызванными болезнью. В это же время развилось восточное учение о болезни как следствия нарушения

двух фундаментальных и противоположных друг по отношению к другу факторов жизни – Инь и Ян.

Средневековый лекарь Ибн Сина полагал, что развитие болезни определяется строением тела (болезни худых vs болезни толстяков; низкорослых vs высокорослых), особенно под влиянием невидимых существ – "мужских и женских демонов", что предвосхитило как идею о микроорганизмах, так и учение Э.Кречмера о конституционных типах человека.

В XVII-XIX веках большой вклад в учение о болезни внесли Дж. Б.Морганьи (мысль о связи болезни с анатомическими изменениями в органах), М. Ф. К. Биша (описание патологоанатомической картины ряда болезней), Р.Вирхов (теория клеточной патологии), К. Бернар (болезнь понималась как нарушение физиологического равновесия организма со средой) и др. С.П.Боткин, В.В.Пашутин, И.П.Павлов, А.А.Остроумов связывали болезнь с нарушением условий существования человека и развивали представление о болезни на основе идеи нервизма.

А. А. Богомолец высказывал мысль, что болезнь не создаёт в организме ничего существенно нового.

П.Д.Горизонтов полагал, что болезнь представляет собой общую сложную реакцию, возникающую в результате нарушения взаимоотношений организма и среды. Поэтому болезнь сопровождается развитием патологических процессов, представляющих местные проявления общей реакции организма.

С.Н.Давиденков, И.В. Давыдовский, А.Маслоу, К. Лэинг, Р. Хамер рассматривают болезнь как положительную приспособительную реакцию организма, поэтому, как полагал И.В.Давыдовский, не существует принципиальных отличий между физиологией и патологией, а патологические процессы и болезнь выступают особенностями приспособительных процессов, сопряжённых с субъективным страданием.

Г. Селье развил учение об общем адаптационном синдроме, согласно которому болезнь представляет собой напряжение ("стресс"), возникающее в организме при воздействии на него раздражителя, сила которого имеет критическое значение для организма.

Отмеченное выше позволяет говорить об утверждении **духовно-резонансной парадигмы** в процессе развития медицины, что можно проиллюстрировать словами С. Цвейга, который в предисловии к книге "*Врачевание и психика*" пишет следующее:

"От начала времен явление болезни связано с религиозным чувством. Боги посылают болезнь, одни боги могут забрать ее обратно; эта мысль незыблемо утверждена в основаниях всякой врачебной науки. Телесному страданию противопоставлялся не технический, а религиозный акт. Врачебная наука в истоках своих неотторжима от

науки о Боге; медицина и богословие составляют поначалу одно тело и одну душу.

Это начальное единство вскоре рушится. Вначале врач выступает рядом со жрецом, а вскоре – против жреца (трагедия Эмпедокла), и низводя страдание из области сверхчувственной в плоскость обыденно-природного, пытается устранить внутреннее расстройство средствами земными – стихиями внешней природы: ее травами, соками, солями. Жрец замыкается в рамках богослужения и отступает от врачебного искусства – врач отказывается от всякого воздействия на душу, от культа и магии: отныне два эти течения разветвляются и идут каждое своим путем.

С момента нарушения первоначального единства все элементы врачебного искусства приобретают сразу же совершенно новый и наново-окрашивающий смысл. Прежде всего, единое душевное явление – болезнь – распадается на бесчисленные, точно обозначенные болезни.

И вместе с тем ее сущность теряет в известной степени связь с духовной личностью человека. Исцеление совершается уже не как психическое воздействие, не как событие неизменно чудесное, – но как чистейший и почти наперед рассчитанный рассудочный акт со стороны врача: выучка заменяет вдохновение, учебник приходит на смену Логосу, исполненному тайны творческому заклинанию жреца. Там, где древний магический порядок врачевания требовал высшего духовного напряжения, новая клинко-диагностическая система требует от врача противоположного, а именно – ясности духа, отрешенного от нервов, при полнейшем душевном спокойствии и деловитости.

По мере того, как медицина становится все более и более технической, рассудочной, локализирующей – все яростнее отбивается от ее инстинкт широкой массы; все шире, вопреки всякому школьному образованию, раскрывается в низах народа, в смутных его глубинах, это течение, направленное против академической медицины.

Разделенные в веках, снова начинают сближаться два течения в науке врачевания – органическое и психическое, – ибо неизбежно (вспомним образ спирали у Гете) всякое развитие возвращается на более высокой ступени к исходной своей точке. Всякая механика приходит в конце концов к изначальному закону движения; всякое дробление вновь тяготеет к единству; все рациональное поглощается в свою очередь иррациональным; и после того, как века науки строгой и односторонней исследовали материю и форму человеческого тела, вплоть до основных глубин, вновь возникает вопрос о "духе", создающем для тебя тело" [Цвейг, 1992].

Таким образом, развитие медицины обнаруживает определенные этапы, когда сначала явление болезни связано с религиозным чувством, когда болезнь понималась как посылающаяся богами, духами (принцип

партиципации, заражения, симпатии). При этом медицина и религия выступают нечто единым, а врач и жрец были представлены одним лицом⁹.

Потом врач начинает противопоставляться жрецу, а страдания и болезни низводятся из сферы сверхчувственного в плоскость природного, когда врачебное искусство приобретают новое значение, поскольку единое духовное явление – болезнь – расщепляется на разнообразие болезней. Суть болезни теряет связь с духовностью человека, а лечение теперь осуществляется не как психическое влияние, а как технологический акт со стороны врача, направленный большей частью на соматику человека. В связи с этим приведем слова А. В. Барченко,

"Европейская медицина, как и вся европейская наука, аналитична. Она анализирует симптомы, признаки болезни, пытается лечить эти признаки болезни, в то время как Древняя Наука лечит человеческий организм. Человеческий организм – гармоничное целое, даже от состояния отдельной клетки зависит общее состояние организма. Специализация европейской медицины привела к тому, что узкий специалист, ведая только своей специальностью, забывает, что имеет дело с организмом, где все его части, все его органы взаимосвязаны и подчинены единым законам. Лечить надо не признаки болезни, а организм" [*Мысли А.В.Барченко, 2002, с. 196*].

⁹ "Я просил Пименто объяснить мне, что же такое смерть. Он не много поколебался, потрогал свой амулет из перьев, висящий и. запястье, потом сказал: Смерть – это не мое слово, сеньор доктор. Это ваше слово У каждого человека есть свой дух, и множество духов окружает его. Если его дух покидает тело или чужой дух входит в тело, тогда наступает то, что вы называете смертью. Смерть вызывается духами. Или собственным духом человека, который покидает тело, или враждебным духом из его окружения, который проникает в тело. Этот принцип составляет основу примитивной медицины и приемов лечения, используемых такими курандейро, как Пименто. Этот же принцип использует фитесейро, чтобы творить зло. По словам Пименто, если человек заснул в гамаке и не проснулся, то это только потому, что дух его оставил тело и не вернулся обратно. В некоторых случаях если поместить около человека соблазнительные для духа предметы и намазать его лицо и тело привлекательным для духов жиром животных, смешанным с пудрой из толченых листьев, то духа можно заманить обратно. Но если он останется непреклонным, то уже ничего поделать нельзя... Пименто объяснил, каким образом "стрела" воздействует на тело жертвы. Каждая часть человеческого тела едина с самим телом. Поэтому, если "стрела" коснется, например, только слюны или капли крови своей жертвы – это окажет злое воздействие на все тело. Часто это делают с человеком во время сна. Потом, когда "стрела" проникнет в тело, она превратится в духа, и он может "воздействовать" на тело жертвы. Такими "стрелами" могут быть острые кусочки дерева или волос жертвы, но это только их физический символ, к смерти ведут чисто психологические факторы. Мне довелось однажды наблюдать, как Пименто "извлекал" "стрелу" из щеки пациента. Он пользовался той же самой техникой, что и тот знахарь на Верхнем Мараньоне, который лечил зуб Габрио. Но на сей раз у меня было то преимущество, что я мог расспросить Пименто о его методах и, кроме того, знал, что здесь было реальностью, а что обманом". – Гарри Райт ("*Свидетель колдовства*").

Однако в конечном итоге органическое и психическое направления лечения начинают сближаться [Цвейг, 1992; Тхостов, 1993], когда сама болезнь начинает пониматься как позитивная приспособительная реакция организма, в которой духовно-моральный фактор личности определяет развитие *холистической медицины* ("*Холистическая медицина – медицина будущего*", сайт *ezoterik.org*).

Основанием для холистической медицины выступает понимание болезни как *приспособительной реакции*. В рамках данного понимания болезни негативные качества человека выполняют роль положительного ресурса его психики (гуманистическая психология), а сам человек оказывается мыслящим не мозгом, но полевой формой ¹⁰

¹⁰ Об этом свидетельствует, например, *гидроцефалия* – заболевание мозга, при котором он практически полностью наполнен водой, а носителя такого мозга при этом нельзя отличить от нормального человека. Как пишет Г.С. Шаталова в книге "*Здоровье человека: Философия, физиология, профилактика*", "Потенциальная емкость такого рода памяти грандиозна. Уплотнение памяти при использовании трехмерной голограммы достигается за счет того, что в головной мозг может "впечатываться" одновременно множество голограмм, каждая из которых может быть считана независимо. Аналогия трехмерной голограммы с мозгом простирается, по-видимому, гораздо дальше создания сверхплотной памяти. На основе т. н. безопорной трехмерной голограммы можно осуществить ассоциативную память. Ее свойства весьма родственны процессам нашего мышления. По существу, каждый из нас встречается с этим фундаментальным свойством мозга каждую минуту своей сознательной жизни: коснулся нашего слуха небольшой отрывок полузабытой мелодии, и вот уже вся симфония зазвучит в нашей голове, принес ветер какой-то аромат, и в памяти возникает образ цветка. Скажу сразу: приведенная здесь гипотеза о механизме хранения информации в нашей памяти далеко не единственная, и в целом проблема человеческой памяти еще очень далека от своего разрешения. Если я и обратила ваше внимание на голографическую модель хранения информации, то с одной только целью: показать принципиальную возможность получения целостного моментального изображения окружающего нас мира, причем не просто его интегрального зрительного образа, а мира, наделенного своими неповторимыми запахами, звуками и даже вкусом, мира, одномоментно воздействующего на все наши органы чувств. Хочу особо выделить слово "одномоментно", поскольку в нем кроется ключ к постижению того, что мы именуем гармонией живой и неживой природы. В чем же заключается ее, гармонии природы, секрет? В том, что в ней каждая деталь, черточка, штрих находятся в единственно возможном в данный момент сочетании и, главное, взаимодействии с другими деталями. Причем в не столь уж отдаленном не только по геологическим, но даже и по историческим меркам, прошлом, человек не отделял себя от природы, не мыслил своего существования вне ее, сливался с ней в единое гармоничное целое, с детства постигая ее язык, органично включаясь в информационное поле природы".

Данные выводы находят экспериментальное подтверждение: "Весной 1997 года американский Центр по исследованию мозга пришел к выводу, что мыслительные процессы осуществляются не мозгом, а некими внешними "полевыми" структурами. Мозг и центральная нервная система выполняют при этом как бы функцию коммутатора. Но это было известно человечеству еще тысячелетия назад! В восточных философских воззрениях утверждалось, что человек, в частности, представляет собой многомерную структуру – видимое и ощущаемое обычными органами чувств физическое тело и воспринимаемые на сенсорном уровне эфирное, астральное, ментальное, бутхияльное, атманическое... И при этом утверждалось мгновенное взаимодействие на любом расстоянии". – В.Ю. Рогожкин ("*Эниология*"). "Жизнерадостный американец по имени Карлос Родригес живет практически

При этом на первый план выходит духовно-моральный фактор личности, а *холистическая медицина* с начала 90-х годов XX века сначала в США, а затем и в Европе, на постсоветском пространстве получает широкое распространение как альтернативное направление в рамках традиционной медицинской практики. "*Непродуктивная концепция симптоматического лечения*" (термин Г.С.Шаталовой) начинает постепенно сдавать свои позиции.

Согласно пяти биологическим законам, открытым Р.Г. Хамером, заболевания не являются, как полагалось ранее, результатом дисфункций или злокачественных процессов в организме, но скорее "***важными специальными биологическими программами природы***", созданными ею для оказания индивиду помощи в период переживания эмоционального и психологического стресса. В то время как практически все медицинские теории – официальные или "альтернативные", прошлые или настоящие – основаны на представлении о болезнях как "дисфункциях" организма. Открытия доктора Р.Г.Хамера показывают, что в Природе нет ничего "больного", но всегда все наполнено глубоким биологическим смыслом.

На этой основе развивается новое понимание здоровья и болезни.

"Под здоровьем ... понимается вовсе не отсутствие болезней, а возможность индивидуальности таким образом пронизывать члены собственного существа, чтобы мог раскрыться весь потенциал телесных, душевных и духовных способностей, благодаря чему возникает свобода действовать в соответствии с собственными "предрасположенностью и предназначением"... здоровье лишь в малой степени обусловлено биологическими факторами, – на удивление, значительно больше оно зависит от душевно-духовных условий, которые человек может научиться создавать себе сам... основа человеческого здоровья лежит, в первую очередь, не в биологической плоскости, а в области душевно-духовных способностей, которыми располагает человека для противостояния жизненным кризисам. К таким способностям относятся, прежде всего, способность переживать душевную связь с миром и способность к жизненной устойчивости (сила притяжения и одоления преград). Это не врожденные таланты: они закладываются вначале через воспитание, а позже через самовоспитание ставшего взрослым человека и могут быть развиты" [*Патцлафф, Кальдер, 2008, с. 13, 50*].

без мозга. У него нет лобных долей, да и вообще мало что есть в черепной коробке после страшной автокатастрофы. Но он ничем не отличается от других людей... когда носит шапку. Существует также описанный случай 16-го века, когда анатомировали мальчика, скончавшегося спустя 3 года после тяжелой травмы черепа. При вскрытии у него не нашли мозга. Как он жил эти три года? Ряд ученых полагает, что существует так называемый "брюшной мозг". И действительно, в желудке и кишечнике около 100 миллионов нервных клеток, куда больше, чем в спинном мозге, например. Что до Родригеса, то личность его совершенно не изменилась после того, как у него удалили больше 60% головного мозга, не изменилась память и когнитивные способности. Чем же он думает? Ответить на этот вопрос ученым еще предстоит" (http://content.directadvert.ru/news/txt/?id=56937&da_id=3489275).

Организм начинает пониматься на нечто целостное, которое реагирует на воздействия внешней среды целостно-интегральным способом, что доказывается реакцией организма на стресс. При этом сама медицина в своем развитии изменила две лечебных стратегии – *гомеопатию* (лечение подобным¹¹) и *аллопатию* (лечение противным) [Лупичев, 1990, 1994]. Сейчас мы становимся свидетелями движения медицины в направлении так называемой "народной", то есть в сторону духовно-мистических практик, о чем Р. Гербер, творец вибрационной медицины говорит следующее: **"В будущем медицинская практика изменится, перейдя от преимущественно физических способов лечения тела к методам духовного и ментального целительства, которые, восстанавливая гармонию между душой и сознанием, устранят и саму причину заболевания"** [Гербер, 2001, с. 250].

Данную тенденцию перехода к духовно-нравственным критериям болезни и механизмов ее исцеления (А.М.Уголев, Г.С.Шаталова и др.) можно проиллюстрировать при помощи выдержек из книги Тихоплавова *"Гармония хаоса, или Фрактальная реальность"*, где приводятся слова онколога с мировым именем К. Саймонтона:

"...из-за социальных и культурных условий люди часто не могут разрешить стрессовые ситуации здоровым способом и поэтому выбирают – сознательно или бессознательно – заболевание в качестве выхода". Если бы человек почаще вспоминал, что рак (да и все болезни вообще) возникает как результат злобы, зависти, обиды, неудовлетворенности, он бы жил по-другому. К сожалению, он начинает об этом думать, когда заболевает. И чем серьезнее заболевание, тем больше он понимает, что неправильно жил. И деньги соседа, "Mercedes" начальника, заграничные поездки друга уже не имеют для него никакой ценности, потому что они действительно ничего не стоят в Мироздании. И не случайно человек, который сумел избавиться от "неизлечимой" болезни (Господь дал ему еще один шанс), становится другим. А это и есть духовное совершенствование, достигнутое очень тяжелым путем. Не стоит доводить до крайностей. Нужно подумать о душе и о духе раньше".

Как пишет В. Т. Лободин: "Прежде чем решать любые проблемы своего здоровья, проблемы в семье, на работе или в мировоззрении, нужно определить для себя, прежде всего, духовную платформу или позицию, с

¹¹ Гомеопатия реализуется и в контексте метода *литорефлексотерапии*, разработанного О.Г. Торсуновым (лечение камнями и минералами); как утверждается, данный метод эффективен при лечении практически всех хронических заболеваний и не имеет аналогов в мире (<http://www.torsunov.ru/ru/about-author.html>).

которой все это будет решаться"... Известный философ прошлого века И. А. Ильин говорил: "Человек не гриб и не лягушка: энергия его организма, его "соматического Я", дана ему для того, чтобы он тратил и сжигал его вещественные запасы в духовной работе" [см. Тихолавы, 2003, с. 204-211].

Приведенные выше соображения являются весьма симптоматичными. Они, так или иначе, подтверждаются некоторыми данными современной медицинской и клинической психологии, а также другими экспериментальными отраслями науки.

Отмеченная диалектика развития представлений о здоровье реализуется и в сфере здорового способа жизни, который все более начинает ориентироваться на *естественные регуляторы здоровья*. Так, Ст. Гроф в книге "Путешествие в поисках себя" пишет о смене потребительской парадигмы, к которой призывал Ф.Бэкон, давший такой совет своим потомкам: "Природу следует загнать собаками, вздернуть на дыбу, изнасиловать, ее нужно пытаться, чтобы заставить выдать свои тайны ученым, ее нужно превратить в рабу, ограничить и управлять ею" [Bacon, 1870].

Ст. Гроф подчеркивает, что "в общечеловеческом масштабе подобное умонастроение порождает философию и жизненную стратегию, основанную на силе, соперничестве, и одностороннем контроле, восславляет линейный прогресс и неограниченный рост. Материальная выгода и увеличение национального дохода рассматриваются как основной критерий благосостояния и мера уровня жизни. Идеология, экономическая и политическая стратегия, вырастающие из такого умонастроения, приводят человека к серьезному конфликту с его собственной холотропной природой как живой системой и с фундаментальными законами Вселенной.

Поскольку все биологические организмы и системы критически зависят от поддержания оптимальных параметров, то максимализация в преследовании определенных целей – это неестественная и опасная стратегия. Во Вселенной, природа которой циклична, такая стратегия требует необратимого линейного движения и неограниченного роста. В перспективе это означает полное истощение невозможных природных ресурсов, особенно ископаемых энергоносителей, накопление токсичных отходов, загрязняющих воздух, воду и почву – все жизненно важные условия поддержания жизни. Кроме того, этот подход к жизни утверждает соперничество и дарвиновское "выживание наиболее приспособленных" как естественные и здоровые принципы существования, и неспособен к признанию необходимости синергии и кооперации.

Когда человек оказывается способным преодолеть доминирование негативных перинатальных матриц и восстановить в себе опыт позитивного симбиотического обмена с материнским организмом во время нахождения в утробе, ситуация радикально меняется. Опыт взаимодействия с матерью в пренатальном и раннем постнатальном периодах на уровне взрослого эквивалентен гармоническим отношениям человека с человечеством и со всем миром, будучи прототипом последнего.

Когда человек в процесс глубинного самоисследования переживает коренной сдвиг от негативной перинатальной матрицы к позитивной, у него значительно возрастает способность радоваться жизни и интерес к ней. Первоначальный опыт безмятежного пренатального существования и заботы, связанные с этими матрицами, находятся во взаимосвязи с чувством удовлетворения и вечности момента в настоящем. Когда эти переживания пронизывают опыт повседневной жизни, становится возможным получать интенсивное удовлетворение в каждый момент и в каждой обычной ситуации – от еды, простых человеческих контактов, работы, секса, искусства, музыки, прогулок на природе. Это в значительной степени уменьшает постоянное стремление к сложным целям и ложным надеждам. При таком умонастроении становится понятно, что мерой является качество собственного опыта, а не количество достижений или материальных благ.

Эти изменения сопровождаются спонтанным возникновением глубокого понимания экологии. Бэконинское отношение к природе строится вокруг опасных и антагонистических переживаний младенца во время биологического рождения. Новые ценности и установки отображают симбиотический опыт плода во время перинатального существования и опыт младенца в симбиозе с матерью в начальный период жизни. Синергия, взаимное питание и взаимодополняемость автоматически сменяют установки на соперничество и эксплуатацию, характерные для старой системы ценностей.

Это новое видение мира ведет к "*добровольной простоте*" [Eldin, 1981], которая понимается как выражение глубокой мудрости. Становится также очевидным, что единственная надежда на политическое, социальное и экономическое разрешение нынешнего всемирного кризиса может исходить лишь из трансперсональной перспективы, преодолевающей безнадежную психологию "они против нас", порождающую лишь маятниковые сдвиги, состоящие в смене ролей угнетателей и угнетаемых" [Гроф, 1994, с. 275–281].

Помимо веры в исцеление и духовной работы над собой Н. Хилл рекомендует следующие правила, по которым должна протекать жизнь:

"Никто не может рассчитывать на неизменный успех, пока не начнет смотреть в зеркало, чтобы увидеть истинную причину всех своих ошибок. (Все беды, все проблемы, все причины болезней человека находятся в нем самом. Не жена виновата в том, что у него плохое настроение, не начальник – в том, что не ладится работа, и даже не окружающая среда – в его болезнях: виноват только он сам).

Успех лечения гарантирован, если два ума (интегративного врача и пациента) взбудоражены и согреты единой целью – исцеления.

Сила исцеления – организованное знание, выраженное посредством умственных усилий; не стать вам силой и не добиться собственного

успеха в любом стоящем деле, пока не подниметесь до признания собственной вины за ошибки и провалы.

Считайте, что лечение наполовину безуспешно, если вы пожалели себя или в процессе лечения стали оправдывать свои недостатки.

Ищите совета у людей, говорящих вам правду в глаза, даже если она горькая. Похвалы пользы делу не приносят.

Вы победили болезнь, если сделали это целью своей жизни.

Преодолейте в себе основные страхи, мешающие вам здороветь: страх нищеты, болезни и старости, страх утратить чью-то любовь, страх чужой критики, страх перед смертью" [см. *Тихоплавы, 2003, с. 204-211*].

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ "НУЛЕВЫХ" СОСТОЯНИЙ

Вселенная в целом должна поддерживаться энергией, стремящейся к нулю. Действительно, как учит квантовая физика, мир на его фундаментальном квантовом уровне (на уровне минимальной "порции" энергии) един и неделим. Некоторые исследователи говорят о "волновой функции", лежащей в основе целостного мира, когда в структуре любого движения, совершаемого в виде пульсации, вибрации, волны, наличествуют нулевые фазы (критические точки, точки бифуркации, нули функции синусоиды), которые являются "общим бытийным знаменателем" для всех без исключения процессов, связывая их воедино и формируя универсуум, где, как учит эзотерическая мистика и современная квантовая физика, все едино.

"Нулевые состояния" могут выступать терапевтическим средством величайшей эффективности. Рассмотрим более подробно природу "нулевых состояний".

Одним из самых загадочных явлений реальности обнаруживается ***в момент перехода развивающегося и изменяющегося предмета из одного состояния в другое***, из старого в новое, когда между старым и новым данный предмет как будто бы повисает над пропастью – он перестает быть в старом состоянии, но не начинает быть в новом состоянии.

Это граничное состояние между старым и новым называют критическим, поскольку в критической точке изменения системы в результате развития старой системы уже нет, а новой – еще.

"Нулевая", нейтральная сущность границы как критического состояния и принципа, конституирующего развитие, обнаруживается везде.

Приведем ***пример***.

Существует наблюдение: в конденсаторе наибольшее количество тока протекает в моменты его включения и выключения. Это же имеет место и при скачивании информации из Интернета. Кроме того, человек лучше всего запоминает из предъявляемого массива информации начало и конец.

Таким образом, как память, так и время (утверждает А.И. Вейник в книге *"Термодинамика реальных процессов"*, 1991), актуализируется на границе раздела сред и процессов. В целом, жизнь как динамический феномен актуализируется именно в моменты перехода одного в другое. Н. Е. Введенский данные переходные состояния организма (в которых обнаруживаются фазовые состояния психики) назвал ***парадиозом*** – состоянием между жизнью и смертью.

Такое целостно-интегральное реагирование организма доказывается реакцией организма на стресс. Как показал Г. Селье, любое специфическое стрессорное воздействие на организм вызывает у него единую реакцию, которую можно определить как "симптомы болезни вообще". То есть, в критическом состоянии, обнаруживаемом посредством стресса, организм предстает как целостная система, единство которой реализуется за счет гипотетического нейтрального состояния, являющегося "срединной" точкой саморазворачивания любого волнового явления (солитона), в котором (точке) эта волна претерпевает коренную функциональную перестройку (как показывает биоритмология в течение суток организмы проходят фазы – точки бифуркации, в которых они коренным образом функционально изменяются [Дубров, 1987]).

Данная точка "равноудалена" по отношению ко всем "участкам" волны, ибо по отношению к нулю все числовые выражения являются одинаково неопределенными. Нуль как выразитель критического состояния при этом выражает критическую (покойную) фазу развития, в которой совершаются все преобразования, все виды преобразений и трансформаций.

В психике человека критические бифуркационные состояния имеют место в так называемых измененных состояниях сознания, в фазовых явлениях психики, динамика которых весьма сходна с динамикой фазовых состояний, обнаруживающихся в развивающихся физических объектах. Так, о роли границы мы можем узнать и из факта про так называемые "третичные зоны мозга" А.Р. Лурии (зоны ассоциативного перекрытия), где вторичные зоны, реализующие специфические функции, пересекаются и где утрачивается модальная специфичность. Именно третичные зоны обеспечивают ощущение более высокого порядка.

Таким образом, память актуализируется на границах разделов процессов. И в целом, жизнь как феномен динамический актуализируется именно в моменты перехода одного в другое. Данный феномен можно с полным правом назвать акме-феноменом, о котором С.Л. Рубинштейн писал следующее:

"Человек включен в бытие своими действиями, преобразующими наличное бытие. Этот процесс – непрерывная серия цепных взрывных реакций. Каждая данность – наличное бытие – взрывается очередным действием, порождающим новую данность нового наличного бытия, которое взрывается следующим действием человека... Значит, в человеке, включенном в ситуацию, есть что-то такое, что его выводит за пределы ситуации, в которую он включен... Становление есть нахождение в ситуации, затем выход за пределы этой ситуации в сознании и действии" [Рубинштейн, 1973, с. 341].

В психике человека критические состояния имеют место в так называемых измененных состояниях сознания, в фазовых явлениях психики, динамика которых весьма сходна с динамикой фазовых состояний, обнаруживающихся в развивающихся физических объектах.

В литературном процессе критические состояния реализуются в рекурсионных процессах актуализации литературных явлений, в педагогике – в "методе взрыва", разработанном А.С. Макаренко, который обнаружил явление "взрывного" перепрофилирования психических состояний своих воспитанников в момент специфического педагогического воздействия.

Колдуны древности, как отмечал К. Кастанеда, называли время захода и восхода Солнца "щелью между двумя мирами". Психологам известно, что в состоянии перехода между сном и бодрствованием наличествует парадоксальная фаза, являющаяся искомой целью духовных практик, о чем писал Валентин Сидоров в статье "Семь дней в Гималаях":

*Грань между сном и бодрствованием условна;
То и другое сочетая в духе,
Ты в третье состояние обязан себя ввести*

В психологии переходные фазы в процессе роста организмов называются критическими, бифуркационными, сензитивными, импринтинговыми, играющими решающую роль в выборе направления органогенеза и в формировании психических функций и состояний.

Человеческий организм в процессе жизнедеятельности, сменяя один режим функционирования на другой в пределах того или иного органа или системы, а также в рамках всего организма, изменяясь волнообразным, ритмичным образом, необходимо проходит критическое состояние – нейтральную точку, нулевое состояние "всеобщего функционального знаменателя" ("нуль-переход"), одинаково близкое по своим функциональным особенностям (сущность которого – нейтральность) абсолютно всем системам и элементам организма, а поэтому выступающее в качестве "всеобщего координатора" и "управителя" (обнаруживая явление акмесинергетической целостности), в качестве "кнопки управления" человеческого организма, ибо придает ему свойство целостности и устойчивости, актуализируя качество, которое делает организм живой сущностью, способной реагировать на окружающую среду целостно-интегральным образом.

С точки зрения приведенного рассмотрения явлений социального и индивидуального порядка в контексте "нуль-перехода" можно анализировать все без исключения реалии нашего бытия. При этом не будет вещей, от которых мы могли бы высокомерно отмахнуться как от какой-то глупости, которую невесть зачем изобрели дикари, когда ни один феномен нашей действительности не останется без рационального анализа, что неминуемо подводит нас к выводу о том, что в обществе нет вещей абсурдных и

нелепых, что все существующее имеет под собой рациональную основу, что мы, наконец, существуем в единственно лучшем, по определению Лейбница, мире.

Так гадание на Рождество совершается в период перехода к увеличению продолжительности светового дня (в период зимнего солнцестояния), а "изобилующая чудесами" ночь на Ивана Купалу имеет место в период летнего солнцестояния, когда совершается переход к уменьшению светового дня. Иисус Христос по преданию родился в период зимнего, а Будда Гаутама (как и Иоанн Креститель) – в период летнего солнцестояния.

Механизм "колдовства", который может быть использован с **терапевтической целью**, укладывается в схему "нуль-перехода". Представим себе ведьму, колдующую над кипящим котлом, бросающую в него особые возбуждающие травы, постепенно вводящую себя во все большее возбуждение, которое может закончиться отключением сознания и впадением в беспамятство. Быстрый переход от состояния возбуждения в торможение "освобождает" импульс, оперенный определенным желанием и действующий в условиях "туннельного эффекта""нуль-перехода". Нечто подобное мы имеем в ритуалах кружения дервишей и шаманов, в танцах-мистериях, могущих продолжаться несколько суток кряду.

Следует заметить, что симпатическая магия, основной принцип которой – часть равняется целому – эксплуатирует эффект синергии нуля, в сфере которого простое и сложное, часть и целое, причина и следствие не дифференцируются, когда часть предмета или существа (например, человеческой волос) может представлять целый предмет или существо.

Состояние "нуль-перехода" В. Л. Леви анализирует в форме явления, называемого им "эхо-магнитом", когда человек сначала вводит себя в состояние квиетизма, полного безволия и отсутствия желаний, предварительно дав себе установку на тот или иной поступок [Леви, 1991]. Переход от суженого к обычному сознанию порождает феномен воли. Явление "эхо-магнита" В. Л. Леви характеризует как триединый процесс: заклинание – пустота – действие. Данную процедуру можно проиллюстрировать словами выдающейся артистки Ф.Г.Раневской: "Все сбудется, стоит только расхотеть!".

Или, другими словами:

"Для запуска мыслеформы или мыслеобраза в материализацию необходимо досконально представить себе этот образ или форму, а потом забыть. Иными словами – "отпустить ситуацию", забыть полностью о том, что вы первоначально хотели. Именно тогда поставленная программа включается в действие, в материализацию. Легче всего, таким образом, запускаются программы в виде шутки или при контакте с незнакомым человеком. Понятно, что таким же образом значительно проще в материализацию входят и деструктивные программы. Сложно забыть больного, умирающего ребенка. Значительно проще – случайного попутчика, который наступил вам на

ногу в транспорте или незнакомца, который испачкал ваш костюм свежей рыбой на базаре. "Чтоб у тебя..." – то есть ключ в заранее составленную эгрегором колдовства программу. А дальше, собственно, программа: "пусто было" – срыв беременности; "руки отсохли" – паралич, в будущем; "глаза повылазили" – потеря зрения, катаракта..." (В.Ю.Рогожкин, "Эниология", 2000).

Перед тем как выпить бокал шампанского в новом году в него по традиции могут бросить пепел сожженной бумажки, на которой записали желание. Отсюда проистекает и традиция загадывать желание в момент, когда человек видит падающую "звезду": быстрое переключение внимания за чрезвычайно короткое время падения светящего объекта предполагает резкое изменение психического состояния человека, что мало кому удастся сделать.

В целом, состояние "нуль-перехода" притягательно для человека тем, что оно несет в себе отблеск фундаментального единства Вселенной – сферы гармонии, покоя и самодостаточности, в которой нет раздражающих человека противоречий (там они постоянно "снимаются"). Именно поэтому покой, статика может восприниматься человеком как воплощение красоты, а динамика, заключающая в себе взаимодействие противоположных начал бытия, воспринимается часто как отход от принципа красоты (данное положение иллюстрируется наблюдениями К.-Ф. Флегеля: "у камчадалов Бог Кулка принимает свои собственные замерзшие испражнения за богиню красоты, пока те еще не оттаяли" [Жан-Поль, 1981, с. 128]).

Достижение "нуль-перехода" возможно не только при смене знаков в режиме жизнедеятельности, но и тогда, когда сталкиваются два противоположных состояния или сущности, достигая при этом взаимной компенсации. Так при совмещении состояний мышечного напряжения и расслабления (что характерно для гипнотического состояния, характеризующегося мышечной ригидностью, когда состояния мышечного расслабления и напряжения уравниваются¹²), эмоций страха и гнева, логического и образного мышления, влечений к жизни и смерти и т.д. мы "генерируем" "нуль-переход"¹³.

Всякий раз, когда мы совмещаем несовместимые, взаимоисключающиеся сущности мы обнаруживаем реальность Нуля, что

¹² Нечто подобное имеет место в спорте, когда спортсмен входит в состояние "второго дыхания" в условиях достижения грани своих физических сил – состояния нервно-физического возбуждения, которое уравнивается состоянием торможения, благодаря чему фиксируется медитативно-нейтральное состояние "второго дыхания", гармонизирующее организм и обновляющее его ресурсы.

¹³ Или, как пишет С. Н. Лазарев, "высшее счастье... не в земном и не в духовном, а в момент перехода от одного к другому, в момент внутреннего объединения этих двух противоположностей" [Лазарев, 1994, с. 344]. У А. Блока это состояние называется "радость-страданье одно".

воспринимается как чудо, ибо в нем "все возможно".

Проиллюстрируем действие этого промежуточного состояния случаем, взятым из книги П.Вайнцвайга.

"Знаменитый пианист Артур Рубинштейн описал в своих воспоминаниях, как однажды трагический случай помог ему во всей полноте ощутить громадную любовь к жизни. В молодости он жил в Берлине, где и оказался в крайне затруднительном финансовом положении – у него едва хватало денег на еду, не говоря уже об отсутствии солидной суммы для заключения контракта на концерт. С неоплаченными счетами и закрытым кредитом, он прозябал в безвестности, влача полуголодное существование. Шансов на будущую карьеру не было никаких. Последней надеждой, той соломинкой, за которую хватается утопающий, была помощь друга, которому Рубинштейн и написал письмо с просьбой прислать ему деньги. Через несколько недель, не получив никакого ответа, Рубинштейн в отчаянии решил покончить жизнь самоубийством. Однако, когда он попытался повеситься на поясе старого домашнего халата, пояс лопнул, а "невезучий" самоубийца грохнулся на пол, беспредельно униженный, но совершенно невредимый. Он горько рыдал, но потом, собрав остаток сил, подполз к роялю и играл до тех пор, пока окончательно не пришел в себя. Через некоторое время Рубинштейн почувствовал сильный голод и решил пойти в ближайшее кафе. Оказавшись на улице, он вдруг не узнал мира, открывшегося его взору: каждая привычная и хорошо знакомая деталь уличной жизни вдруг стала казаться совершенно иной – яркой и необычайно содержательной. Мир показался ему прекрасным, он захотел жить: схватка со смертью стала как бы вторым его рождением, и все вокруг приобрело для него новый смысл и новое значение. Он познал секрет счастья в его простейшей формуле: "Люби жизнь такой, какая она есть. Принимай ее и не ставь никаких условий".

Переходные граничные состояния во множестве обнаруживаются на бытовом уровне: например, при чихании, когда человек переходит из состояния относительного возбуждения к состоянию расслабления, он оказывается открытым суггестивным действиям. Именно поэтому была выработана традиция желать человеку здоровья после чихания. На Востоке считали, что в процессе чихания у человека открывается "третий глаз" – центр ясновидения, что в этот момент от человека "отлетает душа". Подобным же образом люди произносят пожелания (тосты) во время застолья перед тем, как поднимаются рюмки или бокалы со спиртным, после чего человек переводится из состояния трезвости в состояние опьянения. Как писал Омар Хайям,

*Когда я трезв – нет радости ни в чем,
Когда я пьян – ум затемнен вином.
Но между трезвостью и хмелем есть мгновенье,
Которые люблю за то, что жизнь есть в нем.*

В целом, любой акт жизнедеятельности реализует переход из одних психофизиологических состояний в другие, обнаруживая "нуль-переход" (психофизиологический "хаос"), актуализирующий парадоксальный феномен сензитивности – целостности и открытости миру.

Состояние "нуль-перехода" свободно от каких-либо физических "условностей", что отражается в феномене непричинного имплицативного согласования квантовых процессов и в других явлениях, обнаруживаемых наукой. Отсюда проистекают паранормальные феномены, когда, например,

человек внезапно переходит от относительно спокойного состояния к сильнейшему возбуждению, пересекая "нуль-переход", приобретая при этом сверхвозможности: тщедушная старушка при пожаре вытаскивает из дому сундук, которые потом с трудом перемещают несколько человек; мать, на ребенка которой наехал пятитонный грузовик, приподнимает его и освобождает ребенка; люди, которые оказались в горящем составе, выбираются "из перевернувшихся на бок вагонов с заклинившимися выходами из купе, в прямом смысле раздирая руками перегородки крыши" [*Уфимская катастрофа, 1990*].

При переходе к эпилептическому припадку (серии сильных двигательных конвульсий, обычно сопровождающихся выключением сознания) человек переживает "нуль-переход" как состояние тотальности бытия, которое может при этом восприниматься как подлинно-гармоничное. Так Ф.М. Достоевский в одном из своих писем пишет следующее:

"За несколько мгновений до припадка я испытываю чувство счастья, которое совершенно невозможно вообразить в нормальном состоянии и о котором другие люди не имеют никакого понятия. Я чувствую себя в полной гармонии с собой и целым миром, и чувство это до того сильно, до того восхитительно, что за несколько секунд такого блаженства с радостью отдашь десять лет жизни, если не всю жизнь".

Всякое мистическое или иное посвящение эксплуатирует и культивирует это состояние, прорыв к которому совершается в условиях мощного эмоционального всплеска, выполняющего кроме этого и задачу отвлечения человека от тех или иных земных привязанностей, а также закладывающего базу для формирования психологической установки, и актуализации "нуль-перехода" – точки бифуркации, через которую организм устремляется в новое эволюционное русло.

Рассмотрим феномен *второго дыхания*, которое уравнивает и приводит к общему психофизиологическому "знаменателю" состояния мышечного возбуждения и торможения на этапе, когда спортсмен практически использовал ресурсы мышечного возбуждения (свою физическую силу), а уже не может контролировать нарастающие нервные процессы торможения (мышечной усталости). Если спортсмену, исчерпавшему свои физические ресурсы, удастся удержать это промежуточное состояние, после которого он падает от усталости, то он входит в нулевое состояние суперактивации, в котором получает доступ к "универсальным" энергетическим ресурсам окружающей среды.

В йоге этот механизм реализуется при выполнении асаны "падающий йог": йог поддерживает некую асану (йоговскую позу) до крайней меры, после чего падает от усталости.

Итак, в промежуточном состоянии человек открыт воздействию внешнего мира, что обнаруживает так называемые сензитивные фазы, в которых организм реагирует на особые сигналы внешней среды, выступающие программатором сценария его дальнейшего развития. Одна из самых мощных сензитивных фаз реализуется в момент рождения живых организмов, когда организм формирует импринтинг – закрепляет как безусловно положительный тот или иной присутствующий сигнал внешней среды.

В целом, самым важным фактом *общей теории влияния* можно считать тот, согласно которому управляющий субъект (фактор, элемент), оказывающий воздействие на свое окружение (систему), характеризуется повышенным уровнем разнообразия, а поэтому гибкости, нейтральности (Н. Винер, В.Эшби). Данное обстоятельство находит объяснение в нескольких контекстах.

Во-первых, в системе наиболее гибкий, мобильный управляющий элемент способен взаимодействовать с любым из элементов этой системы, оказывая на него влияние. Данная гибкость управляющего элемента в идеале означает его нейтральность как *способность не реагировать на это ответное воздействие, оставаясь в "тени" и не изменяясь в направлении, которые диктует внешняя среда*. Человек в качестве такого нейтрального управителя при этом освобождается от плена сиюминутных предпочтений своего окружения.

Во-вторых, главным "учредителем" и "управителем" реальности, ее креативным началом, средством, на основе которого она творится, как утверждает новая постнеклассическая парадигма науки, выступает физический вакуум (эфир), который характеризуется гибкостью, необычайной мобильностью, динамичностью, хаотичностью. Физический вакуум можно считать той глубинной нейтральной средой, на основе которой не только творится сущее, но и реализуется всеобщая связь и координация его элементов и аспектов, а также их развитие, разнообразные метаморфозы и взаимодействие. В этом понимании *гибкость управляющего элемента в*

системе означает то, что он выражает нейтрально-хаотическую природу физического вакуума.

В-третьих, синергетика, наука об открытых нелинейных диссипативных системах, признает, что хаос выступает в качестве "клея", который связывает части в единое целое. Общее "координационное поле" хаоса как сущности принципиально множественной должно быть "обеспечено" неким "нейтральным элементом" как всеобщим координационным началом всего и вся. С другой стороны, можно утверждать, что данный нейтральный элемент присутствует в хаосе как нечто потенциально-возможное, виртуальное, косвенное, имплицативное (подразумеваемое), как непричинный фактор целостности, который экспериментально открыт квантовой физикой.

В связи с этим приведем такие **факты**:

1. Японские рыбаки рассеивают синтетическое вещество (не встречающееся в океане) в районе нерестящихся рыб, чтобы потом когда из мальков выведутся взрослые рыбы, вновь рассеять это вещество в рыбацкие сети, куда и будут привлечены эти рыбы.

2. Каждый организм в своем развитии обнаруживает информационные окна – особую избирательную восприимчивость к тем или иным воздействиям внешней среды. При этом такая избирательность отвечает стадильности развития этого организма, когда каждый его орган и система имеют довольно строгие временные рамки своего развития. Следствием этого правила является то, что ранее или позднее развития органов и систем оказывается и неэффективным, и даже невозможным (дети-маугли). С позиции данного явления получает объяснение тот факт, что раннее половое развитие детей замедляет их интеллектуальное и духовное развитие.

3. Управление организмами и средами совершается в точке нуля: чихание, застольные тосты и индийский обряд сати, жертвоприношения, гипнотические фазы во время полового акта и др.; В. Леви – "маятник-магнит" использует нуль как механизм самоконтроля. В древнем индийском обряде сати, предполагающем самосожжение вдов, в период около 1-2 часов, когда данный обряд готовится и приводится в действие, вдова считается пророком, и к ее пророчествам все прислушиваются с большим вниманием. По этой же причине человек, находящийся на смертном одре – в промежуточном между жизнью и смертью состоянии – обладает особым статусом: его пожелания и воля должны исполняться окружающими как "последняя воля умирающего". Проклятие умирающего также имеет тенденцию исполняться.

В этой связи можно привести легендарное проклятие магистра ордена Тамплиеров Жака де Моле, которого сожгли на костре 18 марта 1314 года в Париже. Жак де Моле, взойдя на костёр, вызвал на Божий суд французского короля Филиппа IV, его советника Гийома де Ногарэ и папу Климента V. Уже окутанный клубами дыма, тамплиер пообещал королю, советнику и папе, что они переживут его не более чем на год: "Папа Климент! Король Филипп!

Рыцарь Гийом де Ногарэ! Не пройдет и года, как я призову вас на Суд Божий! Проклинаю вас! Проклятие на ваш род до тринадцатого колена!" Климент V умер 20 апреля 1314 года, Филипп IV – 29 ноября 1314 года.

4. Переходные фазы из одного состояния в другое обнаруживаются и в природных средах, например при резкой смене погоды. Не потому ли существует поверье, что "покойники снятся к дождю". Если во время захода и восхода Солнца образуется "щель между двумя мирами", то подобным же образом резкая и кардинальная смена погоды открывает данную "щель", в которую "просачиваются" представители "царства мертвых".

5. Педагогический "метод взрыва" А.С. Макаренко, предполагающий сильное и внезапное действие на воспитанника, который при этом переходит в особо чувствительное к педагогическим воздействиям состояние, что позволяет коренным образом "перепрофилировать" сознание воспитанника, сформировать нужные педагогу психологические установки.

6. Истина может пониматься как единство противоположностей в процессе соединения право- и левополушарных стратегий мышления и познания, образа и знака, многозначной и однозначной логики, что иллюстрируется четырьмя альтернативами индийской логики, которая утверждает истинность четырех ответом на вопрос, предполагающий ответ "да" или "нет" (например, что первично – бытие или сознание?): истинными являются четыре альтернативы – 1) да, 2) нет, 3) и да, и нет одновременно, 4) ни да, ни нет. Проиллюстрировать действие данной парадоксальной многозначной логики можно легендой о Соломоне, к которому пришел мужчина, изложивший убедительные доводы против своей жены, на что Соломон ответил: Ты прав". Потом к Соломону пришла жена мужчины, которая также изложила убедительные доводы против своего мужа, на что Соломон ответил: "Ты права". Некий царедворец, присутствующий при этом спросил: "Мудрый правитель, как же могут быть одновременно правыми эти два человека, высказывающие противоположные мнения друг о друге?". На что Соломон ответил: "Да, ты прав".

Как видим, Соломон владеет парадоксальной логикой, поскольку совмещает несовместимые вещи, что характерно для творческого мышления, которое открыто амбивалентности, неопределенности, многозначности.

7. Случай с Раймундом Луллием, который, как утверждает легенда, родился в 13 веке в Испании в знатной семье и получил блестящее образование – помимо наук и увлечением философией он прекрасно рисовал, ваял, музицировал и слагал стихи во имя прекрасных дам. Служил при дворе короля Якова I и прославился как повеса, балагур и эпикуреец – о нем, завзятом дуэлянте, азартном игроке, авантюристе, желчном остроуме, ширилась молва как о развратнике, который отнял честь у многих девушек, а доброе имя у многих жен. Все женщины покорялись ловеласу и донжуану, кроме одной – прекрасной и недоступной. Наконец, после многих дней и месяцев бесплодных попыток покорить сердце знатной дамы, Луллий застал ее в тихом безлюдном месте и начал с бешеной страстью ее домогаться.

Покоренная этим любовным порывом, женщина вынуждена была поведать Луллию о роковой преграде, навечно их разъединившей – при этом она дотронулась до платья, скрывающего ее прекрасную фигуру, и приоткрыла свою грудь. Луллий был поражен как громом среди ясного неба: грудь красавицы была испещрена ужасными незаживающими язвами. Переход от пылкой страсти к ужасной оторопи ввел Луллию в особое мистическое состояние, соединяющее прекрасное и ужасное, в котором ему открылась Божественная истина, подвинувшая его на духовные искания и сделавшая его одним из столпов Католического христианства.

8. Рассмотрим *факт* о монастыре "ветников" ("хрустников") – монахов, которые спали на ветках, что укрепляло их здоровье и ускоряло духовную эволюцию. Медитативное состояние, промежуточное между сном и бодрствованием, выступает механизмом гармонизации органических процессов, а также является "туннелем", ведущим к единой нулевой фазе Вселенной, в которой все разнокалиберные вибрирующие организмы и среды едины. Данное единство разночастотных ритмов можно проиллюстрировать рисунком, на котором стыковка ритмов имеет место именно в зонах, приходящихся на нули функции:

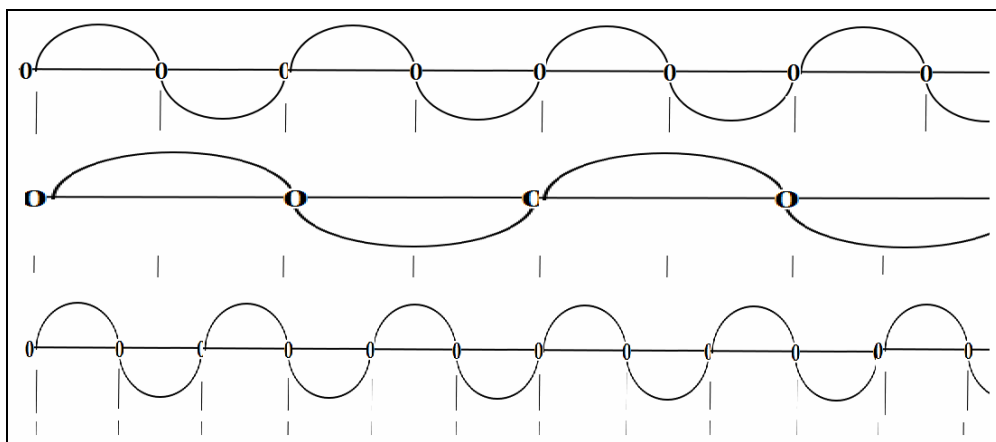


Рис. 2. Демонстрация совпадения нулей функции

Ветники, спавшие на ветках, испытывали значительные неудобства и просыпались несколько десятков, а некоторые – и сотен раз за ночь, пребывая в промежуточном нейтрально-медитативном состоянии от нескольких минут до часу. Таким образом, имела место их ночная медитация, которая совершалась как бы сама собой.

Таким образом, когда человек чихает, поднимает первую рюмку и т.д., он пересекает нулевое нейтральное состояние (между возбуждением и торможением, трезвостью и опьянением), в котором открыт внушению и самовнушению. В этом состоянии, соединяющем противоположные процессы (например, страха и гнева) обнаруживаются паранормальные

явления, когда, например, тщедушная старушка во время пожара вытаскивает из дома сундук, который потом с трудом поднимают несколько мужчин. Или когда мать приподнимает грузовик, наехавший на ее ребенка...

Истинная свобода человека, искомое его сензитивное состояние, "момент Истины", к которому он постоянно стремится, извлекается, добывается в процессе еды, выпивки, курения, потребления наркотиков, секса, творчества и др.

Таким образом, все "свершения" человеческого духа осуществляются за счет нейтральной нулевой фазы, синхронизирующей функционально несовместимые процессы организма, приводящей к единству разнокалиберные аспекты нашего бытия. Это срединное нейтральное состояние, которое в силу своей "беспристрастности" оказывается причастным абсолютно всему и вся во Вселенной, обнаруживает действие механизма свободы, самосознания, целостного интуитивного постижения мира.

Основным смыслом ("смысл – мысль о цели", а поэтому и мысль о целом) развития человека является *эфирно-нейтрально-промежуточно-гранично-нулевой* модус бытия. Все остальные смыслы – как возвышенные, так и низменные – проистекают из данного смысла.

Способы генерации этого нейтрально-нулевого модуса очерчивают универсальный алгоритм развития всего и вся, в том числе и человека.

Нейтральный модус бытия (бифуркационное состояние хаоса в синергетике) фиксируется в двух случаях:

- 1) в состоянии перехода одного в другое
- 2) в состоянии целостного функционирования той или иной системы, когда все ее элементы обнаруживают синергетическое слияние, единство, которое обеспечивается "механизмом" нулевого нейтрального состояния, сгенерированного в результате единства противоположных аспектов системы..

Отметим, что *реализация этого алгоритма имеет место:*

- 1) как в результате естественного процесса развития (когда развивающийся предмет постоянно пересекает нулевые нейтральные фазы),
- 2) так и в результате смоделированных условий, когда нейтральные фазы генерируются в результате соединения противоположностей.

В этой нейтральной фазе человек не только реализует развитие, но и обретает свободу как возможности избавиться от детерминизма Вселенной: "И познаете истину, и истина сделает вас свободными" (Иоанн. 8: 32); "Истина – есть единство противоположностей" (С.Б.Церетели).

В акте соединения противоположностей обнаруживается *состояние целостного гармоничного функционирования той или иной системы*, когда все ее элементы обнаруживают синергетическое слияние, единство, реализуемое благодаря нулевому нейтральному статусу системы.

В связи с этим отметим, что *срединный путь буддизма* призывает человека к духовной эволюции по пути "золотой середины". Здесь спасения

достигает тот, кто освоил принцип недualityности, то есть достиг состояния парадоксального единства микро- и макрокосма; причем это единство может быть реализовано как в сфере отвлеченных идей, так и в сфере ощущений, когда, например, человек постигает неразрывное единство "созерцающего и предмета, на который направлено созерцание" и т.д.

Приведем буддистскую *технику медитации на знак АУМ (ОМ)* – символ первичной вибрации, породившей мир.



Здесь мы обнаруживаем процесс соединения противоположностей на разных уровнях.

Сенсорный уровень.

На уровне восприятия формы, когда совмещается круг (плавная, континуально-симметричная, переходящая в себя, линия) и знак АУМ – ряд изогнутых дискретно-асимметричных линий.

На уровне цветовосприятия происходит совмещение холодной и горячей части цветового спектра (небесно-голубой и красно-золотой), которые воспринимаются соответственно левым и правым полушариями головного мозга [Николаенко, 1985] (при этом наблюдается функциональное согласование полушарий головного мозга человека).

Эмоциональный уровень.

На уровне эмоциональных переживаний может наблюдаться совмещение состояния мистического ужаса перед всепоглощающей бездной первичной вибрации (неведомого, неопределенного) и состояния твердой решимости при осознании себя центром мира, своей абсолютной слитности с ним.

Ментальный уровень.

На уровне процессов мышления совмещаются абстрактно-логическое мышление, оперирующее знаковой символикой (знак АУМ) и предметно-конкретное мышление, оперирующее в данном случае образом первичной вибрации (АУМ), "породившей мир". При этом может произноситься определенная мантра, фоновоспектрограмма которой обнаруживает совмещение континуальной и дискретной сущностей (то есть мелодии и ритма, обрабатываемыми разными полушариями).

Нечто подобное мы имеем в православной аскетической антропологии, где существует три типа молитвы (молитва-воображение, молитва-раздумье, молитва-созерцание) [Сафроний, 1948, с. 55],

Универсальный алгоритм развития реализуется как процесс достижения нейтрального статуса, который в сфере человеческого бытия соответствует:

– *гипнотическому трансу* (где уравниваются процессы возбуждения и торможения и обнаруживается ригидность членов),

– *уравнительной фазе психических процессов* (в которой наблюдается уравновешенное реагирование организма на сильные и слабые раздражители),

– *измененным состояниям сознания* (которые генерируются соединением противоположностей),

– *синестезии* (состоянию, в котором уравниваются сенсорные модальности),

– *"второму дыханию"* спортсменов,

– *дипластии* как способности человека в одном мыслительном контексте оперировать одновременно противоположными понятиями, а также создавать из них целостные смысловые комплексы;

– *творческим актам*, в которых уравниваются противоположные модусы – прекрасное и ужасное, конкретное и абстрактное, порядок и хаос, рациональное и иррациональное...

– *состоянию "суперактивации"* (состоянию, в котором возможны удивительные паранормальные явления),

– *катарсису*, когда внешняя и внутренняя стороны психической активности человека, связанные со специфическими психологическими проблемами, интегрируются;

– *просветлению* (кеншо, сатори, нирвана, нирвикальпасамадхи), которое позволяет человеку достичь окончательного освобождения (от реинкарнационного колеса Сансары);

– *тонкому йоговскому дыханию*, к котором стирается грань между выдохом и выдохом,

– *динамической медитации*, в которой мышечные движения тела реализуется на фоне нервных процессов расслабления;

– *йоговской асане* (как единству состояний мышечного напряжения и расслабления),

– *медитации* как единству нервных процессов возбуждения и торможения, образно-эмоционального и абстрактно-логического способов постижения мира, что достигается в "просоночной" фазе жизнедеятельности человека между сном и бодрствованием – в моменты, когда он еще окончательно не проснулся, а также когда он еще окончательно не заснул;

– *осознанному сновидению*, в котором в фазе быстрого сна (сна со сновидениями), характеризующейся доминированием правополушарных функций подсознательной сферы человек активизирует левополушарные

функции сознательной сферы, соединяя таким образом сознание и подсознание (в результате чего человек осознает себя в сновидческих ситуациях),

- *бифуркационному нейтральному состоянию* в развитии систем,
- *любым переходным состояниями организма* (между голодом и насыщением, рождением и смертью, жизнью и умиранием и т.д.) в процессе жизнедеятельности и отправления им своих естественных функций.

В этом нейтральном состоянии, уравнивающем противоположные модусы, человек открыт противоположностям, имеет доступ как к эмоциям, так и логике и находится в состоянии **абсолютного здоровья**, поскольку в этом промежуточном ("просоночном", "сумеречном", "сомнамбулическом") состоянии *уравниваются и гармонизируются* противоположные функции организма:

- нервные процессы возбуждения и торможения,
- активность симпатической и парасимпатической ветвей нервной системы,
- работа полых и полных органов,
- организменные процессы анаболизма (ассимиляции, построения организменной симметрии) и катаболизма (диссимиляции), соотносящихся с эрготропными и трофотропными физиологическими функциями,
- эмоциональные реакции (удовольствие и страдание, страх и гнев и др.),
- быстрая и медленная фазы сна,
- мужское и женское начала,
- Ян и Инь процессы тела, активность янских и иньских меридианов тела,
- состояния сна и бодрствования,
- первая и вторая сигнальная системы,
- абстрактно-логическое однозначное и конкретно-образное многозначное мышление;
- человек как представитель мира и человека как представитель Абсолюта (тварная и божественная природа) и др.

В этой связи приведем **терапевтическую роль соединения противоположных состояний**. Как пишет М.Гогоулан в книге "*Попрощайтесь с болезнями*", упражнение "смыкание стоп и ладоней" заключается в том, что

"Как только человек смыкает ступни и ладони, два антагонистических, непримиримых, казалось бы, противника – конструктивные и деструктивные (т.е. созидательные и разрушительные силы) энзимы, или, точнее, животные и растительные нервы, черепные и мышечные, артерии и вены, кислоты и щелочи, отдых и движение – все, что связано с различными энзимами, начинают соперничать друг с другом за превосходство, и в конце концов между ними устанавливается желаемое равновесие. Такое положение, при котором силы души и тела достигают равновесия, называют уравнишенностью. Если выполнять

упражнение "Смыкание стоп и ладоней" в течение 40 мин, можно, во-первых, установить необходимое равновесие между парасимпатической и симпатической нервной системами и, во-вторых, добиться гармонии общих вод в организме. Таким образом преодолеваются все нарушения, обусловленные несогласованностью и дисбалансом между нервами и водами. Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды".

Практика соединения противоположностей реализуется на *нескольких уровнях*.

1) НА НИЗШЕМ ОРГАНИЗМЕННОМ УРОВНЕ мы имеем соединение состояний возбуждения и торможения нервных процессов, мышечного напряжения и расслабления, что имеет место в процессе выполнения йоговских асан. Это предполагает достижение состояния мышечного напряжения при выполнении определенной асаны, фиксация этого состояния нервно-мышечного напряжения несколько десятков секунд. Одновременно на фоне этого напряжения человек генерирует состояние нервно-мышечного расслабления. Таким образом, в хатха-йоге выполнение асан предполагает соединение состояния боли (сопровождающейся возбуждением при напряжении мышц и сухожилий) и расслабления (торможения), когда возбуждение и торможение взаимно "погашают" друг друга. Соединение двух противоположных нервно-психических состояний приводит к их нейтрализации и выходу в "нуль" – искомому гармоничному граничному состоянию, которое йоги называют "волнами энергии", обнаруживающимися при выполнении асан. На этом же уровне мы можем соединять воедино состояния мышечного напряжения и расслабления в акте динамической медитации.

Принцип *гармонизации, реализующийся в механизме соединения противоположностей*, имеет место в парадоксальной гимнастике А.Н.Стрельниковой. Данная гимнастика, имеющая колоссальный терапевтический эффект, предполагает соединение несоединимого – мышечного напряжения и вдоха (обычно в этом случае человек выдыхает). Важным преимуществом данной дыхательной гимнастики является использование форсированного вдоха с вовлечением в данный процесс диафрагмы – мощнейшей дыхательной мышцы. При этом имеет место короткий и резкий шумный вдох через нос (3 вдоха за 2 секунды) с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно со вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки, то есть имеет место мышечное напряжение, что и придает данной гимнастике парадоксальный характер. Таким образом, короткие

шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку, дополненными другими разнообразными движениями тела, при которых имеет место мышечное напряжение. Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (утром и вечером) на протяжении 12-15 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры. Применение парадоксальной гимнастики в комплексе с медикаментозным лечением у пациентов с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев.

2) НА СРЕДНЕМ ОРГАНИЗМЕННОМ УРОВНЕ мы работаем с процессами на уровне телесных ощущений и ментальной сферы, которая направляет наше внимание, соединяя при этом сенсорную и ментальную сферы. Если телесные ощущения реализуются на уровне внутренней среды (ассоциативный модус психической деятельности), то ментальные состояния предполагают обращение психических процессов вовне (диссоциативный модус психической деятельности). Таким образом, направление внимания на телесные ощущения означает соединение внутреннего и внешнего аспектов психической деятельности, что предполагает их взаимную нейтрализацию. Данное состояние на уровне психофизиологических процессов *иницируется тогда, когда человек расслабляется и закрывает глаза, при этом направляя свое внимание на телесные ощущения*. Это состояние, в котором обнаруживается медитативный альфа-ритм мозговой активности, можно назвать (вслед за В.Л. Леви) *состоянием волевого контроля* (самоконтроля, обнаруживающегося в приемах аутогенной тренировки), а также фазой гомеостаза, в которой процессы симпатической и парасимпатической ветвей вегетативной нервной системы, процессы ассимиляции и диссимиляции, возбуждения и торможения, активность правого и левого полушарий уравниваются. Здесь возможно функциональное единство первой и второй сигнальной системы, образа и знака, мысли и чувства.

Концентрация внимания человека на своих телесных ощущениях на фоне телесного расслабления активизирует альфа-ритмику мозга, характерную для состояния медитации, в котором полушария головного мозга функционально синхронизированы, реализуя психофизическое единство. Интересно, что В. В. Авдеев, известный цирковой артист – практик в области парапсихологических феноменов, состояние суперактивации (называемое им состояние "имаго") достигает именно посредством концентрации своего внимания на своих телесных ощущениях, что происходит на фоне состояния некоторого дистанцирования от своего тела, на которое нужно научиться взирать как бы со стороны [Дмитрук, 1989, с. 6-7].

На этом же среднем уровне работают и техники Ци-гуна, Тайзци и других ориентальных систем совершенствования человека, которые призваны соединять сенсорно-динамический и мыслительный аспекты человеческой активности. "За три тысячи лет до нашей эры древние китайцы знали и использовали транс в различных формах. Они практиковали особый вид медицины, основанный на энергетических представлениях о человеке. Предполагалось, что Ци, первичная энергия, циркулирует во всем универсуме, а также внутри человеческого тела. Когда циркуляция происходит гармонично, человек здоров. Если же ее течение блокируется в одном из каналов тела – меридианах – возникают неполадки, которые могут привести к функциональным нарушениям органов и к болезни. Все искусство китайского врача заключалось в том, чтобы восстановить циркуляцию этого временно заблокированного потока энергии. Для этого, помимо других способов, он использовал и элементы особых состояний сознания. Так, в технике Ци-гун пациенту предлагалось делать медленные гимнастические движения. Перед тем, как выполнить эти движения, он должен был их визуализировать – мысль в этом случае предшествовала действию (До сих пор во многих эзотерических учениях основополагающий принцип звучит как "энергия следует за мыслью")" [Ахмедов, Жидко, 2001].

В этой связи приведем *терапевтическую методику*: человек стремится увидеть на своем внутреннем экране, закрыв глаза, человекка, делающего упражнения. После недельной практики (каждый день примерно по полчаса) наступает заметное улучшение состояния здоровья человека. Терапевтический эффект объясняется динамической лабильностью нервных процессов на идеомоторном уровне. Данное состояние открытости динамическому аспекту действительности актуализируется каждый раз, когда человек "отключает" свое критическое начало – сознание, и включает воображение, то есть подсознание. При этом подключение к данному процессу, резонансным образом проторяющем идеомоторные реакции человека, реализуется в процессе приобщения человека не только к динамическим видам искусства (в процессе созерцания танцев, например), но и спортивным действиям. Зритель при этом участвует в зрелищах виртуальным образом на внутреннем идеомоторном уровне, выполняя сложные движения и следуя танцевальным ритмам. Такое "подключение" в силу эффекта резонанса имеет место и в процессе созерцания произведений живописи, архитектуры и др.

Таким образом, мы можем говорить о гармонизирующих и исцеляющих факторах хореографического искусства, что иллюстрируется примером "*виртуальной тренировки*", которая, обнаруживая связь воображения и идеомоторных актов, укрепляет мышцы: наши мышцы укрепляются не только благодаря упорному выполнению физических упражнений. То же самое происходит, если всего лишь настойчиво думать о тренировках. В эксперименте, проведенном специалистами по спортивной медицине во главе с психологом Дэвидом Смитом, участвовали две группы студентов. В одной

студенты тренировали мышцы пальцев рук, сжимая экспандер, а в другой (контрольной) – студенты регулярно представляли себе в мыслях это занятие. Когда через четыре недели интенсивных реальных и "виртуальных" тренировок замеры мышечную силу пальцев у тех и других, то оказалось, что она существенно увеличилась у испытуемых обеих групп.

О значении работы *воображения* мы можем прочитать в книгах М. Норбекова. Речь идет об излечении детей-инвалидов – сирот дошкольного возраста, страдающих *сахарным диабетом*. Они проходили лечение в нескольких санаториях на берегу Черного моря. В одном из них дети почему-то излечивались, а в других – никакого результата не наблюдалось. В этот санаторий неоднократно направлялись комиссии для того, чтобы установить причину такой эффективности. Выяснилось, что, во-первых, дети удивительного санатория полагали, что у них нет родителей потому, что они больны. Поэтому их огромное желание заполучить родителей было связано с огромным же желанием выздороветь, что вызывало мощную эмоциональную активацию структур мозга. Кроме того, дети знали о своем заболевании, то есть знали о том, что у них в крови "много сахара". ("У меня внутри много-много кусочков сахара друг за другом ходят. Вот из-за этого мои родители ко мне не приезжают" – пояснила ситуацию одна девочка). Каждое утро работники санатория наполняли несколько десятков ванночек морской водой. К обеду, когда вода нагревалась, дети там принимали ванну. Они плескались, приговаривая: "Я сахар, сахар, сахар". Делалось это для того, чтобы сахар, который находится внутри их организмов, растворялся в воде. Воображение у детей работало буквально, и эта игра воображения, как пишет М. Норбеков, их и исцеляла. Только потом, когда об этом рассказали воспитателям, они в один голос воскликнули: "Ах, вот почему многие наши малыши второй раз в эту же самую воду не забираются, ведь там "растворен" сахар" [Норбеков, 2001].

3) НА ВЫСШЕМ ОРГАНИЗМЕННОМ УРОВНЕ мы достигаем самосознания, соединяя противоположности на уровне мыслительных процессов, что реализуется в феномене дипластии – присущем только человеческому сознанию феноменом отождествления двух элементов, которые одновременно исключают друг друга [Брагина, Доброхотова, 1988, с. 10], что проявляется в таких психологических феноменах, как энантиосемия (двойственность, парадоксальность смыслов), "операциональная интеграция" [Горелов, 1987, с. 79; Петров, 1992], бисоциация (или бисоциациативность, которая, в отличие от ассоциативности, является способностью человека к созданию абсолютно новых, нетривиальных связей; это соединение того, что никогда еще не было соединено через интеграцию нескольких элементов и формирование из них новой целостности), что реализуется в таких языковых фигурах, как, например, оксиморон – "живой мертвец", "сильная слабость", "гениальная тупость" и др.

В ментальном аспекте соединения противоположностей можно

говорить об **акте творчества**, в котором процедуры однозначного абстрактно-логического мышления реализуется в ситуациях многозначности, неопределенности, хаоса в процессе решения проблемных задач (когда соединяются левополушарные и правополушарные функции, сознание и подсознание). И если главной особенностью творческого процесса есть погружение творческого человека в неопределенность, парадокс, абсурд, то одним из главных инструментов формирования творческой личности выступают проблемы, задачи, которые создают ситуации неопределенности.

К единству сознания и подсознания ведут как творческая дипластическая деятельность (в которой соединяются противоположности), как **медитация**, так и осознанные (контролируемые) сновидения. В отличие от медитативного состояния, в которое человек попадает в бодрствующем состоянии, генерируя **состояние, промежуточное между сном и бодрствованием**, в осознанное сновидение человек попадает из состояния быстрого сна, в котором активна деятельность правого полушария головного мозга человека, когда человек не осознает себя. В том момент, когда человек осознает, что спит, активизируется деятельность левого осознающего полушария, что приводит к соединению право- и левополушарных функций: человек осознает свои сны и может режиссировать их, меняя по собственному усмотрению сюжетную линию. Интересно отметить, что в осознанном сновидении степень реальности происходящего превосходит бодрствующую действительность, о чем говорит обострение органов чувств человека и усиление сенсорных качеств сновидческой реальности, когда звуки, цветовая гамма становятся более насыщенными. Контролируемые сновидения, где соединяются право- и левополушарные функции человека, позволяют человеку в бодрственном состоянии воспринимать мир как иллюзию, как сон [Evans-Wentz, 1964], что, в свою очередь, позволяет ему вести себя спонтанным образом, используя ресурсы правого полушария (подсознания). В состоянии же быстрого сна человек может воспринимать сновидческую реальность осознанно, что позволяет достичь "самоинтеграции и внутренней гармонии" [Лаберж, 1996, с. 20-23].

4) НА АБСОЛЮТНОМ УРОВНЕ мы достигаем самосознания (высшей цели развития человека), что связано с соединением таких противоположностей: наше мыслительное представление о самом себе и мире (которое выражает определенный смысл) и мыслительное же представлением об Абсолюте, который находится на пределах всяческой реальности и имеет неопределенный, парадоксальный смысл.

Самосознание при этом реализует **состояние идентификации человека с Абсолютом**, поскольку **человек может осознать себя (и мира, в котором человек находится) только с трансцендентальной позиции над-мира, то есть с позиции Абсолюта**.

В этом единстве человека и Абсолюта обнаруживается **единство тварного и божественного**, что приводит к их **аннигиляции**; в этой

нейтральной точке инициируется **САМОСОЗНАЮЩЕЕ НАЧАЛО** – *высшая цель развития человека*.

Локализуемое в нейтральной граничной точке Самосознающее Начало может воспринимать и воздействовать:

- 1) на мир и над-мир с позиции границы – Самосознающего Начала;
- 2) на Самосознающее Начало с позиции мира и над-мира;
- 3) кроме того, мир (человек) может воспринимать и воздействовать на над-мир (Абсолют), который, в свою очередь может воспринимать и воздействовать на мир (человека).

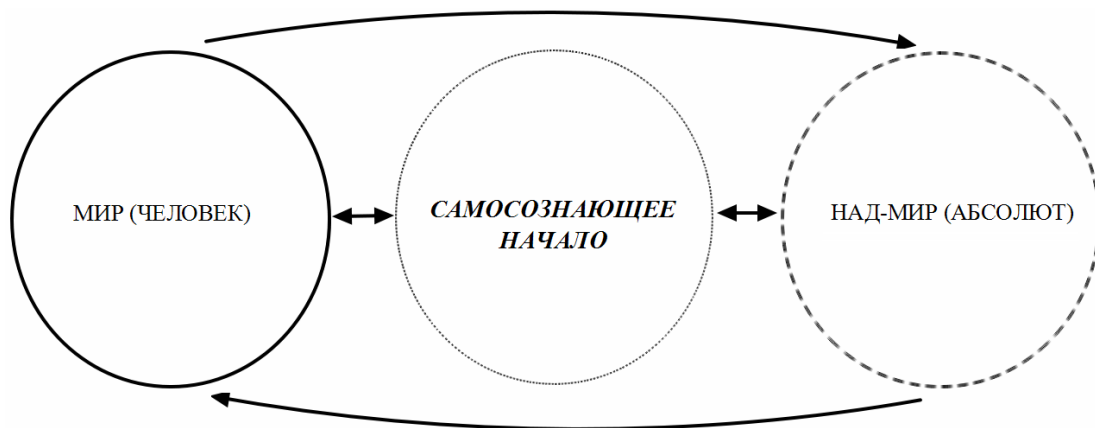


Рис.3. Архитектоника реальности

Модель реальности, представленная на рисунке "*Архитектоника реальности*" объясняет сущность **духовно-медитативных практик**, реализация которых зависит от того, в каком направлении направлена активность действующих лиц: от человека к Абсолюту, или от Абсолюта к человеку.

Направление активности человека на Абсолют

Направление активности человека на Абсолют означает: человек мыслит об Абсолюте, что достижимо в акте созерцания Абсолюта в сфере парадоксального мышления, поскольку в арсенале классического абстрактно-логического мышления нет форм постижения Абсолюта – невыразимого при помощи рациональных конструкций и находящегося за пределами мира.

Таким образом, левополушарная – рационально-мыслительная – активность подавляется парадоксальными мыслительными конструкциями, а само левое полушарие перестает отражать мир в рационально-однозначном виде, что приближает левое полушарие к характеристикам правого полушария. В результате достигается функциональный синтез полушарий, что приводит к синтезу противоположных функций организма со всеми вытекающими из этого последствиями, одно из которых – генерация

медитативно-молитвенного состояния, которое, как свидетельствуют энцефалографические исследования, наблюдается в процессе функциональной синхронизации полушарий, то есть полушария выступают единым целым [Murphy, Donovan, 1985; David-Orme-Johnson, 1977]. В то время как в обычном режиме несколько функционально противоречат друг другу (В целом **правополушарная** стратегия восприятия, мышления и освоения мира является инстинктивно-интуитивным, эмоционально-образным, конкретно-экспрессивным, целостно-синкретическим миропониманием, которые формирует многозначно-метафорический лингвистический и мотивационно-смысловой контексты отражения действительности, "пробуждая" к жизни такие формы общественного сознания, как искусство и религия. **Левополушарная** стратегия, напротив, выступает личностно-волевым, абстрактно-логическим, понятийно-концептуальным, дискретно-множественным мировосприятием, которое способствует формированию однозначного лингвистического и мотивационно-смыслового контекста отражения окружающего мира и "пробуждает" к жизни науку и философию. Есть данные, которые позволяют сделать вывод, что правое полушарие функционирует по принципу положительной, а левое – отрицательной обратной связи).

В связи с этим **развитие человека** в плане полушарных стратегий отражения и освоения мира можно понимать как движение от подсознания к сознанию, а от него – к сверх-сознанию (П.В. Симонов), то есть как эволюция от:

1) **правополушарного** многозначного восприятия мира, в рамках которого реализуется дипластия первого уровня как способность эмоционально-образного метафорического мышления объединять противоположности, к

2) **левополушарному** абстрактно-логичному однозначному биполярному мышлению, а от него – к

3) **полушарному синтезу** как дипластии второго уровня – парадоксально-диалектическому творческому мышлению, способному объединять противоположности – право- и левополушарные познавательные стратегии, то есть способному интегрировать состояния дипластии первого уровня и биполярное восприятие действительности.

Данное состояние имеет такую ориентальную интерпретацию: "буддизм махаяны ставит акцент на несуществовании противоположностей, на нулевом пути, являющимся основанием для бытия и небытия: "есть" – это первая противоположность, "не есть" – вторая. То, что лежит между ними, не подлежит исследованию, неизреченно, не проявлено, непостижимо и не имеет длительности. Это и есть нулевой путь, называемый истинным познанием бытия... С точки зрения буддизма и даосизма, гармония – не конечная цель мира, а лишь путь к конечной цели. Конечная цель – достижение состояния полного покоя – центра круга, снятие всех противоположностей, в том числе между покоем и движением. Идеал –

достижение идеального покоя (дао, нирваны), опустошенности, бессмертия, возвращение к Одному" [*Кандыба, Кандыба, 1994, с. 155-156*].

Приведенные рассуждения можно сопоставить с положением Бхагавад-Гиты о Брахмане: "Брахман, Дух, не имеющий начала... находится вне существования и не-существования" (*Бх.-г. 13, 12*).

Это состояние, согласно ориентальной доктрине, реализуется через несколько стадий: "На первой и второй стадиях иллюзию преодолевает соответственно субъект и объект... На третьей стадии отбрасываются и субъект, и объект, но различие между ними все еще остается. Этот уровень отрицания относится к состоянию сознания в предельно напряженном созерцании. Только на четвертой стадии достигается отсутствие всех противопоставлений субъекта и объекта. Реальность осознается в ее окончательном единстве" [*Дюмулен, 1994, с. 142, с. 234-235*].

Одной из разработанных и апробированных духовных практик, позволяющих подготовить человека к слиянию с Абсолютом, есть **трансцендентальная медитация** (сокр. ТМ; от лат. *transcendens*, род. падеж *transcendentis* – *перешагивающий, выходящий за пределы* и лат. *meditatio* – *размышление, обдумывание*) – религиозное учение, техника медитации с использованием мантр, основанная Махариши Махеш Йоги и распространяемая организациями "Движения Махариши".

Практика трансцендентальной медитации предполагает комфортное расположение в кресле или на стуле и произношение мантры (на занятиях по ТМ человеку дают его собственную мантру, произнося которую про себя он несознательно концентрируется на звуке). Считается, что от постоянного и непрерывного произношения утомляются определенные отделы головного мозга, что влечет за собой торможение и подавление левополушарно-рационально-мыслительной (вербально-логической) формы психической активности, постоянно генерирующей "поток мыслей". В результате тело приходит в расслабленное состояние, замедляется дыхание, сознание рассеивается и разум погружается в "первичное сознание", мысли покидают, а тело будто бы погружается в сон. Однако при этом засыпать не нужно, следует прекратить повторение мантры, и как только вновь начнут одолевать мысли процесс произношения звуков необходимо возобновить. Учителя ТМ полагают, что, находясь в первичном состоянии, человек получает энергию от Космического Сознания, благодаря чему он очищается от "умственного хлама".

В *Энциклопедии психологии и бихевиоризма* Р. Корсини мы можем узнать, что практика ТМ – это динамичный процесс, характеризуемый: (а) перемещением внимания с активного, поверхностного уровня мышления и восприятия на более спокойные и абстрактные уровни мысли; (б) трансцендированием тончайшего уровня мышления с переходом к состоянию полного само-осознания... и (в) переходом внимания назад – к более активным уровням мышления. Эти три фазы, отличающиеся по физиологическим характеристикам, циклично повторяются множество раз в

каждой сессии ТМ и определяют состояние "спокойной осознанности" – глубокого физиологического отдыха и растущей пробужденности ума. Это состояние спокойной осознанности снимает умственный и физический стресс.

Научные исследования подтверждают эффективность ТМ в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, в снижении факторов риска, включая следующие: снижение кровяного давления; сокращение потребления табака и алкоголя; снижение повышенных уровней холестерина и окисления липидов и снижение психологического стресса.

Существует лечебно-гармонизирующая методика, которая использует механизм *прекращения внутреннего диалога* в тренинговых группах посредством "тарабарского" языка: люди собираются несколько раз в неделю и каждый начинает говорить на спонтанно изобретаемом тарабарском языке. Через некоторое время между людьми достигается взаимопонимание, а через 1-2 месяца разные тарабарские наречия приводятся к единому групповому тарабарскому языку. Апофеозом является событие, когда участники тренинговой группы собираются в каком-то людном месте и начинают громко разговаривать на своем языке [Сосланд, 1999; Цапкин, 1992].

Тарабарский язык выступает средством, которое замещает наш привычный язык, на котором каждый из нас общается постоянно и с которым связаны множество неприятных стрессовых моментов нашей жизни. Таким образом, сам процесс употребления языка реализуется как серия микрострессов, которыми человек подвергается постоянно как в процессе употребления языка в процессе речи, так и в процессе слушания речи других людей, поскольку при этом органы артикуляции слушающего активны, а сам человек повторяет на идеомоторном уровне то, что слышит. Даже когда человек молчит, речь присутствует в его сознании в виде так называемого внутреннего диалога.

Важно знать, что активность доминантного вербально-логического левого полушария головного мозга человека, которое организывает волевое усилие и с работой которого связана вербально-символическая деятельность человека, выступает управляющей (суггестивно-волевой) функцией человека (Е.А.Немчин, Б.Ф.Поршнев). Поэтому постоянно звучащий стрессогенный имеющий энтропийную природу внутренний диалог очень досаждал человеку, обесточивая его энергетические ресурсы.

На Востоке с внутренним диалогом борются посредством мантр, при помощи которых внутренний диалог вытесняется не имеющими для человека смысла мантрами, а также и молитвами, произносимыми на малопонятном церковнославянском наречии. С внутренним диалогом на Востоке борются и посредством коанов – действий, ситуаций, парадоксальных утверждений, которые лишают левого полушария его однозначно-доминантного статуса, что приводит к активизации творческих ресурсов правого полушария.

При этом считается (см. книгу Б.Сахарова "*Открытие третьего глаза*"), что волевая (медитативная) остановка внутреннего диалога в течение

не менее 2-х часов приводит к состоянию самадхи – нейтральному просветленному состоянию, в котором человек испытывает блаженство и купается в потоках энергии.

Направление активности Абсолюта на человека

Данная активность имеет место в рамках квантового парадокса "*Наблюдатель*", который актуализирует мир благодаря своему присутствию (на Востоке с этим актом связаны сверхестественные способности, называемые сидхами, одна из которых – "творение материальных вселенных").

На уровне медитативных практик данная активность реализуется в контексте квиетизма – состояния личности, которая совершает тотальный отказ от себя и выступает "телом" Абсолюта (Бога), Который, таким образом, "проливается" в мир и смотрит на него глазами личности (человека), выступающей инструментом Бога. В данном случае личность лишается своей свободной воли, обретая волю Всевышнего, что является основным принципом реализации Богочеловека – И.Христа, Который более десяти раз изрекал, что "ничего не делает по Своей воле, но по воле пославшего Его Отца". О чем в Евангелии от Иоанна сказано: "Я ничего не могу творить Сам от Себя. Как слышу, так и сужу, и суд мой праведен, ибо не ищю Моей воли, но воли пославшего меня Отца" (5, 30). "Если Я свидетельствую Сам о Себе, то свидетельство Мое не есть истинно..." (5, 31).

В Индуизме мы встречаемся с нечто подобным: в Бхагават-Гите можно прочесть, что высшим уделом живущих является удел самозабвенного служения Божеству, а цель жизни человека – стать орудием божественной воли.

В Даосизме мы встречаемся с божественным принципом недеяния, отрицающим манипуляторно-индивидуальную природу человека во имя спонтанно-интуитивного поведения "истинно мудрого человека": "безмолвный, пребывает в недеянии, но всему причастен; невозмутимый, не управляет, а все содержит в порядке. То, что называю "недеянием", означает не опережать хода вещей; то, что называю "всему причастен", это следовать ходу вещей; то, что называю "все содержит в порядке", соблюдать взаимное соответствие вещей" [*Литература древнего Востока, 1984, с. 228, 259*].

В Буддизме целью человеческого существования является пробуждение "высшей" природы. В ее рамках человек преодолевает противостояние Я и не-Я, принимая принцип "анатта" (отсутствие "Я", квиетизм), отрицая желания и волю, обнаруживая "дзен" как выражение интуитивно-просветленного поведения, отвечающий состоянию самореализации (А. Маслоу), а также трансперсональному бытию (Ст. Гроф). Здесь реализуется процесс самоотстранения (самоотречения, спасения, освобождения, пробуждения, просветления, нирваны...) от мнимого, иллюзорного "Я" в пользу некоей "запредельной Сущности". На практике упомянутый процесс имеет следующий вид. Мы формулируем тотальный отказ от своего Я, "ощущая" ("фик-

сируя") наличие Высшего "Я", которое "присутствует" в нас и проливается в мир через нас (воспринимает мир нашими органами чувств). На Востоке данная практика реализуется в призыве: "опустошись и Я тебя наполню". На Западе в рамках Христианства с актом самоотстранения мы встречаемся, когда слышим молитвы, призывающие Святой Дух "прийти и вселиться в нас".

ВАКУУМНАЯ СУЩНОСТЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО САМОСОЗНАНИЯ

*Каждый сам находит пред рождением
Для себя родителей. Избравши
Женщину и мужа, зажигает
В их сердцах желанье и толкает
Их друг к другу. То, что люди
Называют страстью и любовью,
Есть желанье третьего родиться.
Потому любовь земная – бремя
Темное. Она безлика
И всегда во всех себе подобна.
И любовники в любви невинны:
Нет душам в мир иного входа,
Как сквозь чрево матери. Ключарь же
Сам не знает, для кого темницу
Юдоли земной он отпирает.
Вечный дух, сливающийся с плотью,
Сразу гаснет, слепнет и впадает
В темное беспмятство. Отныне
Должен видеть он очами плоти,
Помнить – записями вещества.
Потому входящий в жизнь вначале
Пробегаёт весь разбег творенья:
В чреве матери он повторяет пляску
Древних солнц в туманных звездвертях.
Застывая в черный ком земли,
Распускается животной, дремной жизнью
Незапамятного прошлого, покамест
Все кипенье страстных руд и лав
Не сжимается в тугой и тесный узел
Слабого младенческого тела.
И, прорвав покровы чревных уз,
С раздирающим, бессильным криком
Падает на дно вселенных – землю.*

М. Волошин ("Святой Серафим")

Краеугольный аспект человека – сознание/самосознание реализуется в процессе **самоидентификации**. Человек как уникальное и тождественное только себе «Я» идентифицирует себя как с некой нейтрально-трансцендентной сущностью, **локализуемой на уровне физического**

вакуума), так и осознает себя как свое физическое тело в совокупности его свойств, функций, отпавлений.

В этом случае проблема идентификации переходит в материальную плоскость, где она проявляется в одной из основных проблем психологии и естествознания, связанную с взаимодействием самосознания (человеческого "Я") с физической реальностью, что проявляется в понимании физического механизма *субъективных ощущений человека (таких как радость, страдания, боль и др.)*, которые обеспечивают самосознание (самоидентификацию) на соматическом уровне, захватывающем сенсорную и эмоциональную сферы человека.

Без сомнения, идентификация человека на соматическом уровне реализуется в *механизмах боли и удовольствия* (счастья и несчастья), которые регулируют жизнь человека и выступают соматическим базисом его самосознания.

Здесь обнаруживается проблема связи боли и удовольствия с физическим вакуумом (фокусом и прообразом человеческого "Я"), то есть проблема *локализации боли-удовольствия в конкретном сегменте вакуумной решетки*.

Таким образом, возникает вопрос о *смысле/механизме удовольствия-страдания (счастья-несчастья) в контексте физического вакуума* как человеческого "Я". В общем плане этот смысл/механизм имеет такие очертания.

В силу того, что основополагающим принципом целостности человека и его «Я» выступает энергия, то удовольствие (счастье) и страдание (боль), которые испытывает организм, связаны с увеличением и уменьшением энергии (жизненного тонуса) этого организма, что приводит к *возбуждению физического вакуума* в сегменте вакуумной решетки¹⁴, имеющем конкретную локализацию, к которой привязано человеческого "Я" – его можно назвать *"бессмертной и неуничтожимой душой" (монадой, атманом) как принципом целостности и вечности человеческого существа*.

¹⁴ "С высокой вероятностью можно заключить, что эфир (вакуум, физический вакуум и т.д.) состоит, как минимум из двух составляющих – "темной энергии" (среды) и "темной материи". Первая составляющая – "темная энергия" – является хранителем и распределителем электромагнитной энергии. Она ответственна за все электромагнитные взаимодействия и деформациями ее являются электрическое и магнитное поля. Вторая составляющая – "темная материя" – является "светоносной составляющей эфира", ретранслирующей электромагнитную волну при непосредственном участии вышеупомянутой "темной энергии". На эту роль больше всего подходят аннигилировавшие электронно-позитронные пары (так называемые "виртуальные пары"), реально заполняющие пространство и поляризующиеся при наложении электрического поля" (Геннадий Ивченков).

Рассмотрим связь удовольствия (счастья) и страдания (боли) на уровне **человеческого здоровья**, которое определяется общей энергетикой организма (уровнем его жизненного тонуса), делающей организм **системным целым**, в котором все связано со всем. В этом понимании здоровье организма определяется и его целостностью, и взаимной (волно-полевой) интегрированностью всех его органов и систем, что реализуется на уровне эффекта когеренции. В этом понимании болезнь – есть декогеренция, дисгармония, распад элементов организма, что сопровождается падением его энергии (и энергетике как организма способности генерировать энергию).

В связи с этим отметим, что недостаток энергии в организме проявляется в виде **боли** [Кассиль, 1975; Флекенштейн, 2008], когда боль возникает каждый раз, когда процессы распада и разрушения биологических структур начинают доминировать над процессами синтеза: поскольку синтез как возобновление биологических структур и их связи друг с другом требуют расхода энергии (и, в частности, кислорода), то **дефицит энергетических ресурсов** должен привести к усилению процессов распада и возникновению боли, когда процессы, которые увеличивают дефицит кислорода, – застой в крови, ишемия (недостаточное снабжение тканей кислородом), действие ядов (которые блокируют процессы окисления), механические действия, тепло и др. – приводят к усилению боли (при шизофрении, психической болезни аутическо-эгоцентрической природы, наблюдается недостаток энергии на уровне кровоснабжения тканей кислородом из-за повреждения эритроцитов крови, связывающих кислород).

И наоборот, все то, что снижает потребность тканей в кислороде – покой, холод, усиление кровотока – уменьшает боль. При этом негативные эмоции сигнализируют кроме прочего о дефиците энергетических ресурсов в организме.

Отметим также, что боль, как правило, сопровождается воспалительными процессами тканей, которые краснеют – "расширяются", "открываются", приводя не только к усилению трофики (питания) тканей, но и к активизации полевых процессов в тканях. Такой сценарий развития боли может включать спазматическое действие некоторых лекарств, ингибирующих боль. Как пишет А.Н.Стацкевич в статье "*Итоги пятилетней работы*", "При боли издавна применяют, например, аналгин. Аналгин – производное пиразолона. Пиразолоновые производные, подобно препаратам меди, цинка, алюминия, висмута, кальция, йода, хлора, кислотам, спиртам и дубильным веществам (независимо от их химической структуры), обладают свойством уплотнять белки – именно поэтому все эти вещества издавна применяются при лечении воспалений" [Стацкевич, 2013].

При этом такие феномены, как вампиризм, вандализм, обуславливаются энергетическим дефицитом и требуют разрушения биологических (материальных) структур, что приводит к болевому процессу эманации этими разрушающимися объектами энергии (это показали Н. А. Козырев,

А.Й.Вейник и др. [*Козырев, 1982; Вейник, 1991*]), которая поглощается вампиром/вандалом.

Таким образом, в плане физиологическом болезненные феномены, например страдание, вызывает (и вызывается) падение энергии, а удовольствие – ее набором. Данный сценарий имеет место не только на уровне *соматическом*, но и *психическом*.

Эгоцентрическая установка людей аутично-шизофренического спектра, которая проявляется в том числе и в стойком противостоянии "Я" и не-"Я" (человека и внешней среды), приводит к обеднению их энергоресурсов, к развитию установки на (энергетический, или психологический) вампиризм, что активизирует "вампирический канал" получения энергии и приводит к ослаблению естественных физиологических механизмов генерации жизненной энергии. Наверное поэтому у шизофреников фиксируется повреждение эритроцитов, функции которых связаны с генерацией энергии на основе усвоения кислорода. У аутичных детей при этом фиксируется нарушение работы кишечно-желудочного тракта, когда пища, призванная энергизировать организм, полностью не усваивается.

Факт недостатка энергии как провоцирующий фактор заболеваний аутично-шизофренического спектра можно продемонстрировать словами И.П. Павлова, который писал, что "При наблюдении шизофренических симптомов я пришел к заключению, что они есть выражение хронического гипнотического состояния... Конечно, последнее, глубокое основание этого гипноза есть слабая нервная система, специально слабость корковых клеток. Но естественно, что такая нервная система при встрече с трудностями, чаще всего в критический физиологический и общественно-жизненный период, после непосильного возбуждения неизбежно приходит в состояние истощения. А истощение есть один из главнейших физиологических импульсов к возникновению тормозного процесса как охранительного процесса... Я с большим убеждением говорю, что кататония и шизофрения не болезни, а первое физиологическое средство против болезни".

Проблема эмоциональной холодности аутиста и шизофреника – характерные черты современного «атомированного» человека, эмоционально отчужденного не только от социума, но и от самого себя и глубинных энергетических источников Вселенной.

Согласно информационной теории эмоций П. В. Симонова, эмоция есть реакция на дефицит актуальной информации. Иными словами, если человек испытывает дефицит информации о том или ином актуальном для него событии, то возникает эмоциональная (ориентировочная, поисковая, стрессовая) реакция. Аутизм как раз обнаруживает эмоциональную холодность и шизоидную изолированность, когда шизоизны человек дифференцирует высоковероятностные (низкоинформационные) и низковероятностные (высокоинформационные) сигналы внешней среды, поэтому все поступающие сигналы могут восприниматься как одинаково

угрожающие или одинаково благоприятные (в зависимости от психологической направленности человека) [Фейгенберг, 1986].

Аутизм – левополушарное нарушение (когда преобладает активность левого полушария, ориентирующегося на «слабые», «тонкие» – высокоинформационные/низковероятные сигналы/раздражители), которое у ребенка (у которого в норме преобладают функции более генетически древнего правого полушария, которое со временем дополняется функциями левого полушария) является нетипичным. Такой ребенок, еще не освоив правополушарные формы отражения действительности (в рамках которых информационные сигналы воспринимаются адекватным образом, что формирует элементы опыта, формирующегося на основе правополушарного эмоционального механизма психической активности, ориентирующегося на высоковероятные события внешней среды), сразу начинает существовать в поле левополушарной активности, что эскалирует шизотимные формы поведения. В связи с этим отметим, что эффективным методом лечения аутизма у детей есть животнотерапия – контакт с животным, с которым взаимодействие в основном реализуется на правополушарном эмоциональном уровне, что приводит к мобилизации у аутиста правополушарных форм активности.

Итак, детский аутизм есть сигнал преждевременного развития левополушарных форм в как результате недостаточной реализации правополушарных эмоциональных форм отражения и освоения действительности, так и наличием достаточно суженой, бедной социальной сферы существования ребенка (например, у детей-маугли данная сфера фокусируется на своем природном окружении).

Данное состояние может быть спровоцировано системой запретов, которые накладывают взрослые на ребенка, младенца, что входит в противоречие с вседозволяющим воспитанием детей до 5-6 лет у североамериканских индейцев (Э. Эриксон: *"Детство и общество"*, Ж.Ледлофф: *"Как вырастить ребенка счастливым"*). Система запретов (например, чрезвычайный контроль анальной сферы, который, например, имеет место в культурных стереотипах германского народа) приводит к формированию специфических акцентуаций у целых народов – у немцев, например, характеризующихся анальной анакастической ориентацией. При этом ребенок особенно чуток к состоянию родителей и если они испытывают страх, то последний эскалируется и в ребенке. Это может быть одной из причин шизофренизации детей, когда родители выступают средоточием шизо-аутичных проблем у детей.

Вообще-то развитие человека в онто- и филогенезе идет от состояния правополушарной эмпатийной вовлеченности, интегрированности в космопланетарную среду (примитивные социумы, ребенок, дикарь) к левополушарной аутичной индивидуализации (современный человек, взрослый), а от них – к правополушарным формам, но на более высоком уровне развития (у пожилого человека, а также «пожилого» социума), когда,

по сути, имеет место синтез право- и левополушарных форм активности. Так, в настоящее время наша левополушарная аутично-шизоидная энергонедостаточная социальная среда обнаруживает движение в правополушарную сторону открытости (Интернет, мобильная связь, глобализационные процессы и проч.), что говорит о вступлении человечества в завершающую/критическую фазу своего развития.

Следует добавить, что холодная эмоциональность аутиста и шизоида сопровождается общим энергетическим упадком (эмоция есть функция энергии). Известно, что (как показали исследователи института кинесиологии в США), отрицательно-критическое отношение к действительности (что порождает аутичное состояние отчужденности) вызывает падение жизненного тонуса, или жизненной энергии человека (даже когда человек врет по мелочам, у него падает уровень энергии). Таким образом, шизоидность развивается в результате критики действительности. Было также показано, что при взаимодействии людей, у них наблюдается выравнивание энергетических потенциалов (что реализует так называемый энергетический вампиризм). Поэтому аутизм лечится общением с животными, а также с существами, чей энергетический потенциал весьма высокий (это жизнеутверждающие личности, характеризующиеся фундаментальным оптимизмом и проч.).

Возвращаясь к проблеме *самоидентификации человека* отметим, что процесс энергоинформационного обмена организма и внешней среды, который сопровождается *колебаниями в контуре "удовольствие-страдание"*, обеспечивается на уровне нейтрального основания реальности – физического вакуума ("Вакуумного Супермозга"), выступающего принципом целостности всего и вся, соединяющего разные и противоположные сущности, задающего как *сенсорные рамки* человеческого тела, так и обеспечивающего привязку сознания человека к этим сенсорным рамкам в контексте конкретного сегмента вакуумной решетки.

При этом функционирование контура "удовольствие-страдание" обеспечивается колебаниями энергии в человеческом организме, которые (колебания) одновременно имеют место на уровне отмеченного выше физического вакуума как универсальной среды.

Понижение энергии живых и неживых объектов приводит к из распаду, а повышение – к восстановлению их целостности, что увеличивает степень согласованности их частей. Следовательно, энергия служит средством гармонизации всего и вся, то есть выступает фактором уменьшения травм, болезней человека, а также аварий и нарушений целостности объектов в космосоциопланетарной среде.

Блаженный, святой, праведный, просветленный человек как божественная личность выступает фактором целостности, излучая энергию, приводящую к уменьшению аварий, болезней, конфликтов, разрушений.

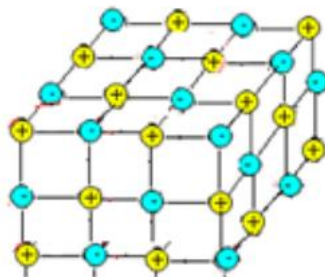
Делает же человека праведным (и блаженным, то есть постоянно получающим *удовольствие, радость*) приток энергии в результате его открытости Абсолюту, совершаемому через нейтральную сущность – **физический вакуум, или эфир**.

Л.М. Топтунова в статье "*Закрученный свет и концепция эфира*" пишет следующее:

«Эфир, по-видимому, многокомпонентная сложная среда. Об этом говорится в статье «Эфирные теории гравитации» (<http://www.astrogalaxy.ru/914.html>). О некоторых компонентах эфира (гравитоны) пока можно только догадываться. **Но наличие других компонентов среды, а именно существование безмассовой зарядовой решётки погружённой в магнитный континуум, логически получено А.В. Рыковым из давно известных опытных фактов. Об этом популярно рассказано в статье «Распространение света в вакууме космоса»** (<http://www.astrogalaxy.ru/842.html>) и подборке статей «Свойства вакуума космоса» (<http://www.astrogalaxy.ru/848.html>).

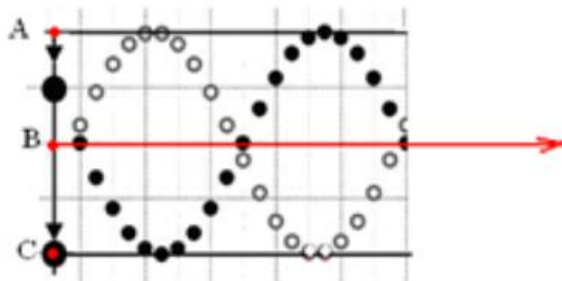
Напомним кратко некоторые результаты А.В. Рыкова, необходимые для понимания явления закрученности света. **Эфир заполнен безмассовой зарядовой решёткой, погружённой в магнитную среду.**

Величина зарядов в узлах решётки равна величине зарядов электрона \ позитрона. Размер стороны решётки $1,3987631 \cdot 10^{-15} \text{м}$, что в **37832** раз меньше радиуса атома водорода.



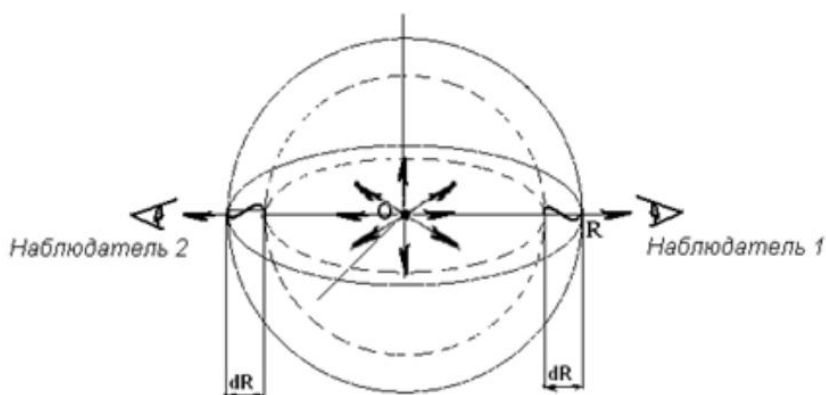
В решётку в изобилии внедрены элементарные частицы, ядра атомов, атомы и т.д. Если какой-либо электрон испытывает колебания, то они передаются согласно закону Кулона зарядам среды – положительные заряды к электрону притягиваются, отрицательные отталкиваются. **При переходе электрона в атоме с одного уровня на другой, в каждом слое решётки формируется отрезок волны.** На рис. показан скачёрк электрона с уровня А на уровень С. **Пока электрон проходит путь АВ, образуется первая полуволна. Когда электрон проходит путь ВС, образуется вторая полуволна. И всё. Образовавшийся отрезок волны с одним максимумом и одним минимумом пойдёт по направлению красной стрелки.** Таким

образом, фотон – это отрезок электромагнитной волны (чаще говорят «цуг волны»).

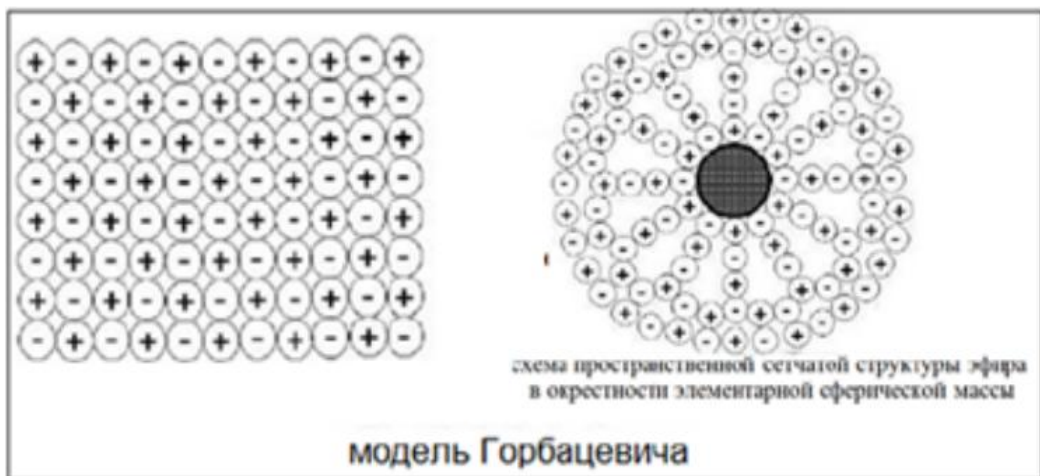


Важно подчеркнуть, что электромагнитная волна не образована зарядом одного знака, а составлена из элементарных зарядов противоположных знаков и их смещений. Если этого не учитывать, то может сложиться неверное представление, что волна возмущения образуется постепенным ростом или уменьшением смещений заряда одного знака. **Иными словами, каждая пара зарядов на пути распространения возмущения проходит процесс от минимального до максимального смещения. Электромагнитное явление связано именно с чередованием зарядов разного знака.** Распространение электромагнитных волн описывается уравнениями Максвелла.

В реальных условиях, происходящих во Вселенной, возможно поддержание только ближнего порядка в кристаллической структуре – на несколько десятков ячеек. Дальний порядок нарушается вкраплёнными массами и другими случайными воздействиями. Поэтому цуг электронной волны, возникший в одном месте, распространяется затем во все стороны от него в виде тонкого сферического возбуждения с толщиной dR , равной длине цуга:



Далее кратко приводится сравнение работ А.В. Рыкова, Ф.Ф. Горбачевича и А.Л.Шальяпина. У всех трёх учёных эфир состоит из +/- диполей. У Рыкова и Горбачевича эфир имеет регулярную структуру:



И Рыков и Горбачевич смогли объяснить явление гравитации и другие явления, необъяснимые в рамках ОТО. Шальяпин регулярную структуру эфира не рассматривал. Он сосредоточился на распространении в эфире сферических и плоских упругих волн, и смог объяснить природу закона Кулона (в рамках теорий Рыкова и Горбачевича этот закон просто принимается по умолчанию). Кроме того, Шальяпин обосновал свойство сверхтекучести эфира. Это очень важный момент для понимания того, почему небесные тела не испытывают в эфире торможения. Кроме того, в рамках атомной физики Шальяпин вывел стационарное и динамическое уравнения Шрёдингера. До него эти уравнения были просто постулированы без доказательства. Были объяснены и другие, необъяснённые до него явления. Вопросы, связанные с гравитацией, Шальяпин не рассматривал.

Как видим, наука с разных концов усилиями различных учёных подбирается к пониманию строения эфира».

В связи с этим отметим, что связь предметов и явлений Вселенной с физическим вакуумом реализуется и на уровне геометрических форм (например, "пирамиды в пропорциях золотого сечения") способных генерировать энергию, выступающую фактором гармонизации окружающего пространства.

Данный вывод созвучен исследования П.П.Гаряева [*Гаряев, 1993, 1997, 2009*], который полагает, что человек является самочитаемой текстовой структурой, а генетический аппарат реализует свой потенциал через резонансные механизмы¹⁵ и голографическую память с помощью одной из разновидностей биополя – лазерных полей, способных излучать свет и звук. Хромосомы излучают широкий спектр от ультрафиолетового до инфракрасного и могут друг у друга считывать множественные голограммы с той или иной информацией. В результате возникает световой и акустический образ будущего организма и всех последующих поколений обстоятельство, находящее свое отражение в теории "формирующей причинности" Р.Шелдрейка [*Sheldrake, 1981, 2003, 2005*]¹⁶, согласно которой формы живых самоорганизующихся систем определяются "морфичными полями", которые задают форму атомам, молекулам, кристаллам, органелле, клеткам, тканям, органам, организмам, обществам, экосистемам, планетарным системам, звездным системам, галактикам – иными словами, они задают форму системам любой сложности и служат основой целостности, которую мы наблюдаем в природе и которая есть нечто большим, чем просто сумма составляющих ее частей (в синергетике это – системные свойства целого, обнаруживаемые аддитивный эффект).

Таким образом, развитие живого организма детерминировано принципом формирующей причинности Р. Шелдрейка, которая связана с разрешением проблемы морфогенеза, касательно которой Г.Хакен ставит вопрос:

¹⁵ "Недавние исследования показывают, что искусственный генный материал, выпущенный в окружающую среду с сельхозпродуктами, медикаментами и промышленными веществами, может внедриться в генетический материал клеток всех видов, включая и наш. Этот процесс, называемый горизонтальным перемещением генов, уже известен как создатель новых вирусов и бактерий, вызывающих заболевания и ведущих к страшным мутациям, заболеванию раком, острым токсикозам и аутоиммунным реакциям. По данным Национальной академии США 90% фунгицидов, 60% гербицидов и 40% инсектицидов способны вызывать у человека рак" (*Всемирно , Экологическая программа "Живое государство". Новый подход // "Академия Тринитаризма", М., Эл № 77-6567, публ.14955, 14.12.2008*).

¹⁶ Здесь также можно отметить и А. Г. Гурвича, разработавшего теорию биологического поля (1944), В.Н.Пушкина, построившего теорию формы – фундаментальной материальной, но не вещественной субстанции (1980), А.Е. Акимова, который природу психики сводит к вакуумно-спиновым, торсионным флуктуациям (1996), А.Ф. Охатрина, В.Ю.Татура (концепция микролептонных полей), Л.В. Лескова (учение о мезонном вакууме (1996), Г.И. Шипова (теория физического вакуума) и др.

Откуда сначала недифференцированные клетки знают, где и каким образом дифференцироваться? Ведь, как свидетельствуют эксперименты, такого рода информация не содержится в отдельных клетках с самого начала (например, в ДНК). Ответ заключается в том, что клетки получают отмеченную информацию от окружающих клеток, из своего положения в клеточной ткани, из своего положения в космопланетарной среде. Так, "в экспериментах, проведенных на эмбрионах, клетка центральной части тела после пересадки в головной отдел развивалась в глаз. Эти эксперименты показали, что клетки не располагают информацией о своем последующем развитии с самого начала (например, через ДНК), а извлекают ее из своего положения в клеточной ткани" [Хакен, 1991; 1985, с. 34].

Получение информации из своего положения на основе *вакуумной решетки* дает возможность осуществлять соотношение своего развития с развитием целого, а не отдельных частей, что позволяет участвовать в процессе самодетерминации организма.

Согласно положениям волновой лингвистической генетики, гены – это не только то, что составляет так называемый генетический код, но вся остальная большая часть ДНК, которая считалась бессмысленной, П.П. Гаряев, используя имеющуюся неоднозначность генетического кода, обнаружил омонимию генетического кода Ф. Крика, которая снимается пониманием *смысла* при чтении текста молекулы ДНК. Собственной информации хромосом недостаточно, хромосомы по некоторому измерению обращены в *Вакуумный Супермозг*, дающий главную часть информации для развития эмбриона. Как утверждается, генетический аппарат способен сам и с помощью Вакуумного Супермозга генерировать командные волновые структуры типа голограмм, вакуумно-аксионно-кластерных знаковых структур, слов и иероглифов.

В структуре ДНК обнаружена как синонимия, так и омонимия, что говорит о ее *разумности*. Существенное открытие П.П.Гаряева (которого традиционная наука относит к лжеученым) заключается следующем:

ДНК способна воспринимать живую речь и передавать информацию клетке. Обнаружен фантомный эффект генетической информации. После смерти клетки и даже отдельной ДНК эта информация сохраняется на уровне фантома в течении последующих 40 дней. Носители наследственного аппарата (ДНК, РНК) состоят из элементов (нуклеотидов), координация которых в генетических цепочках имеет квазиязыковую структуру. Ментальная составляющая нашего мышления зиждется в структуре ДНК, имеющую лингвистическую структуру на основе координации кодонов. Таким образом, *генетический аппарат обладает способностью к*

мышлению. Мышление это обнаруживает фрактально-голограммную и разномасштабную природу: волновые знаковые образования генетических молекул могут ретранслироваться на более высокий уровень нервных импульсов, конвертирующих информацию в процессы мышления и сознания. Человек как посредник Вакуумного Супермозга и сам Вакуумный Супермозг способны порознь и совместно по определенным правилам менять образно-текстовую комбинаторику молекул ДНК в составе хромосом и тем самым в определенной мере программировать развитие организма. Тексты ДНК и голограммы хромосомного континуума могут читаться в многомерном пространственно-временном и семантическом вариантах.

При этом хромосомы и ДНК работают как лазерно активные среды, генерирующие когерентный свет, считывающий и несущий информацию, Создана лазерная аппаратура, которая может передавать на сотни километров генетическое квантово-фотонное излучение при помощи разных носителей, в том числе и музыкальных. Посредством этого достигаются такие феномены: лечение и регенерацию тканей и органов, омоложение, а также коренное изменение организмов, иммунитет которых также зиждется на волновых генетических эффектах. Хромосомы и ДНК работают как системы переноса солитонных возбуждений, упаковывающих сверхгенетическую информацию и служащих посредником в контактах с Вакуумным Супермозгом.

СИСТЕМНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЭТИОЛОГИИ И ТЕРАПИИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Проведенный анализ и приведенные факты вполне достаточны для того, чтобы благодаря системному методу упрощения¹⁷ представить сущность исследуемого феномена. Данный феномен в его наиболее простой форме можно представить в виде универсальной модели феномена "причина – следствие":

стимул (раздражитель) → организм → реакция (результат)

Если применить данную модель к исследуемому явлению, связанному с возникновением патологических проблем, в частности рака, то можно построить универсальную модель патологического процесса.

¹⁷ В связи с этим сошлемся на Ю. А. Черняка, который писал, что системный анализ – “это средство борьбы со сложностью, средство поиска простого в сложном” [Черняк, 1975, с. 51]. При этом, как отмечает У. Эшби, “теория систем должна строиться на методе упрощения и, в сущности, быть наукой упрощения... в будущем теоретик систем должен стать экспертом по упрощению” [Эшби, 1966, с. 177]. В связи с этим можно привести и такие высказывания: “Одна из главных целей теоретического исследования – найти точку зрения, с которой предмет представляется наиболее простым” (Дж.У. Гиббс); “Когда человек не понимает проблему, он пишет много формул, а когда наконец поймет в чем дело, остается в лучшем случае две формулы” (А. Пуанкаре). Как писал Я.А. Коменский, “истина может быть только единственной и простой; ошибка же может иметь тысячу видов”. Отмеченный подход полностью согласовывается с представлениями ориентальных мистических учений: как писал Шри Ауробиндо, “если бы не было скрытой тождественности, этого тотального единства, которое лежит в основе всего сущего, мы были бы не способны владеть хотя бы каким-то знанием о мире и о существах”. Данный вывод реализуется в механике, когда три закона Ньютона (из которых выводились все факты классической механики) были впоследствии сведены к одному – *принципу наименьшего усилия*. В геометрической оптике законы распространения, отражения и преломления света были редуцированы к принципу наикратчайшего пути Ферма. Количество уравнений Максвелла, которые охватывали все факты электродинамики, сначала равнялась двадцати четырем; Герц и Хевисайд свели их к четырем, а теория относительности – к одному. Потому идеальная динамическая теория должна быть унифицированной, когда все частичные закономерности должны выводиться из одного центрального принципа, который реализует принцип природосообразности, поскольку, как считал И. Бернулли, природа всегда действует самым простым образом. Нечто подобное мы наблюдаем в экономике, где система товарного обмена также развивалась в направлении централизации, когда, в конце концов, выделился универсальный товар – деньги. Нервная система также эволюционировала в направлении централизации (от диффузной к центральной). В целом можно сказать, что наука как форма общественного сознания двигается в направлении формулировки теоретических обобщений. Как пишет Г.И. Наан, природа являет собой неразрывное целое, но познать ее мы можем только по частям, разделяя ее на отдельные сущности. На пути познания такие “несомненно разные” сущности шаг за шагом совмещаются (масса с энергией, пространство со временем, а еще раньше, оптические, электрические и магнитные явления и т. п.). Может вещество и пространство-время являются разными проекциями единой более фундаментальной сущности. И это – всего лишь перефразировка Гете: “у природы все едино, в ней нет ни ядра, ни скорлупы”.

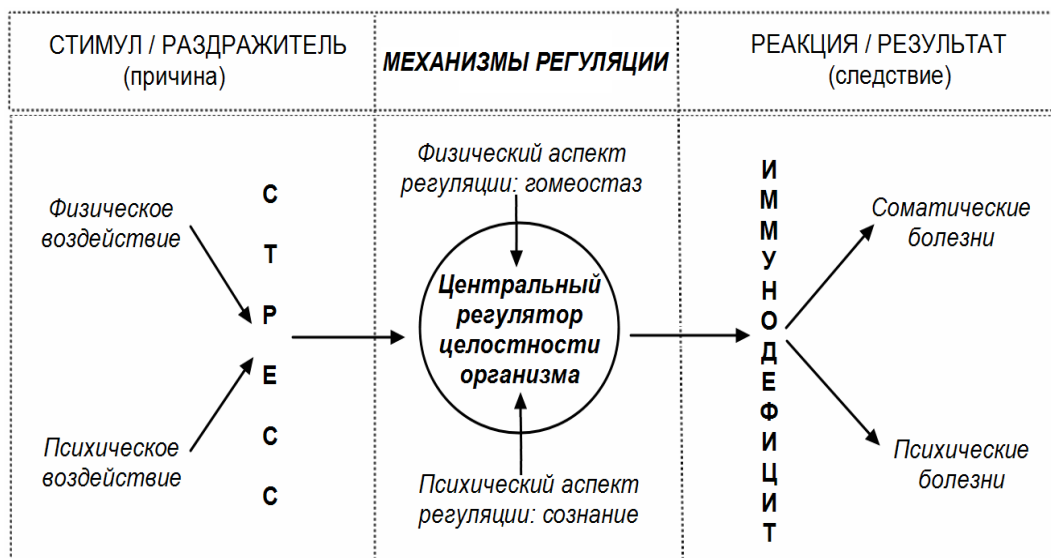


Рис. 4. Универсальная модель патогенеза

Любой стимул/раздражитель (имеющий как физическую, так и психогенную природу) в силу организма как **единого целого** выступает стрессом – дословно, тем, что "потрясает" организм. Как показал Г. Селье, любое специфическое воздействие на организм так или иначе представляет собой неспецифическое стрессорное воздействие, которое вызывает в среде человеческого организма единую реакцию, которую вследствие ее целостности можно назвать как "симптомы болезни вообще". Это свидетельствует, во-первых, о целостности человеческого организма, поскольку на любой негативный раздражитель внешней среды организм отвечает стрессом, приводящим к различным заболеваниям. Во-вторых, стресс сопровождается набором неспецифических реакций организма, общих для всех болезней. Таким образом, в основе патогенеза лежит универсальный фактор, приводящий к ослаблению жизненного тонуса организма и сужающий его жизненное пространство. В дальнейшем имеет место нарушение нормального режима функционирования одного из "слабейших" звеньев этого организма, что и приводит к конкретной болезни.

Реагирование организма на воздействие при помощи стресса говорит о том, что в организме существует единый механизм, который может быть назван **"центральным регулятором целостности организма"**, который связывает все аспекты организма воедино, в том числе и соматические и психические аспекты, а также обеспечивает их взаимодействие.

Универсальная модель патогенеза может быть преобразована на основе общей теории систем, которая базируется на "законе системных перестроек" (являющимся, как полагает Ю.А.Урманцев, системной универсалией и обнаруживающий семь возможных фундаментальных типов систем), который гласит, что любой объект как системная сущность перестраивается (превращается) семью способами: путем изменения *количества, качества,*

отношений между элементами или одним из возможных соединений этих признаков; если представленные признаки обозначить как: *A* (отношение), *B* (количество), *C* (качество), тогда получим четыре дополнительных соединения: *AB*, *AC*, *BC*, *ABC*. Следовательно, всего имеется семь способов формирования систем [Урманцев, 1978, с. 21]: *A*, *B*, *C*, *AB*, *AC*, *BC*, *ABC*.

В графическом виде данная процедура принимает такой вид.

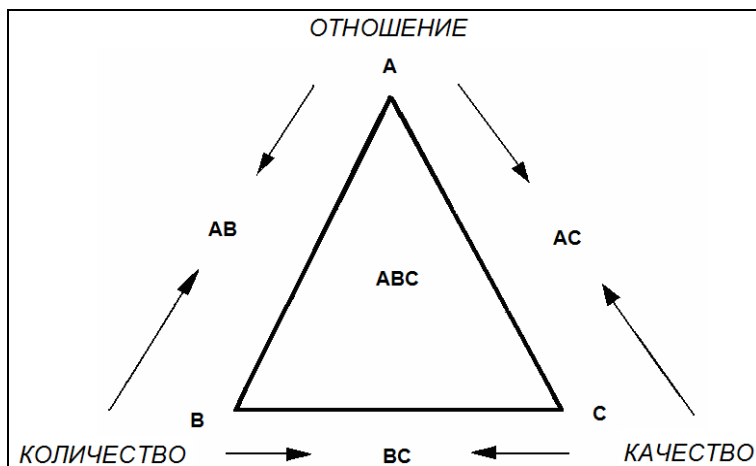


Рис. 5. Принцип системной репрезентации реальности Ю.А. Урманцева

Приведенная модель реальности выступает универсальной системно-функциональной канвой, по которой "вышивает" природа, постигаемая нами на основе наиболее фундаментальных категорий, выработанных (открытых) человечеством – **материи, физического вакуума (ФВ), времени, пространства, движения, вещества, поля.**

На основе этих категорий можно построить **модель физической реальности.**

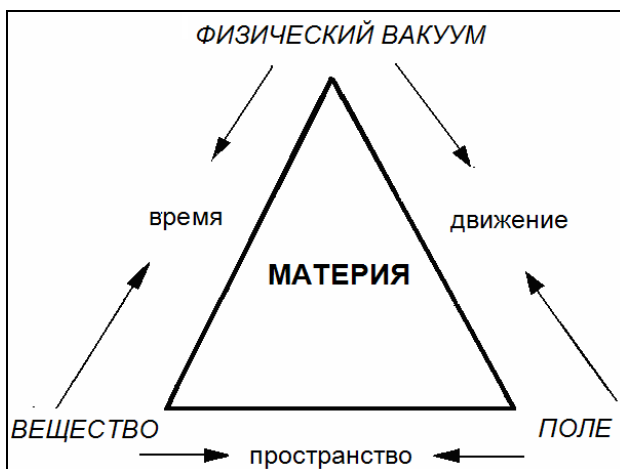


Рис. 6. Модель физической реальности (Вселенной)

Эта модель демонстрирует основные функционально-логические принципы организации реальности и мышления.

Во-первых, принцип *отношения* (ФВ, который перманентно продуцирует пары виртуальных частиц, вступающих в отношения – взаимодействие), принцип *количества* (вещество как дискретно-структурная сущность выступает количественным феноменом), принцип *качества* (поле как результат взаимодействия, приводящего к качественным изменениям, выступает качественным феноменом).

Во-вторых, принцип *порождения/генезиса*: физический вакуум порождает реальность (материю) посредством расщепления на две противоположности – вещество (имеющее массу покоя и структуру) и поле (не имеющее массы покоя и структуры).

Данный вывод базируется на естественнонаучном положении, согласно которому сущностью Вселенной выступает *физический вакуум* (*эфир* древних философов, *Ничто*, *Нирвана*, *Пустота*, *Шунья* и другие категории религиозно-философских доктрин), который, будучи *Ничто*, являясь единством полярных проявлений материи, порождает мир – "возбужденное состояние физического вакуума".

Как считает Г. И. Наан, рождение Вселенной является процессом расщепления "*Ничто*" на "*Нечто*" и "*Антинечто*" (избыточную и дефицитную сущности, "плюс" и "минус"), что приводит к актуализации всех известных физических феноменов [Наан, 1964; Зельдович, 1988].

При этом общая энтропия Вселенной остается постоянной и нулевой (С. Ллойд). Этот исследователь писал, что грубую модель ФВ можно представить как бесконечно большой запас энергии одного знака, компенсированный таким же запасом энергии другого знака. Или, как отмечал И. С. Шкловский, согласно взглядам современной физики, ФВ является не абсолютной пустотой, в которой двигаются разные материальные тела. В действительности вакуум – это словно бы огромный резервуар, наполненный всевозможными, так называемыми "виртуальными" частицами и античастицами.

При отсутствии внешних действий (например, полей) эти виртуальные частицы не "материализуются", их словно бы нет, однако достаточно сильные или переменные поля (электрическое, гравитационное) вызывают превращение виртуальных частиц в материальные, которые могут быть наблюдаемые [Шкловский, 1977, с. 372].

Об этом же учит и религиозное сознание человечества, которое утверждает, что мир, сущее создано Богом из "ничто" (2 Мак. 7, 28). Но это "ничто" в данном случае также должно быть созданным – следовательно, ничто (идеальное) также создается (Богом, Абсолютом, Высшим Разумом и др.).

При этом понятие Пустоты, которым оперируют мистики Востока, прямо соотносимо с понятием вакуума. "Подобно восточной Пустоте, "физический вакуум", как он именуется в теории поля, не является просто

состоянием абсолютной незаполненности и отсутствия всякого существования, но содержит в себе возможность существования всех возможных форм мира частиц. Эти формы, в свою очередь, представляют собой не самостоятельные физические единицы, а всего лишь переходящие воплощения Пустоты, лежащей в основе всего бытия" [Капра, 1994, с. 199]¹⁸.

Отметим, что расщепление единого на противоположности приводит к бытийному состоянию сотворенности мира (как феномена асимметрии, о которой П. Кюри писал как о причине действия, движения, то есть самого мира).

В конечном итоге, противоположные начала взаимокompенсируются и восстанавливают состояние первоначального единства, "блудный сын" возвращается в "отчее лоно", а человек, как указывал Лао-цзы, соединяет в одном лице противоположные начала: "познает мужественное и все же остается женственным" [см. Капра, 1994, с. 125].

В философии *даосизма* сущее также рассматривается как рождающееся из некоего первоначала (Тайцзи) посредством разделения его на две элементарные формы (силы Инь и Ян)¹⁹.

При этом процесс расщепления как некий структурированный процесс, имеющий начало и конец, предполагает фазу становления *Нечто* и *Антинечто*, что сопровождается *актуализацией времени*, процесс которой выявил Н.А. Козырев, сформулировав такие принципы данного феномена:

"Причины и следствия всегда разделяются пространством. Расстояние между причиной и следствием может быть сколь угодно малым, но не может быть равным нулю.

Причины и следствия всегда разделяются временем. Промежуток времени между причиной и следствием может быть сколь угодно

¹⁸ "Следовательно, бесконечность смысловых проявлений вещи, бесконечность интерпретативных подходов к ней, бесконечное количество форм проявления вещи устанавливаются ясно и просто, без всяких длинных доказательств. Но ведь если невозможно все эти интерпретации ограничить пределами только человеческого субъекта и считать их чисто субъективными, то единственно, что тут остается, это признать, что все эти бесконечные формы проявления вещи зафиксированы в самой вещи, по крайней мере как возможность. И это не просто фиктивная возможность, которая равна абсолютному отсутствию (потому что тогда опять придется искать обоснования всякой формы в субъекте и все снова разрешится в беспросветный солипсизм), но это есть именно возможность, т.е. реальная мощь, такая реальная способность вещи, которая в любой момент действительно может стать реальностью, хотя и не становится. Таким образом, элементарно ясно, что самость вещи есть мощь, смысловая мощь, и притом бесконечная смысловая мощь" – А.Ф. Лосев ("Самое само").

¹⁹ "Единое в даосизме означает Абсолют в состоянии неизреченности, которое предшествует всем явлениям: его творческое начало реализуется через двойное движение – через разделение одного надвое и через новый синтез. Из этих метаморфоз возникает бесконечность" [Завадская, 1975, с. 215]. "**Абсолют** – по преимуществу характеристика безусловности Бога, а больше – Отца, характеристика третьего рода составляющего целого (С.Костюченко) 16.07.2009" [Всеміром, 2008].

малым, но не может быть равным нулю. Следствие всегда находится в будущем по отношению к причине. Таким образом, отношение причин от следствий устанавливается свойством времени.

Время обладает особым, абсолютным свойством, отличающим будущее от прошлого, которое может быть названо направленностью времени. Этим свойством определяется отношение причин к следствиям, ибо следствие всегда находится в будущем по отношению причин..." [Козырев, 1958].

В результате чего появившиеся *Нечто* и *Антинечто* как контрарные сущности начинают взаимодействовать друг с другом, что ведет к их изменению (движению) и схлопыванию (аннигиляции, взаимному погашению и восстановлению *Ничто*. Данный сценарий реализует модель реальности А.Ф. Лосева: единое – множественное – целое.

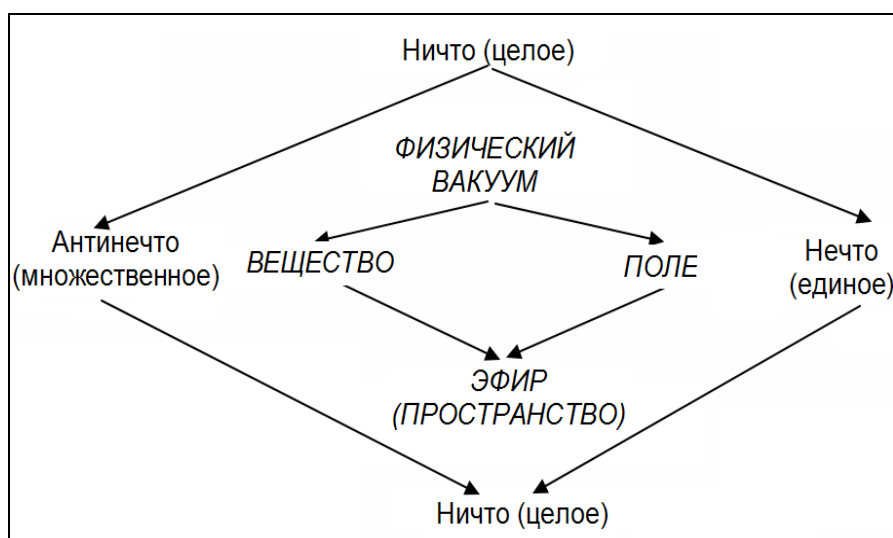


Рис. 7. Физико-диалектическая модель реальности

В-третьих, принцип соотношения/суперпозиции/взаимодействия:

время порождается при суперпозиции (наложения) вещества и физического вакуума, который порождает/уничтожает виртуальные (вещественные) частицы, то есть выражает феномен времени;

– пространство порождается при суперпозиции вещества и поля, которые в совокупности выражают принцип протяженности;

– движение порождается при суперпозиции поля и физического вакуума, поскольку в движении участвуют вещественные частицы (присущие ФВ), а также поле как движение в чистом виде, поскольку оно не имеет массы покоя.

Рассмотрим *логические отношения между* элементами модели Вселенной.

Вакуум–материя–пространство как нейтральная порождающая сущность противоречит и одновременно не противоречит всем элементам анализируемой структуре Вселенной, что создает предпосылки для актуализации парадоксальной логики, находящей свое отражение в индийской (буддистской) логике "четырех альтернатив"²⁰. При этом, отношение каждого из элементов рассматриваемой (и всех других подобных) структуры к центральному нейтральному элементу как бы нивелируется и приводится к "общему знаменателю", о чем говорит Господь Кришна в *Бхагавад-Гите*, когда утверждает, что любое отношение к Нему (положительное или отрицательное, сыновье, супружеское, материнское или отцовское) в силу Его абсолютной природы всегда приводит к одному результату – освобождению.

Рассмотрим другие *логические отношения* на основе принципа "логического квадрата", которые при их углубленной интерпретации могут получить значение *функциональных отношений*.

Время как бы производно от вещества, логически "подчиняется" ему в том смысле, что, как показал Н. А. Козырев, время преломляет организацию, структуру вещества [*Козырев, 1982, 1994; О сканировании звездного неба датчиком Козырева, 1992; Мельник, 2010, 2011*]. Можно предположить, что время является функцией вещества, отражает характер его изменения в результате движения.

А движение производно от поля и как бы "подчиняется ему", ибо поле выражает взаимодействие физических объектов, в результате чего они включаются в движение, выступающее в данном случае как бы функцией поля, не имеющего массы покоя и являющегося как бы движением в чистом виде.

Вещество и поле (а также время и движение), дополняющие друг друга, являются контрарными (противными) друг по отношению к другу сущностями.

Кроме того, время противоречит полю, а движение – веществу, ибо движение "погашает" вещество, которое при интенсивном движении, сравнимом со скоростью света, утрачивает вещественные свойства и приобретает полевые.

Вакуум–материя–пространство находится в нейтральных отношениях к базовым конструктам материи.

На основе приведенных универсальных моделей *универсальную модель патогенеза* можно представить в триадном виде.

²⁰ Согласно ориентальной логике "*четырех альтернатив*", которую берут на вооружение некоторые нетрадиционные логики, между субъектом и объектом в плане логического и онтологического предпочтения (выражающего вопрос, что первично, субъект или объект) существуют четыре одинаково истинные альтернативы (1. субъект, 2. объект, 3. и то, и другое, 4. ни то, ни другое [*Урманцев, 1993; Дюмулен, 1994, с. 234; Игноллс, 1975*]).

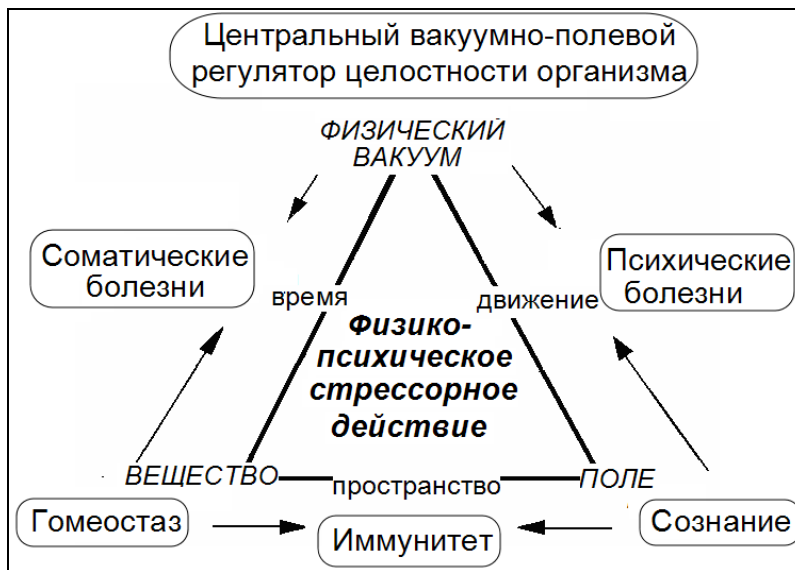


Рис. 8. Системная репрезентация универсальной модели патогенеза

Отношения между элементами данной модели соответствуют отношениям, представленным нами выше.

Рассмотрим системные основания некоторых аспектов данной модели.

Базой для *организменного гомеостаза* (гомеостаз – "постоянство среды предполагает такое совершенство организма, чтобы его внешние перемены в каждое мгновение компенсировались и уравнивались" [Бернар, 1878, с. 96–97]) является "нейрогуморальная регуляция" [Кассиль, 1978, с. 49].

Причем, гуморальную регуляцию можно соотнести с веществом, а нейрорегуляцию – с полем.

Мы полагаем, что вещественная (гуморальная) регуляция определяет конституциональный тип человека, а полевая – его темперамент.

Нейросистема человека в регуляторно-гомеостатическом плане реализуется на основе вегетативной нервной системы, имеющей две ветви – симпатическую и парасимпатическую, относящихся друг к другу по типу обратной-корреляционной зависимости: "в нормальных условиях жизнедеятельности организма повышение симпатической активности постоянно компенсируется нарастанием активности парасимпатической. Нарастание количества биологически активных веществ одного ряда по закону обратной связи уравнивается сдвигами в содержании веществ противоположного ряда" [Кассиль, 1978, с. 64].

Связать нейронный и гуморальный типы гомеостаза можно при помощи теории В. Гесса, который "еще в 1925 году предложил разделить физиологические функции, или, точнее, реакции организма на две большие группы: эрготропные и трофотропные... Эрготропные состояния характеризуются активацией деятельности определенных внутренних

органов под влиянием симпато-адреналиновой системы... эрготропные функции резко усиливаются при мышечной деятельности... при эмоциях, боли, охлаждении... Для трофотропных состояний характерно накопление энергетических запасов, усиление процессов анаболических, ассимиляторных" [Кассиль, 1978, с. 68–69].

Налицо два типа гомеостаза:

энергозатратный и
энергонакопительный.

Принимая во внимание, что энергия и информация выступают как относительно противоположные и взаимодополнительные сущности, можно прийти к выводу о наличии двух противоположных типов гомеостаза (или двух типов регуляции поведения человека, по Б. Г. Ананьеву [Ананьев, 1963])

энергетического (правополушарного) и
информационного (левополушарного).

Системно-логическая координация систем гомеостаза выражается следующим образом:

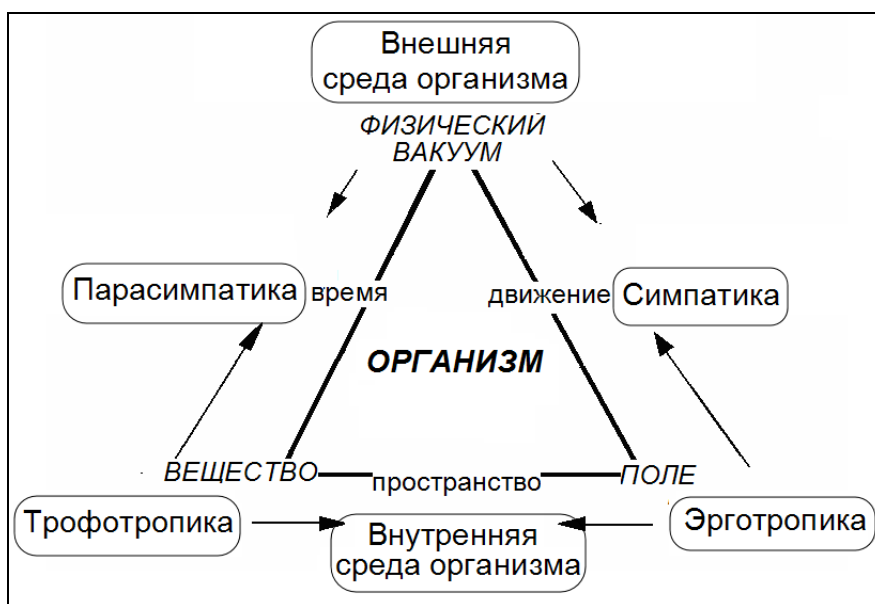


Рис. 9. Системная репрезентация гомеостаза

Рассмотренные выше модели позволяют построить целостную систему патологий – **универсальную классификацию болезней человека**.

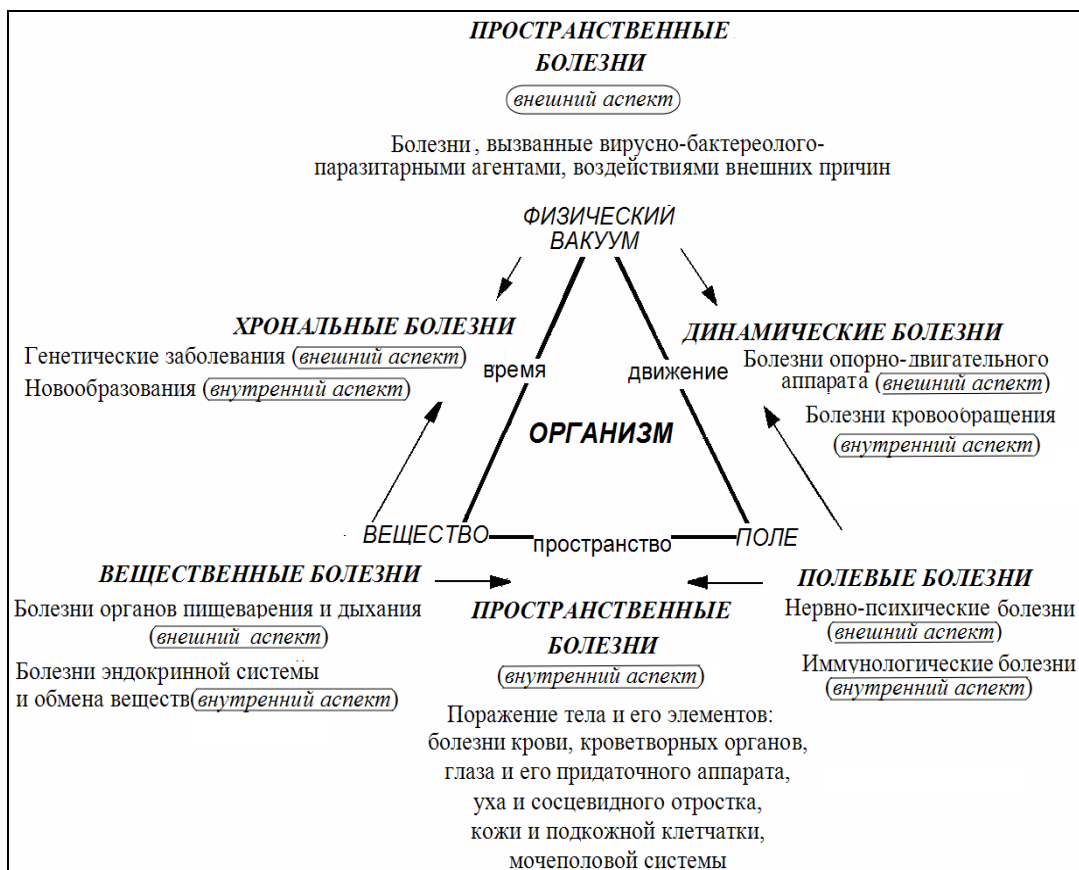


Рис. 10. Системная репрезентация болезней

Как видим, каждый из видов болезней (которые охватывают все патологии, отраженные в общепринятой классификации) имеет **внешний и внутренний аспекты**.

Открытым и недостаточно исследованным остается проблема логико-функционального отношения между видами болезней в системе представленного квадрата. Данные отношения могут быть:

- **прямо корреляционные** (реализуемые по принципу положительной обратной связи),

- **обратно-корреляционные** (реализуемые по принципу отрицательной обратной связи),

а также **взаимно-корреляционные** (то есть обнаруживающие взаимную зависимость и взаимное потенцирование, то есть усиление).

В связи с этим можно говорить об:

- **аллопатической терапевтической парадигме** (лечение противным),

- **гомеопатической терапевтической парадигме** (лечение подобным),

- **нейтрально-синергетической терапевтической парадигме** –

лечение комплексными воздействиями; они в идеале должны продуцировать "нулевые" гармонизирующие состояния, подобные медитативному

состоянию, которое, как показывают энцефалографические исследования, обнаруживаются на уровне функциональной согласованности, то есть гармонии работы полушарий головного мозга.

При этом **полевые болезни**, реализуемые на основе взаимодействия человека (как психосоциального существа) с внешней средой, представляют собой нервно-психические (внешний аспект) и иммунологические (внутренний аспект) патологии. Последние, как и первые, во многом определяются характером взаимодействия человека с социоприродной средой и в целом зависят от уровня стрессорности реагирования человека на эту среду. При этом такое взаимодействие имеет "полевой" характер (см., например, психологическое поле К. Левина).

Вещественные болезни реализуются на основе взаимодействия вещественных агентов в процессе жизнедеятельности человека.

Хрональные патологии, связанные с изменением скорости протекания биологического времени в организме человека, реализуются, во-первых, на генетическом уровне, где фиксируется порядок разворачивания во времени процесса изменения человеческого организма, то есть его развития. При этом этот порядок зависит от внешнего аспекта – внешней среды, характер взаимодействия с которой определяет особенности генетических мутаций, приводящих к генетическим особенностям развития организма. Во-вторых, на внутреннем клеточном уровне смена скорости протекания биологического времени реализуется в онкологических патологиях, когда на основе активизации онкогенов соматическая клетка превращается в раковую, характеризующуюся ускоренным делением, повышением температурного режима функционирования (что обнаруживает термальный метод терапии рака), а также усиленной потребностью в ресурсах, что приводит к уничтожению тканей организма, окружающих колонию раковых клеток.

Динамические болезни зависят от двигательной активности человека (внешний аспект), динамикой движения крови (внутренний аспект).

Так, говоря о **классификации нарушений обмена веществ** можно выделить такие группы.

1. **Первая группа** включает болезни, протекающие с преобладанием патологии углеводно-жирового и белкового обмена (ожирение, алиментарная дистрофия, кетоз, миоглобинурия).

2. **Вторая группа** объединяет болезни, протекающие с преимущественным нарушением минерального обмена (алиментарная остеодистрофия, вторичная остеодистрофия, энзоотическая остеодистрофия, урская болезнь, синдром вторичной остеодистрофии у бычков, гипوماгнемия).

3. **Третью группу** составляют болезни, вызываемые недостатком или избытком микроэлементов. Их называют микроэлементами (недостаточность кобальта, недостаточность марганца, недостаточность фтора, избыток фтора, избыток бора, избыток молибдена, избыток никеля).

4. В четвертую группу отнесены гиповитаминозы, возникающие вследствие недостаточности ретинола, кальциферола, токоферола, аскорбиновой кислоты, филлохинона, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты, пиридоксина, цианкобаламина и др.

5. В пятую гипотетическую группу можно отнести сущности, принимающие участие в обмене веществ на вакуумно-полевом уровне организма.

6. В шестую гипотетическую группу можно отнести сущности, принимающие участие в обмене веществ на уровне сознания.

В основу современной классификации **болезней сердечно-сосудистой системы** может быть положена классификация, предложенная Г.В.Домрачевым. Различают такие группы болезней: болезни перикарда, миокарда, эндокарда, кровеносных сосудов, капилляров.

Можно выделить 6 основных вида раковых проблем, связанных с поражением четырех аспектов организма.

1. Саркома, которая, как правило, формируется в соединительных тканях, начинает развиваться из клеток, образующих внутренние полости органов.

2. Злокачественные болезни, поражающие кровеносную систему.

3. Злокачественные болезни, поражающие органы.

4. Злокачественные болезни, поражающие мозг.

5. Злокачественные болезни, поражающие душу (вакуумно-полевой регулятор).

6. Злокачественные болезни, поражающие сознание.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА Г.С.ШАТАЛОВОЙ

“Древняя индусская мудрость говорит, что человек должен пройти два пути жизни: Путь Выступления и Путь Возврата. На Пути Выступления человек чувствует себя сперва только своей “формой” своим временным телесным бытием. своим обособленным от всего Я находится в своих личных границах, куда заключена часть Единой Жизни, и живет корыстью чисто личной; затем корысть его расширяется, он живет не только собой, но и жизнью своей семьи, свое племени, своего народа, и растет его совесть, то есть стыд корысти только личной, хотя все еще живет он жаждой “захвата”, жаждой “брать” (для себя, для своей семьи, для своего племени, для своего народа), На Пути же Возврата теряются границы его личностного и общественного Я, кончается жажда брать – и все более и более растет столь же повелительная жажда “отдавать” (взятое у природы, у людей, у мира): так сливается сознание, жизнь человека с Единой Жизнью, с Единым Я – начинается духовное существование”; без такого возврата не может быть осуществлено нарушенное равновесие, не может осуществиться справедливость, на которой держатся миры (И.Бунин). На третьем этапе развития “Человек впервые реально понял, что он житель планеты и может, должен мыслить и действовать в новом аспекте, не только в аспекте отдельной личности, семьи или рода, государства или их союзов, но и в планетном аспекте” (В.И. Вернадский)

Книга **Г.С.Шаталовой**, ученой с 60-летним врачебным опытом, *“Здоровье человека: философия, физиология, профилактика”* содержит основные аспекты одной из наиболее разработанных интегральных научных систем здоровья и здорового способа жизни. Рассмотрим основные идеи данной Системы.

Г.С. Шаталова пишет, что упрощенный взгляд на человеческие недуги породил веру в то, что если изучить устройство и работу каждого отдельного органа, то, синтезировав новое лекарство, можно “отремонтировать” его. Эта ошибочная точка зрения привела к тому, что европейская медицина сосредоточила свои усилия на исследовании деталей в ущерб познанию целого – человеческого организма. **Сегодня насчитывается свыше 170 медицинских специальностей, каждая из которых занимается изучением какой-то его частички.**

На одном из съездов Всемирной организации здравоохранения была принята следующая описательная формулировка: “Под здоровьем понимается состояние, когда человек не является больным и находится в состоянии полного физического, духовного и социального преуспевания”.

Подобное определение, считает Г.С. Шаталова, не может служить основой действенной системы профилактики здоровья, поскольку не отражает состояния здоровья ни духовного, ни телесного. Это в свое время побудило меня провести ряд исследований с целью найти такую основу. И выяснилось, что **здоровый потребляет примерно в 5 раз меньше кислорода, чем даже так называемый практически здоровый человек. Первый даже без специального обучения дышит реже: 3-4 цикла (вдох-выдох) в минуту, а не 18-20, как второй.**

Этот факт подтверждает новые представления о нормах основного обмена, которые включают в себя энергетические расходы, идущие на удовлетворение внутренних потребностей организма. Считалось и до сих пор считается, что в зависимости от массы тела человеку для поддержания жизненных функций организма даже в состоянии полного покоя требуется от 1200 до 1700 килокалорий в сутки. Но оказалось, что эта "железная" норма может быть отнесена лишь к той категории людей, которая характеризуется нерассуждающей преданностью современной антигуманной цивилизации. В награду за свою верность такие люди получают так называемое практическое здоровье, означающее только одно: болезни еще не взяли верх над здоровьем, но уже готовятся это сделать.

Таким образом, **практически вся пищевая промышленность, как показывает Г. С. Шаталова, направлена на удовлетворение искусственных потребностей людей.** Как пишут Г. В. Сорина, Т.В.Зальгина и В.Н. Брюшинкин, рецензенты книги Г.С.Шаталовой "*Здоровье человека: философия, физиология, профилактика*", в этом отношении замечательна история появления шлифованного риса, рассказанная Г.С. Шаталовой. Этот продукт, который обладает значительно меньшей пищевой ценностью по сравнению с натуральным нешлифованным рисом, возник в силу потребности промышленности в сохранении больших количеств риса на длительный срок. В этом году во время визита на знаменитую греческую фирму Melaxa, как известно, занимающуюся производством одноименного бренди и других крепких спиртных напитков, одного из авторов этого комментария поразила технология производства коньяка, арманьяка, бренди. Исходным материалом является натуральное виноградное вино. Его перегоняют в спирт и лишают цвета, вкуса и запаха. Затем задумываются, как этому продукту опять придать цвет, вкус и запах, и помещают спирт в дубовую бочку, которая и придает продукту вкус, цвет и запах. Но дуб – это не то, что предназначено для потребления человека. Какой извращенный ход мысли! Лишить более или менее природный продукт его естественных свойств, а затем начать придавать ему искусственные. Этот характерный для нашей цивилизации прием можно обнаружить в производстве продуктов питания, кулинарии. Изобретение виноградного спирта, по рассказу сотрудника Melaxa, было также связано с потребностями бизнеса. Когда-то во Франции задумали экспортировать вино, но не было технологий его консервации. Поэтому решили превратить главное (по представлению

тогдашних бизнесменов) в нем – алкоголь – в продукт длительного хранения, а затем обогатить его квазисвойствами натурального продукта. Эта схема: *порождение искусственного продукта, исходя из интересов промышленности и бизнеса, – порождение искусственной потребности у человека – расширенное развитие промышленности и бизнеса для удовлетворения этой потребности – культивирование искусственной потребности* заинтересованной в ее поддержании промышленностью, стала универсальной схемой развития цивилизации. Здесь опять порочный круг, который может быть разорван только людьми, понимающими эти механизмы и стремящимися к цивилизации, являющейся продолжением и совершенствованием природы.

Энергетическая целесообразность означает, что пища не является единственным источником энергии человека, что жизнь человека связана со многими источниками, в число которых входят и энергия, добываемая из атмосферного азота, и непосредственно получаемая из окружающей среды тепловая энергия, и более тонкие виды космической энергии. Однако для того, чтобы пользоваться всеми возможными видами энергии, человек и его организм должны быть готовы к этому, должны уметь извлекать из окружающего мира различные виды энергии. Именно такова задача лечения, практикуемого Г. С. Шаталовой. Восстановить связь человека с миром, позволить ему пользоваться всеми возможными источниками бесконечного и многоуровневого мира. Только в таком случае человек преодолевает свое состояние болезни, которое, собственно говоря, и есть отделенность его от мира, и приобретает настоящее здоровье, т. е. полноценную духовную, душевную и физическую жизнь.

Возвращаясь к анализу энергозатрат человеческого организма, отметим, что Г.С.Шаталовой удалось показать, что вопреки общепринятым представлениям основной обмен фактически здорового человека, придерживающегося рекомендаций Системы Естественного Оздоровления, требует в 4-5 раз меньших энергозатрат: **250-400 килокалорий в сутки**. Эти нормы диктуют и новый подход к калорийности суточного рациона питания. Еще в начале 80-х годов в многолетних и многочисленных экспериментах мне удалось установить, что **значительное снижение привычных норм суточного рациона не снижает массы тела у подготовленных людей даже при длительных и тяжелых физических нагрузках, а способствует повышению выносливости**. В этой связи приходит на память известный афоризм: все новое-это давно забытое старое. Еще древние говорили о том, что **могучие воины Спарты получали свой суточный рацион питания на вечерней заре в строю. Причем весь он умещался в ладонях и тем не менее не только удовлетворял воинов, но и сохранял их волю, выносливость, могучую массу их тела**.

Данные факты послужили стимулом исследований Г.С. Шаталовой, разработавшей *Систему Естественного Оздоровления*, которая покоится на трех китах, а именно – **духовное, психическое и физическое здоровье**. В

данной триаде духовное здоровье находится на первом месте.

Как пишет Г.С.Шаталова, духовно здоровый человек тот, кто в своем поведении руководствуется принципами природного добра и любви, кто живет не лично для себя за счет других, а как равный с заботой об окружающих. Причем надо отчетливо понимать, что жить по законам добра – это не один из возможных путей развития и совершенствования человеческого общества, а единственный, дающий нам надежду выжить всем вместе. В этой связи я вполне согласна с теми учеными, которые говорят о запрограммированности процесса развития как живой, так и неживой природы. Это достаточно убедительно показал ленинградский физик-теоретик **И.Л.Герловин** в разработанной им **парадигме для жизнеспособных и развивающихся систем**. Она содержит восемь условий, соблюдение которых обязательно, чтобы система сохраняла жизнеспособность, могла развиваться.

Если кратко сформулировать главную мысль парадигмы, то она звучит так: **любая система жизнеспособна, если состоит из связанных между собой и обменивающихся информацией подсистем. Если в какой-то подсистеме властвует порядок, гармония, то она направляет в каналы связи информацию, способствующую стабильному, гармоничному развитию других подсистем. И наоборот, хаос, насилие, дисгармония в одной из подсистем вызывает негативный отклик в других, дестабилизирует ситуацию и там. В результате система может прекратить свое существование.**

Но самые катастрофические последствия вызывает **обрыв каналов связи между подсистемами**. Это неизбежно заканчивается гибелью системы в целом. Как полагает Г.С. Шаталова, накануне этого мы сегодня находимся, поскольку связь между двумя подсистемами – человеческим сообществом и природой – стала хрупкой и предельно истонченной.

В неразрывной связи с духовным находится **психическое здоровье**, под которым Г.С. Шаталова понимает гармоничное сочетание сознательного и подсознательного. Мозг человека выполняет в организме двоякую роль. С одной стороны, он обеспечивает жизнеспособность и жизнедеятельность составляющих наш организм подсистем отдельных органов. За это отвечают те структуры центральной нервной системы, которые связаны с подсознанием. Они достаточно стабильны и являются своеобразными автоматическими регуляторами.

Но человеческий организм, даже если сам человек думает иначе, находится в полной зависимости от окружающей его среды и потому должен чутко реагировать на происходящие в ней изменения, оценивать, несут ли эти изменения опасности самому его существованию. Функцию "сторожа", контролера и призвано выполнять наше сознание.

Таким образом, единство подсознания и сознания обеспечивает устойчивость человеческого организма, унаследованных им видовых механизмов приспособления к среде, и одновременно определяет его

восприимчивость к изменениям, пластичность приспособления. Это, естественно, очень упрощенная схема, не охватывающая все многообразие функций человеческого мозга.

Наконец, последний элемент триады – **физическое здоровье**. Это синтезирующий показатель, как плагает Г.С. Шаталова, труднее всего поддающийся изучению, поскольку абсолютное здоровье сегодня – редкость. Наша деформированная цивилизация наносит сокрушительные удары по здоровью человека, когда он находится еще на эмбриональной стадии развития. Так что уже при рождении в генетическую память младенца заложены семена будущих болезней. Именно поэтому возвращение физического здоровья – трудный и физически, и психологически процесс.

Г.С. Шаталова пишет, что важнейшую роль в сохранении здоровья играет отлаженность процесса питания. Здесь важно иметь в виду, что организм человека запрограммирован природой на определенные виды пищи, главным образом растительного происхождения. Это предопределено природными анатомо-физиологическими особенностями его организма. Поэтому нарушение постоянства видового питания является причиной многих и многих недугов. Однако в процессе своего развития человек все дальше отходит от заложенной в него программы видового питания, расширяя его за счет продуктов животного происхождения и синтезированных веществ. С одной стороны, это, несомненно, расширило его возможности в борьбе за выживание. С другой – стало причиной многих отклонений от норм физического здоровья, поскольку потребление в пищу мяса или рыбы стало возможным за счет адаптационных резервов организма.

Как пишет Г.С. Шаталова, она в возрасте 75 лет четырежды пешком пересекла жаркие пески Центральных Каракумов и Кызылкумов, с группой единомышленников совершила пешее путешествие из Нальчика в Пицунду, преодолев четыре горных перевала. Все 23 дня, которые она находилась в пути, ее дневной рацион составлял **50-100 граммов гречневой крупы и 100 граммов сухофруктов**. В Пицунду группа вошла такой же доброй, как и в первый день путешествия, тогда как ее случайные попутчики-туристы, проделавшие тот же путь, буквально валились с ног от усталости. Не "богаче" был стол во время путешествий по Алтаю, Тянь-Шаню, Памиру.

Следующим элементом Системы Естественного Оздоровления является жизненно необходимая функция живых организмов – **движение**. Причем под этим словом Г.С. Шаталова понимает не только возможность изменения живым организмом своего положения в пространстве (назовем это внешним движением), но и процессы, протекающие внутри организма (внутреннее движение). Оба они связаны между собой неразрывно и подчинены одной цели – обеспечить организму оптимальные условия существования.

С недостатком движения, физических нагрузок связывают многие болезни, отклонения от физической нормы. Однако спортсмены много двигаются, но, тем не менее, болеют. Болеют и крестьяне, которые день-деньской в движении, да еще на чистом воздухе, на земле. **Значит, дело не**

просто в движении, а в правильном движении.

В движении, полагает Г.С. Шаталова, главное – это умение раскрепостить мышцы, довериться им, дать возможность свободно сокращаться и расслабляться в естественном ритме. Тогда работать будут только те из них, которые абсолютно необходимы в данный момент при данном характере движения. Остальные же получают возможность отдохнуть. Но этому надо учиться, причем учиться всем и каждому. Система Естественного Оздоровления включает в себя упражнения, цель которых – научить человека искусству *движения на фоне расслабленности*, что позволяет представителям мексиканского племени Таракумара преодолевать расстояния более 700 км за 48 часов непрерывного бега. А.Дэвид-Неель в книге "*Мистики и маги Тибета*" рассказывает о горном народе, представители которого могут в трансовом состоянии пробегать сотни километров по высокогорным тропкам.

Для начала занятий движением лучше всего подходят йоговские упражнения, которые открывают человеку широкую гамму чувств: от первоначальной сосредоточенности до глубокого внутреннего самопогружения с активизацией энергосистемы. Это не значит, конечно, что человек должен заниматься йогой и только йогой. Но в своих последующих поисках тех движений, которые ему доставляют удовольствие, он может активно включаться в созерцание внутреннего состояния своего организма, вполне сознательно наблюдая даже последовательность включения тех или иных групп мышц, суставов, связок и внутренних органов.

Важным является и потребление человеком здоровой воды, ведь она составляет 70-80 % состава его организма. Вода характеризуется свойством менять свою структуру под воздействием физических факторов.

Существует специальная структурированная вода, которая ускоряет процессы кристаллизации, растворения, адсорбции, то есть те самые процессы, которые имеют место в живой клетке. Один из способов структурализации воды, как пишет Г.С.Шаталова, есть использование человеком собственного биополя, которое может воздействовать на воду положительным образом. Данное биополе может направленно генерироваться положительным психофизиологическим состоянием человека.

И, наконец, еще об одном из основных элементов Системы – **нормализации природной терморегуляции**. Каждый биологический вид, в том числе и человек, имеет свои специфические, предписанные только ему границы температурного режима существования. Изнеживающее воздействие современной цивилизации сузило для человека эти границы, что никак нельзя признать нормальным.

Человек не должен испытывать особых неприятностей ни при жаре, ни при холоде. Но особенно важно, чтобы он не боялся холода. Холод должен

стать его союзником, поскольку мобилизует защитные силы организма, гармонизирует его деятельность, стимулирует процесс саморегуляции. При обливании холодной водой сосуды на поверхности тела сужаются и вся кровь устремляется вглубь организма, "сметая" шлаки и прочищая сосуды.

Г.С.Шаталова считает, что одним из глобальных заблуждений современной цивилизации – ее ориентация на учение о **калорийности пищи**, которая должна восполнять энергетические затраты организма. В свое время В. И. Вернадский высказал мысль о том, что химический состав клеток каждого вида живого организма присущ только ему, этому виду. Причем стабильность химического состава определяется постоянством видового питания.

Вспомним всем известного яка, живущего в суровых условиях высокогорья. Чем он питается? Травой и только травой. Между тем это могучее животное, у которого жирность молока достигает 12 процентов. Для сравнения скажу, что у человека она составляет всего 2 процента. Як ниже 3000 метров над уровнем моря не спускается, на таких высотах трава растет между камнями реденькими кустиками да к тому же еще зимой завалена глубоким снегом. Как отмечает автор, ей не раз приходилось бывать в горах и видеть все это собственными глазами.

Якам приходится буквально добывать свое скудное пропитание, разрывая копытами сугробы. Ни о какой калорийности питания тут говорить не приходится. Между тем нас уверяют, что только калории пищевого вещества восполняют энергозатраты организма.

Известно, что основной пищей верблюда является верблюжья колючка – растение непритомливое, не бог весть как богатое белками, жирами и углеводами. Тем не менее, оно полностью удовлетворяет потребности верблюда в энергии и веществе, позволяет животному сохранять массу своего тела, преодолевать большие расстояния под палящими лучами солнца по раскаленным пескам пустыни и, помимо всего прочего, накапливать запасы питательных веществ в виде жира в своих горбах. Весь организм животного анатомически приспособлен к потреблению внешне непрезентабельного растения.

Этот пример убеждает в том, что любому организму необходимо и полезно только то питание, которое назначено ему природой. Человек – в основном растительноядное существо. *Многие выдающиеся представители рода человеческого, например, Пифагор и Ньютон, Л. Н. Толстой и Ромен Роллан, И. Е. Репин были убежденными вегетарианцами.*

Г.С. Шаталова задает вопрос, почему человек продолжает есть мясо? Причин несколько и первая, главная заключается в его психологическом настрое, закрепившемся в результате многовековой привычки, передаваемой

из поколения в поколение. Причем ее не приходится культивировать искусственно. Достаточно того, что с младенческих лет человек начинает питаться, "как все". Огромная доля вины лежит и на апологетах калорийной теории питания, которые всеми доступными им способами пропагандируют ложный тезис о том, что чем больше калорий содержится в возможно меньшем объеме продуктов питания, а это в первую очередь относится к мясу, тем они ценнее и полезнее.

Подобного рода научные откровения, считает Г.С. Шаталова, не только освящают пагубную для здоровья человека привычку, но и ведут к колоссальным, ничем не оправданным потерям наиболее ценных продуктов питания.

Достаточно вспомнить хотя бы, сколько зерна, воды и других ресурсов расходуется на производство мяса (животноводческими комплексами, свинофермами и птицефермами), тогда как имеющиеся у нас материальные ресурсы можно было бы направлять на увеличение производства важных для здоровья человека овощей, фруктов, орехов, бобовых и полноценных крупяных и зерновых культур и, наконец, целительного меда.

Существует и другая причина того, что человечество продолжает цепляться за свои заблуждения. Это недопустимо низкий уровень знаний о собственном организме, о его способности к саморегуляции и самовосстановлению. Причем этот уровень характерен и для несведущих людей, и для специалистов-медиков.

При этом, как пишет Г.С. Шаталова, *отрицать воздействие системы пищеварения на нашу психику не приходится*. Кто, например, не ловил себя на том, что чувство голода делает его раздражительным, рассеянным, а ощущение сытости приводит в состояние благодушия? Однако неизмеримо большее значение имеет обратный процесс: влияние психики на органы пищеварения, причем влияние это носит двоякий характер: сознательный и подсознательный.

Сознательный выражается в выборе продуктов питания, который зависит от многих факторов: наших вкусов, привычек, традиций, уровня знаний, состояния кошелька, наконец. Оказывают свое влияние и многочисленные предрассудки, догмы, стереотипы, увлечения.

Воздействие подсознания на работу желудочно-кишечного тракта проявляется не столь явно и становится заметным лишь тогда, когда в организме возникают какие-либо отклонения от нормы. Пока все его органы и системы действуют строго по программе, записанной в генетическом аппарате человека, пока сам человек является примерным гражданином "правового государства" Природы, соблюдая властвующие в нем законы, предписания и ограничения, наш организм не подает сигналов бедствия. Но стоит преступить их, и вся великолепно отрегулированная автоматика

подсознания блок за блоком начинает выходить из строя, а мы постепенно превращаемся в стонущих и кряхтящих больных людей.

Г.С. Шаталова задает вопрос, можно ли как-то сделать осязаемой, зримой для нас таинственную работу подсознания, протекающую в недоступных глубинных структурах головного мозга? Ответ ясен: можно, и поможет нам в этом опыт, поставленный И. П. Павловым.

Если задать вопрос, что произойдет, если дать человеку в ложечке чистейший речной песок. Выделится слюна или нет? Ответы дают самые разные, но большинство, как правило, не знает. Таким образом, сознание на результаты опыта влияния оказать не может, свое слово должно сказать подсознание. И оно говорит его громко и недвусмысленно: слюна выделяется. Но какая? Это чистейшая вода, без примеси ферментов. Теперь дадим человеку ложку сухарных крошек, внешне ничем не отличающихся от песка. Слюна выделится густая из-за присутствия в ней птиолина – фермента, преобразующего крахмал в сахар.

Попытаемся поставить подсознание в тупик и усложним опыт. Дадим испытуемому те же сухарные крошки, но подслащенные. Слюна выделится жидкая, бедная птиолином. Сладкий вкус сухариков послужил подсознанию сигналом, что содержащийся в них крахмал уже преобразован в сахар и фермент не нужен. "Но на самом деле это не так, – скажет разочарованный читатель. – Значит, подсознание можно обмануть?" Конечно можно, и мы с успехом проделываем это по крайней мере трижды в день, подвергая негативному действию наш желудок, его клапаны, которые вынуждены реагировать на протекающие при пережевывании и переваривании пищи.

Что же может вызвать заболевание клапанов нашего желудка? Прежде всего неправильное питание, не свойственное человеку как виду. Г.С.Шаталова имеет в виду потребление животных белков, тем более в смеси с продуктами растительного происхождения: это, как и в случае с подслащенным крахмалом, ставит наше подсознание в тупик. Если мясо переваривается до 8 часов, овощи – около четырех, а фрукты – час, и для каждого вида продуктов существует своя программа последовательного включения в работу разделов желудочно-кишечного тракта, то что получается, если вы съели, скажем, кусок утки или гуся, запеченного в духовке с яблоками, картофелем и черносливом? Ни один компьютер, даже такой "сверхумный", как наше подсознание, не может заставить работать органы пищеварения по трем программам сразу. Он выбирает одну, самую напряженную. Ее отличает предельная концентрация кислотно-щелочной среды, увеличенные нагрузки на стенки желудка и кишечника. А поскольку смешанная пища занимает в нашем рационе основное место, значит и органы пищеварения постоянно работают в форсированном режиме и

раньше положенного срока вырабатывают свой, как говорят автомобилисты, "моторесурс".

Г.С. Шаталова пишет, что при таких обстоятельствах, не стоит удивляться, что у одних раньше, у других позже наступает время, когда и "привратник", и другие клапаны начинают спустя рукава относиться к своим обязанностям. В связи с этим нужно ***полностью исключить животные белки из своего рациона – полностью и навсегда, если, конечно, человек хочет быть здоровым. Возможны лишь редкие исключения в праздники и дни мясоеда.***

Одна из краеугольных проблем питания заключается в вопросе о его полноценности и роли в генерации жизненной энергии. Сторонники теории сбалансированного питания утверждали и продолжают утверждать, будто существуют так называемые незаменимые аминокислоты, которые в человеческом организме не производятся, но без которых он существовать не может. Доказывалось также, что эти аминокислоты содержатся только в животном белке, то есть в мясе, поэтому человек просто обязан его потреблять, чтобы не умереть. Однако академик А. М. Уголев и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть – это толстый кишечник, точнее –обитающие в нем микроорганизмы. Поэтому-то миллионы вегетарианцев живут без мяса и чувствуют себя превосходно.

Как выяснилось в результате экспериментов академика А.М.Уголева, получивших название "маленький искусственный удав", в живой природе чрезвычайно широко распространено явление так называемого индуцированного аутолиза (самопереваривания). Суть его состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами (энзимами – маленькими мобильными фабриками по разборке сложных веществ на простые), содержащимися не в желудочном соке "потребителя", а в тканях самой "жертвы" (в лизосомах), которой может быть растение или животное. Желудочный сок лишь "включает" механизм самопереваривания, при этом в тканях и клетках "жертвы" возникает множество центров расщепления – происходит как бы взрыв тканей изнутри по всей их толще, в результате чего процесс пищеварения и усваивания питательных веществ намного оптимизируется и ускоряется.

Эксперименты А. М. Уголева выявили и еще одну закономерность, которая поможет читателям понять, почему в кухне целебного питания термическая обработка пищи сведена к минимуму. В опытах сравнивалось

переваривание тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. Выяснилось, что в первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для загрязнения организма. Результаты этих опытов проливают свет и на продолжающийся по сию пору спор двух школ гигиенистов-диетологов. Таким образом, чем дольше вы варите кашу, чем чаще печете или жарите пирожки, тем больше ваш пищеварительный тракт загрязняется остатками не полностью переваренных блюд, а также хлеба, выпекаемого при очень высокой температуре.

Павел Себастьянович в книге "*Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники*" (2009) пишет следующее:

"Большинство людей представляют свою пищеварительную систему как трубу с желудочным соком, а процесс пищеварения – как растворение пищи этим соком. Самое страшное, что также думают и большинство врачей и диетологов. Они ничего не знают об аутолизе и роли микрофлоры, поэтому советуют варить, жарить, кипятить. А при кишечных расстройствах или аллергиях они советуют совсем отказаться от сырых продуктов. Исходя из описанного выше представления – это логично. Вареная пища переваривается и усваивается гораздо легче, чем сырая. Но является ли эта легкоусваиваемость полезной? Вот в чем ключевой вопрос! Ведь пищеварение является одновременно и барьером на пути ненужных организму веществ. Под словом легкоусваиваемый массовое сознание видит слово полезный, а оказывается, наоборот. Продукт легко усваивается, потому что проходит сквозь защиту организма. Такова природа вареных продуктов. Они являются денатурированными, т.е. уже разложенными до такого состояния, когда беспрепятственно всасываются в организм человека. Т.к. денатурированные продукты не обладают собственными ферментами и не способны к аутолизу, человеческий организм вынужден синтезировать огромное количество ферментов для растворения денатурированных обломков пищи. Растворение пищи собственными силами организма – это только один из видов пищеварения, причем не основной. Он называется собственным.

Происходит ли аутолиз с растительной пищей? Конечно! Вся растительная пища наполнена энзимами для своего саморастворения. Ключевым условием саморастворимости пищи является наличие в ней энзимов. В любом семени, орехе, плоде природой предусмотрен механизм переработки сложных веществ в простые для питания будущего ростка. Как только семя попадает в подходящие условия (температура и влажность) в работу вступают энзимы и плод растворяет сам себя, давая жизнь новому растению. Наш желудок – самое подходящее место. И если в природе это происходит довольно медленно, то в желудочно-кишечном тракте в присутствии ионов водорода пища благодаря аутолизу растворяется за считанные часы. А энзимы, вырабатываемые организмом человека

(собственное пищеварение), играют посредническую роль между процессом аутолиза (саморастворением) и всасыванием в организм через стенки кишечника (мембранным пищеварением). Эти ферменты концентрируются вблизи стенок кишечника и до растворяют продукты аутолиза.

И если жареный орех не прорастает, то и самораствориться в желудке он не может. Термообработка убивает способность к саморастворению. При нагревании выше 40-45 градусов ферменты гибнут, и человеку приходится растворять такую пищу собственными ферментами, как в нашем примере с вареной лягушкой. Мы не можем растворить ее так быстро и эффективно, как это задумано природой. Конечно, она растворится, но за какое время? Сколько надо синтезировать дополнительных ферментов? К тому же такая пища сначала будет камнем лежать в желудке. Но в пищеварительной системе все синхронизировано и недопереваренная пища будет проталкиваться в тонкую кишку. Там за дело возьмутся микробы-могильщики, т.к. это их непосредственная обязанность – перерабатывать недопереваренные остатки. А т.к. остатков будет слишком много, то и бактерий этих разовьется больше, чем этого надо нашему организму. Следовательно, отходов жизнедеятельности от них будет больше, чем наш организм способен нейтрализовать.

Из написанного выше следует вывод, что желудок и тонкий кишечник идеально приспособлены к перевариванию сырой пищи. Конечно, они способны переварить и вареную пищу, но сконструированы для сырой. Как и автомобиль может работать и на 92м бензине, но сконструирован для 95го. Это основная разница. Чувствуете ее? Человек всеяден, т.е. может есть все, но идеально приспособлен к сырой растительной пище.

Многие врачи, диетологи, сторонники здорового образа жизни рекомендуют меньше есть и больше двигаться, чтобы сжигать лишние калории. Это понятно, но правильно ли это? Ведь пищеварение – это биологическая система, мы не должны задумываться над тем, как там и сколько сжигается калорий, что куда откладывается, и сколько мы тратим энергии на нашу жизнедеятельность. А если человек не любит заниматься спортом? Ну не хочет он бегать, ходить в зал. Шахматы он любит. Или ботанику. Питание должно быть таким, чтобы организм независимо от рода деятельности потреблял ровно столько энергии и веществ, сколько ему необходимо.

Основное требование к пище - она не должна наносить вред. Адекватная пища должна включать все биологические механизмы в человеке вплоть до "хочу – не хочу" и не может являться причиной болезней, в каком бы количестве мы ее ни употребляли.

Известный американский биофизик Альберт Ленинджер в своей книге "Основы биохимии" пишет: "Живые клетки представляют собой саморегулируемые химические системы, настроенные на работу в режиме максимальной экономии". Академик Уголев обобщает, что механизмы пищеварения у клетки и у организмов, которые состоят из клеток, не

отличаются и работают идентично. Если ни от одной клетки нет запроса на питательные вещества, ни одному органу не требуется энергии, если в крови всего хватает – пища не должна усваиваться из кишечника в организм. Т.е. человеческий организм просто обязан быть настроен на то же, на что и организм клетки – на работу в режиме максимальной экономии.

Давайте разберемся с механизмом, который встроила природа в биологические существа для защиты от переедания. Благодаря этому механизму организм не должен усваивать больше пищи, чем это ему необходимо. Еще нобелевский лауреат физиолог Павлов открыл зависимость концентрации соляной кислоты в желудочном соке от потребности организма в питательных веществах. Видите, какой простой механизм – если организм сыт, пища в желудке не будет перевариваться.

Но если механизм существует, почему же столько людей страдают от ожирения и от хронических болезней, явившихся следствием накопления в организме ненужных веществ? В процессе питания принимают участие две стороны – пища и пищеварительная система. Если в пищеварительной системе есть защита, может, причина ожирения и болезней в пище?

В нашем сознании слово "легкоусвояемый" с подачи рекламы ассоциируется со словом "полезный". Здесь кроется тонкий обман. Все диетологи, врачи, биохимики в один голос утверждают, что термообработка делает пищу легкоусвояемой. И это правда. Давайте посмотрим, чем же обеспечивается ее усвояемость. В процессе термообработки сложные молекулы распадаются и превращаются в простые, т.е. происходит та работа, которую во рту должна сделать слюна, а в желудке – соляная кислота. Но в результате термообработки к нам в пищу поступают денатурированные вещества, которые уже не нуждаются в первичном расщеплении. Сырая пища, если не нужна организму – не расщепляется и покидает наш кишечник точно в таком же виде, как и вошла. А что же происходит с вареной пищей?

Вареная пища обходит природный защитный механизм человека. Ее компоненты усваиваются кишечником и попадают в кровь, даже если они не нужны организму!!! Человеческий организм беззащитен перед вареной пищей! Так же, как и организмы квадратных кошечек и собачек, закормленных любящими хозяевами вареными продуктами со своего стола.

Давайте для примера возьмем сырой белок и очень упрощенно проследим, что происходит с сырой натуральной пищей, которая попадает в желудок при отсутствии потребности со стороны организма. Сырой белок имеет четвертичную структуру, это напоминает тугой смотанный клубок, который в отсутствие соляной кислоты не расщепляется в желудке. Далее в кишечнике он не может всосаться в организм из-за своих крупных размеров и не может стать добычей бактерий, поэтому и не является источником токсинов. Он просто выходит через прямую кишку точно в таком же состоянии, в каком попал в желудок, и не наносит организму никакого вреда. Если же потребность организма в аминокислотах, составляющих белок, существует, то в желудке выделяется соляная кислота, белок расщепляется на

аминокислоты, аминокислоты всасываются в организм и используются по назначению.

А теперь представьте денатурированный белок, который утратил свою структуру, распался на части. Это уже обломки белка, потерявшего свои свойства. Они не нуждаются в расщеплении и поступают в кровь. В организме одни из них воспринимаются, как чужеродные объекты. Они будут связаны антителами и должны выводиться из организма. Другие слипнутся, образуя сгустки белка. И весь этот белковый мусор изо дня в день налипает на стенки сосудов, оседает в печени и почках. Добавьте к этому обломки жиров и углеводов, неактивных минералов и разрушенных витаминов. Количество неостребованного вещества настолько велико, что организм большинства людей не справляется с его утилизацией.

Вот такой секрет.

Общаясь с биохимиками на форуме, автор поняла, в чем основное заблуждение медиков и ученых. Они думают, что организм способен выводить из себя все то, что ему не нужно. А если не справляется – значит надо лечить органы выводящих систем. Конечно, я с ними согласен, что организм способен выводить ненужные вещества, но, как показывает практика и статистика, – не справляется и не выводит. Он не был предназначен для такого массового вывода неожиданно поступивших "питательных" веществ. К тому же, это противоречит высказыванию биохимика Ленинджера, которое мы рассмотрели выше, о минимальных затратах. Что требует меньших затрат – провести ненужное на выход по кишечнику или всосать это ненужное в кровь, перегонять его по сосудам, отфильтровывать в печени или почках и отправить с потом, мочой или калом на выход? Ответ очевиден.

Термообработка. Что в ней есть положительное, а что отрицательное. Какова цель термообработки? Какие плюсы выдвигает нам наука?

1. Увеличение усвояемости.
2. Размягчение, что делает их доступными для разжевывания.
3. Разрушение вредных микроорганизмов и токсинов, что продлевает их срок хранения.
4. Разнообразить вкус продуктов, чтобы снизить их "приедаемость".

Эти "плюсы" взяты из книги "Все о пище с точки зрения химика", авторы Скурихин И.М. и Нечаев А.П. Правда, авторы добавляют, что "при тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биоактивные вещества ... разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества".

Рассмотрим плюсы. Про усвояемость мы говорили в предыдущей главе. То, что делает термообработка - медвежья услуга человеческому организму. А доступность для разжевывания разве может быть положительным критерием? Зачем принимать в пищу те продукты, которые мы не в состоянии разжевать? А прием мягкой пищи не может ли привести к ослаблению зубов и десен? Как видите, вопросов о полезности возникает

больше, чем ответов по комфорту. Легко усваивается и легко разжевывается – но полезно ли это?

Следующий "плюс" – увеличить срок хранения. Этот плюс для торговли, но не для здоровья. Продукт, способствующий росту вредных бактерий, будет способствовать росту гнилостной микрофлоры внутри нашего кишечника. Так надо ли его хранить и употреблять? К тому же микрофлоре здорового человека не сможет нанести вред небольшое количество токсинов и микроорганизмов, живущих на фруктах и овощах. Термообработка совсем не нужна.

И последний "плюс" – избавление от "приедаемости" – относится к вкусовому восприятию продуктов и только усиливает вкусовую зависимость. Этот "плюс" подталкивает человека относиться к еде, как к источнику удовольствия, но не как к потребности организма.

Давайте рассмотрим поподробнее, о какой потере питательных веществ вскользь упомянули авторы.

Все витамины и микроэлементы находятся в сыром продукте в связанном состоянии и поэтому легко усваиваются организмом вместе с тем, с чем они связаны. Но термообработка разрывает такие связи, и бесполезные минералы, поступившие к нам в организм с вареной пищей, выйдут из него неусвоенными. В этом и состоит фокус того, что в мясе железа больше, чем в яблоке, но усваивается оно лучше из сырого яблока.

Сама термообработка страшна не только разрушением связей витаминов и микроэлементов. Она полностью уничтожает энзимы – те самые фабрики, способные растворять пищу, с которой они поступают. Кроме этих разрушительных последствий, термообработка ведет к образованию новых химических соединений, не свойственных живой природе. Чем дольше проходит термообработка, чем выше температура, тем больше все новых и новых соединений мы получим в пищу. Варим мы при температуре 100 градусов, жарим при 200-250. В кастрюлях и сковородках идут химические превращения и синтез соединений, совершенно не пригодных в пищу, а иногда и очень вредных. В реакции участвуют не только продукты, но и сама посуда.

И если нагревание углеводов и белков ведет к их разрушению и беспрепятственному всасыванию в кровь, то нагревание жиров не так безобидно. Вот лишь небольшой перечень синтезируемых в процессе термообработки продуктов: транс-жиры, трансизомеры, канцерогены, свободные радикалы, диоксин, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды. Эти вещества не имеют ничего общего с жизнью и являются ядом. Кстати, маргарин – это транс-жир. Используют его так широко по одной причине – его не едят даже бактерии. Он в нашем организме – как пластик в природе. Он не портится, не затвердевает и не тает при комнатной температуре. Кондитерские изделия на маргарине долго хранятся и не меняют внешний вид. Но может быть хоть какая-то польза? Приведу цитату опять из той же книги:

"В питании имеет значение не только количество, но и химический состав липидов (жиров), особенно содержание полиненасыщенных кислот.... Более 50 лет назад была показана необходимость этих важнейших структурных компонентов липидов для нормального функционирования и развития организма. Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе простагландинов (сложные органические соединения, которые участвуют в регулировании обмена веществ в клетках, кровяного давления, агрегации тромбоцитов), способствуют выведению из организма избыточного количества холестерина, предупреждая и ослабляя атеросклероз, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов. При отсутствии этих кислот прекращается рост организма и возникают тяжелые заболевания. Но эти функции выполняют только цис-изомеры ненасыщенных жирных кислот".

Хочу обратить на маленькую приставочку "цис". Она означает структуру, присущую природным объектам. Живым. Выводы делайте сами – даже жиры нам нужны только живые и только природные. А откуда их лучше получать? Для сравнения приведу цифры. В растительных маслах 50-60% полиненасыщенных жирных кислот, а в говяжьем жире – 0,6%. Так что полезнее – сырые семечки или мясо?

И по углеводам. Термообработка размягчает и разрушает пищевые волокна. А они являются главной пищей наших союзников - лакто и бифидобактерий. Но это же нечестно! Они для нас и витамины, и аминокислоты, и иммунную защиту, а мы?" [Себастьянович, 2009].

Следующий вопрос касается сходной схемы усвоения веществ животным и растительным организмами. Мы знаем, что в состав белка входят азот, кислород, водород, углерод и некоторые другие химические элементы. Все они имеются в больших или меньших количествах в земной атмосфере. В воздухе, которым мы дышим, содержится около 79 процентов азота, почти 21 процент кислорода, следы углекислого газа, гелия, многих других газов.

Долгие годы считалось, что растения и животные усваивать свободный азот атмосферы не могут и этой способностью наделялись лишь некоторые виды бактерий, обитающие в почве. Утверждалось, что они-то и являются едва ли не единственными поставщиками связанного азота растениям, которые вырабатывают из него растительные белки. Животные, питающиеся растениями, перерабатывают растительные белки в животные. Человек, потребляя в пищу плоды, растения и травоядных животных, получает таким путем весь спектр необходимых ему белков.

Как пишет Г.С. Шаталова, новейшие исследования не оставили от этой примитивной схемы камня на камне и еще раз доказали, насколько бесплодны и вредны попытки втиснуть природу в прокрустово ложе наших скудных познаний. Было доказано, в частности, что *зеленая масса растений*

на 9/10 состоит из фиксированной энергии Солнца и газов атмосферы, в том числе и за счет усвоения газообразного азота.

Но свойством усваивать азот из воздуха обладают не только растения. Как установил еще И. М. Сеченов, в артериальной крови, обогащенной газами атмосферы и доставляющей их в клетки, азота содержится заметно больше, чем в отработавшей свое венозной. Ученый не дал ответа на вопрос, что же происходит с азотом в нашем организме. Тем не менее, благодаря работам отдельных энтузиастов с достаточно большой долей уверенности можно утверждать, что **наш организм восполняет расходуемый белок и за счет усвоения газообразного азота.** В свое время мимо внимания большинства ученых прошла книга М. И. Волского "Фиксация азота сложными растениями и животными", вышедшая в 1970 году в Горьком. Серией простых и остроумных опытов он доказал, что процесс, сформулированный им в заглавии книги, действительно происходит.

Так, М.И.Волский помещал растение под стеклянный колпак и удалял оттуда азот. Растение чахло, как говорится, на глазах. Из эмбрионов сложных животных, развившихся в таких же условиях, рождались уродцы. Особенно наглядно демонстрировали это опыты с куриными яйцами, где эмбрион цыпленка, казалось бы, изначально обеспечен всем необходимым для нормального развития. По расчетам М. И. Волского, если в артериальной крови на 100 объемов содержится 1,6% азота, а в венозной 1,34%, то можно полагать, что за сутки человеческий организм в процессе дыхания через кровь может взять не менее 14,5 л или 18 г азота. А такого его количества достаточно для выработки в организме 112 г белка.

Таким образом, человек и все живое на Земле буквально купается в океане энергии. Причем видов энергии существует множество, как открытых наукой, так и неизвестных еще. Здесь и космическое излучение, и энергия Солнца, и, как показали теоретические исследования И. Герловина, энергия физического вакуума. "Калорийщики" же признают только один ее вид – тепловую, т. е. энергию окисления, в процессе которой происходит разрыв химических связей вещества. Это далеко не самый эффективный вид энергии в соответствии с постулатом второго закона термодинамики.

Один из вопросов, на который должна дать ответ наука о питании, это вопрос о том, какую получает наш организм энергию с пищей: только ли тепловую, как убеждают апологеты господствующей ныне теории, или еще ту, которая все еще остается вне поля их зрения, – биологическую.

Как известно, новорожденный, питаясь исключительно материнским молоком, за 180 дней удваивает свой вес. Пытаясь как-то объяснить этот феномен, "калорийщики" пускаются в рассуждения о высокой калорийности материнского молока. Как же выглядит

положение на самом деле? В 100 граммах молока содержится всего 2 грамма белка и мизерное количество жиров и углеводов. Если пересчитать рацион младенца на килограмм его веса, то окажется, что по калорийности он сравним с пищевым рационом самого последнего нашего нищего, влачащего полуголодное существование. А новорожденный, несмотря на это, процветает, растет не по дням, а по часам. Что это означает с позиции энергорасхода и энергопотребления по законам теории сбалансированного питания?

По данному поводу Г.С. Шаталова рассказывает об одном эксперименте: новорожденных мышек поят натуральным молоком, и они живут припеваючи. Однако стоит заменить натуральное молоко смесью, абсолютно точно, вплоть до ферментов, воспроизводящей его химический состав, но ингредиенты, которой получены не из живого вещества, как мышки одна за другой гибнут. Живут даже меньше, чем на простой воде. Стоит, однако, к этой искусственной смеси добавить хотя бы чуть-чуть, буквально несколько капель натурального молока, и подопытные мышки, словно напившись живой воды, становятся шустрými, подвижными, как и прежде. Г.С. Шаталова полагает, что иаивно было бы ожидать каких-либо объяснений этих фактов от апологетов теории сбалансированного питания.

Многими учеными неоднократно высказывались достаточно обоснованные суждения о том, что *протекающую через живую материю энергию можно в определенном смысле уподобить потоку времени, интенсивность которого прямо влияет на продолжительность жизни организма. Чем больше мы пропустим через себя в единицу времени энергии, тем короче наше земное существование.*

Эта закономерность, окрашивает проблему централизации и децентрализации энергообмена в совсем другие цвета. В таких условиях, пишет Г.С. Шаталова, экономика жизни действительно должна быть до скупости экономной, поскольку оправданным становится существование всех источников получения энергии: от батарейки карманного фонарика до атомного реактора. И там, где образно говоря, надо зажечь в организме крошечную лампочку, незачем ставить под нагрузку атомный реактор. В связи с этим изменяются казавшиеся незыблемыми представления о характере и количестве потребляемой человеком пищи и, если говорить шире, об образе его жизни, о прямо связанной с этим средней продолжительности человеческого существования.

Как известно, ни один вид живого не конструировался природой в расчете на индивидуальное бессмертие отдельно взятого организма. Продолжительность его жизни зависит от многих факторов, как постоянных, так и переменных. **К постоянным факторам можно отнести среднее количество энергии, которое способен использовать здоровый представитель данного биологического вида в течение всей своей жизни.** Для человека такой энергетический "лимит" составляет, по подсчетам

самих же сторонников сбалансированного питания, около 50 000 000 ккал. Более или менее постоянным является и среднесуточный расход энергии человеческим организмом.

Отклонения от этих средних показателей могут вызываться многими причинами, которые носят временный характер – к ним относятся психические, физические, социальные, профессиональные и климатические взаимоотношения человека с внешним миром, которые могут вносить значительные коррективы в потребление энергии, а значит, и в продолжительность жизни отдельно взятого человека. Но поскольку речь идет о биологическом виде в целом, то целесообразно исходить из средних значений.

Для обеспечения дальнейших подсчетов Г.С. Шаталова предлагает простейшую формулу, обозначив среднее количество энергии, утилизируемое нашим организмом в течение всей жизни, как $\mathcal{E}_ж$, среднесуточное потребление энергии $\mathcal{E}_с$, продолжительность жизни $P_ж$. Таким образом вырисовывается следующее соотношение: $P_ж = \mathcal{E}_ж / \mathcal{E}_с$.

Посмотрим, какой вывод следует из этой формулы для каждого из нас. Сначала вычислим продолжительность жизни, определяемую нам сторонниками теории сбалансированного питания. Если "лимит" энергии, потребляемой человеком в течение жизни, составляет, по их подсчетам, 50000000 ккал, то среднесуточное количество энергии, утилизируемой нашим организмом, по их же собственным рекомендациям **2500-3000 ккал**. В итоге получаем: $P_ж = 50\,000\,000 : 2500 = 20\,000$ суток или около **58 лет**.

А теперь сравним. Среднесуточный рацион последователей Системы Естественного Оздоровления составляет около **1000 ккал**. Причем это не расчетная, а реальная цифра, подтверждаемая многолетним опытом десятков тысяч людей, живущих естественной жизнью. В результате находим: $50000000 : 1000 = 50000$ дней или **137 лет**.

Г.С. Шаталова приводит некоторые, относящиеся к мясоедению факты, свидетельствующие о том, что **чем больше продуктов распада образуется в нашем организме, тем выше расход энергии на их удаление. Продукты распада белков, особенно животных, выделяются почками и для своего растворения требуют как минимум 42 г воды на 1 г белка**. В то же время продукты сгорания углеводов и жиров удаляются легкими в виде углекислоты, а также кожей, легкими и почками в виде воды. **Поэтому дополнительного количества воды для этого не требуется, следовательно, сокращается количество мочи при нормализации ее состава.**

Следует, наконец, учитывать, что продукты распада животных белков загрязняют внутреннюю среду организма, снижая тем самым эффект полупроводимости его тканей, что нарушает способность к саморегуляции.

Более того, как пишет Г.С. Шаталова, существует предположение, что все материальные формы, как живые, так и неживые, обладают не только

энергией, но и информацией. Таким образом, можно говорить и о более высоком, чем тепловая, виде энергии, которая не регистрируется современными грубыми методами и приборами, однако реально фиксируется: теплота, выделяемая из яиц в процессе их высиживания во много раз превосходит теплоту, содержащуюся в самих яйцах, рассчитанную на основе подсчета количества калорий. Именно эту энергию получает с молоком матери младенец, именно она оживляет находящихся на пороге гибели мышек. **Эта энергия, словно сжатая пружина, таится до поры до времени в зернышке пшеницы, чтобы, дождавшись урочного часа, выстрелить тянущимся к солнцу ростком.** На ее существование указывали наиболее прозорливые умы человечества и, в частности, В. И. Вернадский, который назвал ее биологической, подчеркнув при этом, что она еще недоступна нашему пониманию энергии. А упоминавшийся чуть раньше швейцарский ученый Бирхер-Беннер вообще **предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по их теплотворной способности, а по способности аккумулировать энергию Солнца.** В соответствии с этим он разделил продукты питания на *три категории*.

К первой, наиболее ценной, он отнес продукты, потребляемые в естественном виде. Это фрукты, овощи, ягоды и плоды, корни, салаты, орехи, зерна злаков, каштаны, из животных продуктов только сырое молоко и яйца.

Во **вторую группу,** характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, вызванным нагреванием в процессе кулинарной обработки, ученый включил овощи (листья, стебли и корни), клубни растений (картофель и др.), вареные зерна злаков и мучные блюда из них, вареные плоды, из продуктов животного происхождения - кипяченое молоко, молодой сыр, масло, вареные яйца.

В **третью группу** вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием или тем и другим: грибы, как не способные самостоятельно накапливать солнечную энергию, спелый сыр, сырое, вареное или жареное мясо, рыба, птица, копченые и соленые мясные продукты, дичь. Как видим, шкала ценности пищевых продуктов, предложенная Бирхер-Беннером, прямо противоположна той, что рекомендует нам теория сбалансированного питания. Кто же из них все-таки прав?

Данные рассуждения были проверены при помощи **ЭКСПЕРИМЕНТА СО СВЕРХМАРАФОНЦАМИ**, который провела Г.С. Шаталова. В отличие от обычного марафона, дистанция которого составляет 42 километра 195 метров, сверхмарафонцы преодолевали за 7 дней 500 километров – по 70-72 километра в день. Эта предельная для человеческого организма нагрузка вполне соизмерима с самой тяжелой физической работой. И сверхмарафонцы, и занятые таким трудом работники расходуют в день до 6000 килокалорий.

Суть эксперимента состояла в том, что в группу из 40 сверхмарафонцев

Г.С. Шаталова включила несколько подготовленных по ее методике спортсменов. Первые питались по рационам, составленным специалистами-"калорийщиками" и потребляли в сутки примерно 190 граммов белка, около 200 граммов жира и 900 граммов углеводов, что в пересчете и давало те самые 6000 килокалорий. Набор продуктов полностью соответствовал представлениям "теоретиков" и состоял из мяса во всех мыслимых видах, вермишели, макарон, сладостей. Спортсмены, входившие в группу Г.С. Шаталовой, получали в сутки 28 граммов белка, 25 граммов жиров, 180 граммов углеводов, что по принятой "калорийщиками" методике расчета соответствовало 1200 килокалориям. Продукты были полноценными, энергоемкими, сохранившие свои природные свойства: **свекла так свекла, а не концентрат. Свежая зелень, фрукты, овощи, цельные зерна злаковых, крупы.** Строго соблюдалась гигиена питания.

Для сверхмарафонцев первой группы все эти тонкости, составляющие неотъемлемые элементы культуры питания человека, в расчет не принимались, так как теория сбалансированного питания других богов, кроме килокалорий, не признает.

Во всем остальном – в физических нагрузках, режиме дня – никаких различий между участниками эксперимента не было. Сравнительный анализ, проведенный специалистами института физкультуры, показал, что питомцы Г.С. Шаталовой оказались более выносливыми и, самое интересное, не только не теряли в весе, но и прибавили.

А вот выдержка из протокола, зафиксировавшего результаты другого эксперимента – четырехдневного пробега Академгородок-Барнаул, в котором участвовали 13 членов клуба любителей бега Сибирского отделения АН СССР. В день они пробегали по 50 километров, затрачивая на каждый километр 4-5 минут.

"Ежедневно до и после бега, – говорится в документе, – проводилось взвешивание участников с точностью до 50 граммов. За время пробега трое сохранили вес без изменения, четверо прибавили в весе от 0,7 до 2 килограммов". Чтобы читатель в полной мере оценил значение этого факта, нужно отметить, что марафонцы, питающиеся по нормативам устаревшей теории, за одно соревнование теряют в весе до 3-4 килограммов.

Результаты эксперимента были восприняты ее сторонниками как гром среди ясного неба. Ведь по их представлениям 1200 килокалорий недостаточно даже для того, чтобы возместить минимальные энергозатраты организма, находящегося в состоянии полного покоя. А здесь такая колоссальная нагрузка! Но гром прогремел, пишет Г.С. Шаталова, однако все осталось по-прежнему. Нет нужды задаваться вопросом почему: **если факты противоречат постулатам господствующей теории, тем хуже для фактов. Слишком уж рельефно проявилась в этом эксперименте ошибочность общепринятых физиологических оценок здоровья, основанных на нормативах теории сбалансированного питания, чтобы предать его итоги широкой огласке.** В результате многолетних экспериментов

Г.С.Шаталовой прежде всего удалось получить научное представление о нормах истинного здоровья, в отличие от "практического здоровья". Основной обмен здорового человека, живущего по Системе Естественного Оздоровления, составляет 250-400 килокалорий вместо 1200-1700 килокалорий "практически здорового" и еще трудоспособного, но фактически уже хронически больного человека.

Обследования, проведенные в ходе эксперимента психологами, позволили установить одну важную закономерность: **те из участников пробега, которые жили по Системе Естественного Оздоровления, отличались устойчивостью эмоционально-психической реакции в отношениях с окружающими, большей доброжелательностью, спокойствием, готовностью помочь.**

Закончив эксперименты со сверхмарафонцами, Г.С. Шаталова решила провести новые, уже с альпинистами и горными туристами в альпинистском лагере Ала-Арча, в которой участвовали двое мужчин и две женщины. Одной из них была Г.С.Шаталова. Группа поднималась до восхода солнца и без завтрака уходила в горы. Проходили около 15 км и к пяти часам вечера возвращались в лагерь. Здесь врач и начальник лагеря взвешивали и обследовали нас, после чего мы шли обедать. **В рацион группы входили горячие похлебки, свежеприготовленные каши из пророщенной пшеницы, отвары дикорастущих трав с арчой и барбарисом.** После обеда, спокойно беседуя, проходили еще 10 км, но теперь уже не вверх, а вниз по склонам гор, после чего возвращались. Таким образом, за день преодолевали около 25 км. **Спали на открытом воздухе, ели один раз в день, пили – два раза.** Ни один из группы не похудел, ничем не заболел. Напротив, разъезжались поздоровевшими, полными сил.

И наконец, чтобы завершить разговор об экспериментах с альпинистами и горными туристами, был совершен переход по горным тропам из Нальчика в Пицунду, продолжавшемся 23 дня. В это время суточный рацион состоял из 50 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов при тяжелейших физических нагрузках. Достаточно сказать, что за дни путешествия члены группы преодолели четыре горных перевала. В Пицунду вошли бодрыми, жизнерадостными, тогда как случайные попутчики-туристы, питавшиеся в соответствии с рекомендациями теории сбалансированного питания, едва передвигали ноги от усталости.

Еще более впечатляющими были результаты четырех организованных Г.С.Шаталовой пеших переходов через среднеазиатские пустыни. Члены группы получали с пищей не более 600 ккал в сутки, проходя при этом до 30-35 км в день по сыпучим пескам в условиях резко континентального климата пустыни.

Особенно поучительным был состоявшийся в июле-августе 1987 г. переход, во время которого по просьбе Географического общества СССР Г.С.Шаталова проверила также возможность снизить общепринятую норму потребления воды при летних походах в пустыне. До этого считалось, что в

жаркие летние месяцы во время пеших экспедиций в раскаленные пески человеку необходимо потреблять **не менее 10 л воды**, чтобы обеспечить достаточную терморегуляцию тела.

Бытовало мнение, что пот, увлажняя поверхность кожи и затем испаряясь, охлаждает ее. Но Г.С.Шаталова как врач утверждает, что, попадая в организм, вода не просто "напрямую" выделяется через поры, а проходит ряд серьезных преобразований, требующих от организма немалых затрат энергии. Поэтому избыточное потребление жидкости ослабляет и перегревает его. К эксперименту готовились 15 человек, однако по различным причинам смогли принять в нем участие лишь 11. В группу входили исследователи, которым необходимо было изучить обнажившиеся участки дна Аральского моря в условиях полного безводья, так как по пути не было ни одного колодца, а также туристы. Все они прошли подготовку в Системе Естественного Оздоровления и полностью перешли на целебное питание. В полном составе группе предстояло пройти по маршруту Аральск-Каратерень протяженностью 125 км. Предполагалось преодолеть это расстояние за семь дней, однако группе хватило и пяти. Г.С.Шаталовой в то время было уже за 70, но обузой она не была. Напротив, подавала другим пример выдержки и терпения. В ходе эксперимента Г.С.Шаталовой **удалось снизить водопотребление в условиях пустыни в 10 раз.** Во-первых, сыграло свою роль то, что участники перехода потребляли исключительно малобелковую, низкокалорийную пищу, полностью лишенную животных продуктов, которые требуют потребления 42 г воды на грамм белка. **Во-вторых, пили структурированную воду, обогащенную травами, которая не повышает, а понижает температуру тела.**

Учитывалась также рефлекторная реакция слизистой рта в пустыне. На потребление обычной холодной воды она тут же откликается безумной жаждой. Оказалось, что **достаточно взять в рот обычный камешек или изюминку, чтобы началась выделяться слюна – естественная структурированная жидкость, и жажда утихала.** Тот же эффект дает горячая вода с добавлением трав. Все это позволило снизить водопотребление до одного литра в сутки без ущерба для здоровья, но со значительным повышением эффективности терморегуляции организма.

Чтобы рассеять новые сомнения оппонентов, Г.С.Шаталова решила организовать новую экспедицию, пригласив в нее и участников из Чехословакии. Такая совместная экспедиция состоялась в 1988 г. и включала в себя по шесть человек с каждой стороны: пять последователей Г.С.Шаталовой, живущих по Системе Естественного Оздоровления, и пять хорошо тренированных спортсменов из Чехословакии. Шестой была сопровождавшая их переводчица. И хотя соотечественники Г.С.Шаталовой были физически менее подготовлены, ни один из них не сошел с дистанции. Трое из зарубежной группы выбыли сразу. Одна из них не выдержала тренировочных походов в сухих горах Копет-Дага, еще один выбыл из сил на второй, другой – на третий день перехода. Остальные, в том числе и

переводчица, прошли 134 км, после чего их силы иссякли. Этого и следовало ожидать, потому что питались они высококалорийной пищей, содержащей большое количество животных белков, и выпивали каждый не менее 10 л воды в сутки. Вид при этом у них был крайне изможденный. Члены же группы Г.С.Шаталовой выглядели **великолепно** и настолько хорошо себя чувствовали, что, доставив зарубежных коллег в обжитые места, решили вернуться на 134-й километр и прошли маршрут до конца, преодолев еще 272 км.

Отчетный доклад в НИИ физкультуры Г.С.Шаталовой о результатах всех экспериментов, проведенных в 1983-1989 гг., произвел настолько большое впечатление, что были выделены средства на осуществление еще одного-заключительного, самого масштабного и доказательного.

Благодаря материальной поддержке института Г.С.Шаталова смогла привлечь к участию в нем семь излеченных по Системе Естественного Оздоровления бывших больных, страдавших такими распространенными хроническими заболеваниями, как инсулинозависимый диабет, хроническая, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, язвенная болезнь луковицы двенадцатиперстной кишки, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии, цирроз печени, сердечная недостаточность при ожирении. Входил в группу и больной, излеченный Г.С.Шаталовой от рака фатерова соска. До начала эксперимента все они прошли самое тщательное обследование в НИИ физической культуры и получили разрешение участвовать в 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов по маршруту Бахарден – Куртамышский заповедник. После тщательной подготовки, занявшей 10 дней, группа вышла в путь, **двигаясь по бездорожью, увязая в раскаленном до 50° С песке. Тем не менее шли легко, наслаждаясь неповторимой величественной красотой природы, грандиозными, захватывающими дух солнечными восходами и закатами.** Спали на небольшой кошме, тесно прижавшись друг к другу. **Ели один раз в день, пили зеленый чай с добавленными в него медом и изюмом, которые обладают свойством охлаждать кожу.** Потребление воды, как обычно, не превышало одного литра в сутки.

Первоначально предполагалось пройти маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили большие физические нагрузки, что уложились в 16 дней. **На финише все чувствовали себя великолепно, не только сохранив массу своего тела, но и увеличив ее.** И это при минимальном количестве пищи и воды.

Вопрос о том, какие же выводы можно сделать из поистине уникальной серии экспериментов, подготовленных и осуществленных Г.С.Шаталовой (в 1983-1990 годах), лично участвовавшей во всех походах и достигшей к тому времени возраста 74 лет? – звучит риторически. Г.С.Шаталова пишет, что было радостно было видеть, как **по мере вхождения людей в состояние полного, а не "практического" здоровья к ним возвращались утерянное интуитивное мышление, радость творчества, вдохновение. Они**

начинали сочинять стихи, рисовать, петь. И все это происходило естественно, без какого бы то ни было гипнотического воздействия. **Буквально на глазах складывалось сообщество людей, в котором не было места бездуховности, унынию, замкнутости, недоброжелательности, лени. Каждый готов был прийти другому на помощь, подбодрить, вернуть хорошее настроение дружеской шуткой.**

Более важным результатом внедрения Системы Естественного Оздоровления был тот, что Система позволила Г.С. Шаталовой вылечить сотни "летальных" больных. Рассмотрим некоторые факты.

Случай первый. Человеческий организм представляет собой не что иное, как сложнейшую самонастраивающуюся, саморегулирующуюся, самовосстанавливающуюся систему. Простейший пример его способности к саморегуляции – изменение частоты пульса при разных физических нагрузках. При этом на изменение ритма движения, как мы знаем, реагируют не только система кровообращения, но и дыхания, опорно-двигательный аппарат, активнее происходит и обмен веществ в каждой клетке. А теперь представьте, что одна из систем нашего организма действует в разладе со всеми остальными. Это неминуемо вызовет цепную реакцию "поломок", что и проявится в конце концов в виде той или иной болезни, а то и целого их "букета"

Г.С.Шаталова вспоминает в связи со сказанным одну из ее больных, океанолога Светлану Борисовну Кругликову. К сорока пяти годам в заведенной на нее в поликлинике АН СССР медицинской карте значилось более полутора десятков хронических заболеваний. Были там астматоидный бронхит и остеохондроз, опоясывающий лишай и панкреатит, язва желудка и гипертония, колит и гастрит, многие другие. Таблетки пила пригоршнями и заработала вдобавок лекарственную аллергию. Однако здоровье не только не улучшалось, но постоянно ухудшалось. Можно только удивляться, как она вообще была жива. На работе присутствовала ровно столько дней в году, чтобы только избежать отправки на пенсию по инвалидности. Причем и в эти дни приходила в институт больной. Кроме того, обнаружилась у Светланы Борисовны быстрорастущая опухоль в брюшной полости. Нужно было срочно оперировать, а класть на операционный стол в таком состоянии нельзя: организм не выдержит. Знакомые онкологи просили хоть немного подлечить Кругликову, чтобы можно было удалить опухоль. Первая встреча Г.С.Шаталовой со Светланой Борисовной состоялась в начале 1982 года. Рекомендации Г.С.Шаталовой были простыми: **лекарства не пить ни под каким видом, исключить из рациона питания мясо, рыбу, соль, сахар, хлеб, сливочное масло, сладости. День начинать с двухчасовой гимнастики, ходьбы, а еще лучше – бега, закалывающих процедур.** Кругликова неукоснительно выполняла все предписания и через полтора-два месяца в ее здоровье произошел коренной перелом. Необходимость в операции отпала, поскольку опухоль начала уменьшаться, дорогу к врачам Кругликова забыла вообще. Несколько раз была в многомесячных

океанологических научных экспедициях. Случалось, все члены экипажа перебаливали ОРЗ, а ей хоть бы что.

Случай второй. Однажды сослуживец мужа привел к Г.С.Шаталовой своего друга, страдавшего сердечной недостаточностью. Случай был настолько тяжелый, что болезнь вынудила его выйти в отставку. Хирург военного госпиталя, где больной проходил обследование, настаивал на немедленной операции. Операция на сердце – мера крайняя, порожденная безысходностью, осознанием врачом своей неспособности помочь больному. Осматривая пациента, Г.С.Шаталова пришла к заключению, что ему можно помочь и без операции. Прошло совсем немного времени, и Г.С.Шаталова убедилась, что была права. Однако положение усугублялось другим заболеванием – кожным: лицо больного представляло собой изъязвленную гнойниками поверхность. Этот вид кожного заболевания вызывается крохотным клещом, которого можно обнаружить в каждой наполненной гноем пустуле только под микроскопом. Пациент в течение 15 лет состоял на учете у дерматолога, перепробовал все существующие методы лечения, но безуспешно. Г.С.Шаталова сосредоточила свои усилия на основном заболевании, которое могло привести человека к трагическому исходу. Положительный результат лечения, который проявился достаточно быстро, с самого начала не вызывал у Г.С.Шаталовой сомнений. Но что поразило и озадачило, так это исчезновение малейших признаков тяжелого кожного заболевания. Совершенно неожиданно к Г.С.Шаталовой нанесла визит врач-дерматолог, лечившая моего больного, и попросила открыть рецепт мази, давшей столь чудодейственный результат. Рецепта, конечно, Г.С.Шаталова дать не смогла, поскольку и самой мази, и ее рецепта в природе не существовало, но посетительница в глубине души затаила обиду, посчитав, что Г.С.Шаталова обманула ее.

На лекциях Г.С. Шаталову часто спрашивают, с какого возраста следует начинать закаливание. И автор Системы Естественного Оздоровления всегда приводит в пример жителей Якутии: солнце, мороз в 37 градусов, но ни у одного якута на голове нет шапки. **А как они закаливают своих малышей? Выносят на улицу, вытаптывают в снегу ямку и кладут в него голенького младенца. У него еще и пудочек-то розовый, весь он в перевязочках, пищит так, что сердце заходится, а его вынимать из снега не торопятся. Закаливание – не последняя причина того, что якуты живут в среднем по 100 лет.**

Таким образом, **снеготерапия – один из основных элементов шаталовской методики лечения рака**, методики эффективной, вернувшей к жизни не одного человека.

Но что было особенно близким и понятным с позиций моей Системы Естественного Оздоровления, так это **привычка якута петь во время длительных поездок на оленьих упряжках, описывая все, что он видит в пути.** Это похоже на динамическую аутогенную тренировку: **сознание переключается на восприятие природы, чтобы исключить его влияние**

на подсознательную саморегуляцию организма. То же самое происходит с человеком, когда он выражает свое восприятие природы в форме песни. И что особенно важно: **человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте. А с физиологической точки зрения это не что иное, как продолжительный выдох, превышающий по длительности вдох.**

Говоря об энергетике питания, важно отметить, что, как обнаружили А. М. Уголев и его сотрудники, **пищеварительный тракт человека не только обеспечивает организм питательными веществами, но и является мощным эндокринным органом, превосходящим по значимости все остальные органы эндокринной системы, вместе взятые.** Это открытие помогло понять, почему, **нормализуя работу пищеварительного тракта, удается восстанавливать и гормональную деятельность организма.**

Случай третий. В этой связи вспоминается история Н. О. Зинченко. **Всю жизнь она со свойственной ей аккуратностью и даже педантичностью следовала предписаниям теории сбалансированного питания. Но, несмотря на это, а точнее, именно благодаря этому женщина заболела сахарным диабетом.** Неразлучным ее спутником стал инсулин. Дальше – больше. Возникли трофические изменения тканей ноги, пришлось надевать уродливый ортопедический сапог. Чем только ни лечилась – ничто не помогало. В конце концов, дошло до того, что врачи поставили ее перед выбором: ампутация ноги или смерть. Началась уже подготовка к операции, когда муж Натальи Олафовны **буквально на руках принес ее к Г.С. Шаталовой.** Система Естественного Оздоровления, рекомендациям которой Зинченко стала неукоснительно следовать, быстро сделала свое дело. Уже через десять дней после перехода на видовое и лечебное питание женщина отказалась от инсулина, через месяц зажила нога, а через два месяца окрепшая благодаря комплексу дыхательных и физических упражнений Наталья Зинченко танцевала на собственной серебряной свадьбе. После этого она дожила до 84 лет, забыв и думать об инсулине.

Историй, подобных этой, во врачебной практике Г.С. Шаталовой было достаточно, чтобы подвинуть ее к неожиданному на первый взгляд выводу: симптомы сахарного диабета очень часто зависят не от секреторного неблагополучия поджелудочной железы, как это принято считать, а могут вызываться лишь нарушением функции гликогенообразования в организме. Но стоит привести пищеварительный тракт в порядок, восстановить в Системе Естественного Оздоровления энергообмен и способность организма к саморегуляции, как грозная, считающаяся практически неизлечимой болезнь тут же отступает.

Итак, избавив человечество от хронических болезней, целебное питание дало бы одновременно возможность нормализовать снабжение продовольствием населения нашей страны, многих других государств и регионов. Однако реализована такая возможность может быть лишь в том случае, если **пищевая промышленность будет переориентирована не на уничтожение естественных свойств продуктов, как сейчас, а на их**

сохранение. С полной ответственностью Г.С. Шаталова заявляет, что ей так и не удалось найти хоть что-нибудь целебное в тех скудных, если не сказать больше – в тех трупных остатках лишенных жизни продуктов, которыми нас потчует пищевая промышленность.

Конечно, человек может питаться и "обезжизненными", неполноценными продуктами, что, собственно говоря, и происходит сегодня, но в этом случае он вынужден будет удовлетворять свои потребности за счет значительного увеличения объема таких продуктов в рационе питания. Отсюда постоянная напряженность с продовольствием, отсюда и бездумная химизация почвы, истребляющая тонкий слой животворного гумуса на наших полях, которые уже не в силах удовлетворять гипертрофированные потребности большого общества.

И, наконец, самое главное: лишенные природных биоинформационных свойств продукты питания катастрофически снижают духовный потенциал людей, вносят расстройство в сферу их эмоционально-психической деятельности, разрушают саморегуляцию целостного человеческого организма, что вызывает массовые жестокие хронические заболевания.

ФАКТЫ О ЗДОРОВЬЕ. ИЗБРАННЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Вы никогда не задумывались, почему вас, а если не вас, то ваших друзей или знакомых не оставляет чувство, будто вся наша жизнь представляет собой нелепый спектакль, поставленный неведомым режиссером? Одни склонны наделять этого режиссера именами конкретных исторических деятелей, другие усматривают здесь руку неких высших, темных или светлых сил, инопланетян, пришельцев из других миров. Немногие отдают себе отчет в том, что нормальный человек со здоровой психикой не может не ощущать себя актером театра абсурда в том искусственном мире, который построен трудами многих и многих поколений. Нет ничего более противоестественного, чем то, что человек, созданный природой, отгородился от нее грубо намалеванными декорациями. Более того, искренне поверил в то, что эти декорации и есть та самая природа, в любви к которой он постоянно клянется и которая незаметно превратилась для него в безликую "окружающую среду". Надо ли удивляться тому, что его "заботами" реки обращены в сточные каналы, целые моря – в соленые болота, цветущие земли – в радиоактивные пустыни, а сам он оказался в положении беженца в собственном доме...

А в каком тупике оказывается вся наша медицина, построенная на медикаментозном лечении симптомов болезней, если вспомнить о последних исследованиях физиологов, неопровержимо свидетельствующих о том, что природа при создании бактерии и кита, земляного червя и человека – всех живых организмов вообще – использует очень небольшое число однотипных функциональных блоков, процессов и механизмов. Это относится и к человеческому телу. Сердце, почки, печень, кишечник, мозг – все живые ткани, составляющие в совокупности организм человека, представляют собой конструкции, в которых использованы однотипные элементы. Поэтому лекарства, применяемые для лечения, скажем, "зашалившего" сердца, неминуемо окажут отрицательное воздействие и на другие, пока еще здоровые органы.

... существуют достаточно четкие указания на то, что растения обладают способностью воздействовать на человеческий организм и происходящие в нем процессы с помощью информации, передаваемой нашим регулирующим системам посредством одних и тех же кодовых структур, одинаково понятных растительным и животным организмам.

Именно поэтому я всегда выступала против механистических теорий, рассматривающих пищевые продукты как простые наборы белков, жиров и углеводов и оценивающих их полезность с точки зрения энергоемкости, теплотворной способности. В живой природе идет постоянный диалог, обмен информацией, и наша задача – научиться понимать язык природы, а не рассматривать ее как бессловесный объект эксплуатации.

Создавая свой искусственный мир, населяя его искусственными же культурными растениями и не менее искусственными домашними животными, человек все больше отделяется от природы, вступает в противоречие с ее законами. Результатом этого становится, в числе прочих бед, ослабление его иммунной защиты, способности сдерживать наступление болезнетворных микробов и открывающих им дорогу в человеческий организм насекомых, нарушающих целостность нашей естественной "брони" – кожного покрова.

Г. С. Шаталова

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЯЗЫК И ЗДОРОВЬЕ

Существует лечебно-гармонизирующая методика, которая использует механизм **прекращения внутреннего диалога** в тренинговых группах посредством "тарабарского" языка: люди собираются несколько раз в неделю и каждый начинает говорить на спонтанно изобретаемом тарабарском языке. Через некоторое время между людьми достигается взаимопонимание, а через 1-2 месяца разные тарабарские наречия приводятся к единому групповому тарабарскому языку. Апофеозом является событие, когда участники тренинговой группы собираются в каком-то людном месте и начинают громко разговаривать на своем языке [Сосланд, 1999; Цапкин, 1992].

Тарабарский язык выступает средством, которое замещает наш привычный язык, на котором каждый из нас общается постоянно и с которым связаны множество неприятных стрессовых моментов нашей жизни. Таким образом, сам процесс употребления языка реализуется как серия микрострессов, которыми человек подвергается постоянно как в процессе употребления языка в процессе речи, так и в процессе слушания речи других людей, поскольку при этом органы артикуляции слушающего активны, а сам человек повторяет на идеомоторном уровне то, что слышит. Даже когда человек молчит, речь присутствует в его сознании в виде так называемого внутреннего диалога.

Данная психотерапевтическая практика может показаться в высшей степени странной и надуманной, если бы в буддистских духовных практиках (количество психологических терминов в которых на порядок выше, чем в современной психологии [Костюченко, 1983]) не существовал принцип,

согласно которому наша речь, отягощенная ежедневными житейскими проблемами и стрессами, несет в себе огромный деструктивный заряд. Поэтому простое чтение сгармонизованных в речевом отношении мантр, как и прекращение внутреннего диалога, ведет к заметному духовному оздоровлению человека.

Важно знать, что активность доминантного вербально-логического левого полушария головного мозга человека, которое организывает волевое усилие и с работой которого связана вербально-символическая деятельность человека, выступает *управляющей (суггестивно-волевой) функцией человека* (Е.А.Немчин, Б.Ф.Поршнеv). Поэтому постоянно звучащий стрессогенный имеющий энтропийную природу внутренний диалог очень досаждаеt человеку, обессточивая его энергетические ресурсы.

На Востоке с внутренним диалогом борются посредством мантр, при помощи которых внутренний диалог вытесняется не имеющими для человека смысла мантрами, а также и молитвами, произносимыми на малопонятном церковнославянском наречии. С внутренним диалогом на Востоке борются и посредством коанов – действий, ситуаций, парадоксальных утверждений, которые лишают левого полушария его однозначно-доминантного статуса, что приводит к активизации творческих ресурсов правого полушария.

При этом считается (см. книгу Б.Сахарова "*Открытие третьего глаза*"), что волевая (медитативная) остановка внутреннего диалога в течение не менее 2-х часов приводит к состоянию самадхи – нейтральному просветленному состоянию, в котором человек испытывает блаженство и купается в потоках энергии.

В связи с этим интерес представляет *лечение алкоголизма по методу Р.А.Довженко*. Суть его заключается в создании соответствующей психологической установки в состоянии повышенного возбуждения, так как метод Довженко требует от пациентов воздержания от приема алкоголя несколько дней до проведения процедуры, что само по себе активизирует у пациентов правополушарные процессы возбуждения, *снижает сенсорные пороги чувствительности*. Поясним это.

Алкоголизм как болезнь в его критической стадии (*белая горячка, delirium tremens*) сопровождается галлюциногенными реакциями, что главным образом связано со взаимодействием двух факторов – внутренне вырабатываемого у человека в результате естественных процессов метаболизма этанола (спирта) и его поступления из внешней среды в процессе выпивки. Этанол – естественный антистрессовый препарат. Существуют наблюдения, что чем больше его вырабатывается в организме человека, тем более высокое социальное положение он может занять. При приеме этанола извне (что может временно помогать человеку продвигаться по служебной лестнице) внутренние ресурсы по секреции внутреннего этанола постепенно истощаются. Наконец наступает момент, когда человек уже не может пить (в результате органической патологии печени и проч.), а внутреннего спирта у него практически не вырабатывается вследствие того,

что ранее наблюдалось мощное поступление спирта извне. Дефицит спирта-антидепрессанта приводит к тому, что резко меняется пороговая картина восприятия действительности, и человек начинает реагировать на тонкие неуловимые сигналы среды, которые могут облекаться в форму галлюцинаций, которые, в свою очередь, могут отражаться на зрачках человеческих глаза. Данные галлюцинарные образы были сфотографированы и изучены [Крохалев, 1997].

Важно также отметить и открытую корреляцию языка и агрессивности (снижающей энергетический тонус организма), которая обнаруживает проблему, связанную с тем, что наши этические взгляды меняются, когда мы говорим на иностранном языке. Ученый-когнитивист, автор книги "*Language in Mind: An Introduction to Psycholinguistics*" Джулия Седиви рассказывает, как мысленные эксперименты помогают учёным анализировать прочность наших моральных взглядов, какие невероятные этические сдвиги происходят, когда мы думаем и общаемся на другом языке, и почему мы острее чувствуем эмоции, разговаривая на языке, усвоенном в детстве [Sedivy Julie, 2016].

У многих людей создается ощущение, что общаясь на иностранном языке, они становятся другими: разговаривая на английском – более напористыми, на французском – более расслабленными, на чешском – более сентиментальными. Однако употребление иностранного языка в некотором смысле меняет "моральный компас" человека, что подтверждают недавние исследования, которые были сосредоточены на том, как люди думают об этике на неродном языке. Полученные данные свидетельствуют о том, что когда люди сталкиваются с моральными дилеммами, они действительно реагируют иначе, рассматривая их на иностранном языке, в отличие от того, как они решают подобные дилеммы на родном.

В 2014-го года, которое проходило под руководством Альберта Косты, волонтеры сталкивались с моральной дилеммой, известной как "проблема вагонетки" ("trolley problem"). Представьте, что по рельсам мчится вагонетка к группе из пяти человек, не способных сдвинуться с места. Вы находитесь рядом с переключателем, который может перевести стрелки и направить тележку на другие рельсы, тем самым спасти пять человек, но в результате погибнет один человек, стоящий на боковых рельсах. Вы нажмёте переключатель?

Большинство людей говорят "да". Но что, если единственный способ остановить тележку – сбросить крупного незнакомца, который стоит на пешеходном мосту, на пути? Как правило, респонденты очень неохотно говорят, что они пойдут на это, притом что в обоих случаях один человек в любом случае будет принесен в жертву ради спасения пяти. Но Коста и его коллеги обнаружили, **что предложение волонтерам разрешить дилемму на языке, который они изучали как**

иностранный, резко увеличивает количество готовых столкнуться человека ради жертвы с пешеходного моста — с менее чем 20% респондентов, согласившихся на своем родном языке, до 50 % тех, кто использовал иностранный (и для тех, и для других родным был испанский, а иностранным языком был английский; носители английского как родного также были включены в исследование, но для них иностранным был испанский язык; результаты оказались одинаковыми для обеих групп, и это демонстрирует, что эффект касается именно использования иностранного языка в подобных ситуациях, а не конкретно английского или испанского).

Предлагая совершенно другую экспериментальную установку, Джанет Джипель и ее коллеги также обнаружили, что использование иностранного языка меняет моральные суждения участников эксперимента. В их исследовании добровольцы читали описания действий, которые, казалось, не вредят никому, но которые многие люди находят морально предосудительными, например, истории, в которых братья и сестры исключительно по обоюдному согласию занимались безопасным сексом, или когда кто-то готовил и съедал свою собаку после того, как её насмерть сбивала машина. *Те, кто читал рассказы на иностранном языке (английском или итальянском), расценивали эти действия как не слишком предосудительные, в отличие от тех, кто читал истории на родном языке.*

Почему это так важно – говорим ли мы о морали на нашем родном языке или на иностранном? Одно из объяснений сводится к тому, что подобные суждения опираются на два отдельных конкурирующих способа мышления – один из них включает быстрые, на уровне животных инстинктов, "чувствования", а другой – тщательное обдумывание наибольшего блага для наибольшего числа людей. *Когда мы используем иностранный язык, мы автоматически погружаемся в более осознанный режим просто потому, что усилия, прилагаемые для обработки неродного языка, сигнализируют нашей когнитивной системе, что она должна подготовиться к напряжённой деятельности.* Эти выводы могут показаться парадоксальными, но они стоят в одном ряду с выводами исследования, согласно которым *чтение математических задач в неудобном для чтения шрифте уменьшает вероятность небрежных ошибок* (хотя эти результаты оказались трудно повторить).

Альтернативное объяснение состоит в том, что различия в восприятии между родными и иностранными языками связаны с тем, что языки нашего детства звучат с большей эмоциональной интенсивностью, чем те, которые мы узнали в более академических условиях. *В результате моральное суждение, сделанное на иностранном языке, менее нагружено эмоциональными реакциями,*

которые находятся на поверхности, когда мы используем язык, освоенный в детстве.

Существуют убедительные доказательства того, что память переплетает язык с опытом, в результате любые воспоминания оказываются тесно связаны с тем, как они формировались с помощью языка. Например, люди, которые владеют двумя языками, с большой вероятностью вспомнят событие, если им предложат описать его на языке, который использовался в тот самый момент. *Языки нашего детства, которые усваивались вместе с яркими переживаниями (чьё детство, в конце концов, не было переплетением изобилия любви, гнева, удивления и наказания?), становятся пропитаны глубокими эмоциями. Для сравнения: языки, усвоенные позже в течение жизни, особенно если они изучались через сдержанные взаимодействия в классе или были мягко донесены через компьютерные экраны и наушники, входят в наше сознание, будучи очищенными от эмоциональности, которая чувствуется настоящими носителями этих языков.*

Кэтрин Харрис и ее коллеги предлагают убедительные доказательства того, что родной язык может провоцировать *висцеральные реакции* (Висцеральные поведенческие реакции – пищевое поведение, питьевое поведение, терморегуляция, оборонительное и агрессивное поведение и др. Используя электрическую проводимость кожи, чтобы измерить эмоциональное возбуждение (проводимость возрастает, когда уровень адреналина повышается), они анализировали, как носители турецкого языка, которые изучали английский язык во взрослом возрасте, слушали и воспринимали слова и фразы на обоих языках: некоторые из этих фраз были нейтральными ("Стол"), тогда как другие – из разряда табуированных ("Дерьмо") или транслирующих выговоры/претензии ("Как вам не стыдно!"). Зарегистрированные реакции кожи участников показали повышенное возбуждение при прослушивании запретных слов – по сравнению с нейтральными, особенно когда они были произнесены на родном турецком языке. Но самое сильное различие между языками было выявлено в связи с "выговорами": добровольцы реагировали очень мягко на английские фразы, при этом на турецкие фразы были очень яркие реакции — вплоть до того, что респонденты отмечали, что они "слышали" эти выговоры голосами близких родственников. Если язык может служить контейнером для мощных воспоминаний о наших ранних прегрешениях и наказаниях, то нет ничего удивительно в том, что такие эмоциональные ассоциации могут окрашивать моральные суждения, сделанные на нашем родном языке.

Это объяснение стало ещё более вероятным после появления очередного исследования, результаты которого были опубликованы недавно в журнале Cognition. *Это новое исследование включало*

сценарии, в которых благие намерения приводили к негативным результатам (кто-то дает бомжу новую куртку, а бедного человека потом избивают другие, которые уверены, что он украл эту куртку) или в которых получились хорошие результаты, несмотря на то, что им предшествовали сомнительные мотивы (пара принимает ребенка-инвалида, чтобы получать деньги от государства). Чтение участниками этих историй на иностранном языке, а не на родном, привело к тому, что участники придавали больший вес результатам, а не намерениям, когда делали моральное суждение об этих ситуациях. Эти результаты вступают в противоречие с представлением, что использование иностранного языка заставляет людей думать более глубоко, так как другие исследования показали, что тщательное размышление заставляет людей думать не меньше, а больше о намерениях, лежащих в основе действий людей.

Но результаты сцепляются с идеей, согласно которой при использовании иностранного языка приглушенные эмоциональные реакции (меньше симпатии к тем, у кого были благородные намерения; меньшее возмущение теми, кто руководствовался гнусными мотивами) уменьшают влияние намерений. Это объяснение подкрепляется выводами, согласно которым *пациенты с повреждением головного мозга в области венстромедиальной префронтальной коры, которая участвует в эмоциональном ответе на запросы, показали аналогичную картину ответов – когда результаты ценились больше намерений.*

Что же тогда является мультязычным истинным "моральным Я" человека? Есть ли у нас незыблемые моральные ценности? Это мои моральные воспоминания, отзвуки эмоционально заряженных взаимодействий, которые научили меня, что значит "быть хорошим"? Или это рассуждения, которые я могу применить, когда свободна от всяких ограничений бессознательного? Или, может быть, эта цепочка исследований просто освещает то, что верно для всех нас, независимо от того, на скольких языках мы говорим: что наш моральный компас представляет собой сочетание начальных сил, которые сформировали нас, и способов, которыми мы избегаем их... [Sedivy Julie, 2016].

С точки зрения *концепции асимметрии полушарий головного мозга человека* рассмотренный феномен находит простое объяснение: человек усваивает родной язык в детстве на уровне правополушарного иррационального эмоционально-образного механизма. Иностранному же язык человек осваивает уже преимущественно на уровне левополушарного, абстрактно-логического рационального механизма, реализация которого делает человека холодно-эмоциональным, шизоидным существом.

В целом, человеческий язык как система знаков и речь как языковая деятельность отражает многие нюансы человеческого существования, выступая как инициатором, так и продуктом социальной практики.

В связи с этим рассмотрим одну из существенных социальных форм агрессивности, которая проявляется в *матерных выражениях* [см. Обухов, 1999, с. 185–189]. В рамках психоаналитической теории можно говорить о трех основных стадиях развития ребенка. Первая стадия (от рождения и до года) называется *оральной*, так как здесь главное удовольствие младенец получает при грудном вскармливании через рот. Вторая стадия связана с приучением ребенка к опрятности и горшку и поэтому называется *анальной*. На третьей стадии (от 3 до 6 лет) основное внимание ребенка направлено на фиксацию различий в строении тела у мужчин и женщин, поэтому эта стадия называется *фаллически-эдипальной*. Ребенок по-разному проходит каждую из этих стадий, и та из них, которая дается с наибольшим трудом, формирует один из *трех основных типов характера – оральный, анальный и фаллически-эдипальный (истерический)*.

Если для человека свойственна жадность, ненасытность, требовательность, зависимость, можно не сомневаться, что он как бы “зафиксировался” на *оральной стадии*. Для орального характера свойственны постоянные претензии, неудовлетворенность всем предлагаемым, особое отношение к еде (например, страсть к сладостям). Люди такого типа склонны грызть ногти, карандаши, сосать пальцы.

Для *анально-навязчивого* характера (анакастический тип) свойственно аккуратность, опрятность, пунктуальность, экономность, упрямство, скрытность, и в то же время некоторая враждебность и даже агрессивность. Люди анального характера много ерзают, им “не сидится” о время урока, лекции.

Люди *истерического типа* склонны к демонстративности поведения, они постоянно должны утверждать себя как мужчину или как женщину, прибегая, например, к подчеркнутой “половой” крайности в одежде.

Можно проследить связь наиболее сильных для данного народа ругательств с особенностями национального характера. Например, то, что русский человек воспринимает как крепкое выражение, покажется немцу, если дословно перевести на немецкий язык ругательства русского мата, нейтральным словосочетанием, не имеющим такого сильного эмоционального значения. Для обычного немца это будет как статья в энциклопедии: “половой акт в извращенной форме”.

В немецкой культуре раньше были приняты особо жесткие правила приучения к опрятности. Ребенка рано сажали на горшок, строго наказывая за испачканные пеленки. В результате ребенок с гипертрофированным вниманием относился к анальной зоне и своим выделениям. Преобладающие у немцев черты анально-навязчивого характера (аккуратность, опрятность, пунктуальность, экономность, упрямство, а с другой – в известные периоды – враждебность и агрессивность как компенсация за излишнее внимание к

проблеме самоорганизации) определяет лексику ругательств немецкого языка. Самые сильные немецкие ругательства – это “дерьмо” (Scheisse), если ругают себя, и “зад” (Arsch), “дырка в заднице”(Arschloch) если хотят задеть другого человека.

В ситуации, когда русский скажет, “Он на седьмом небе от счастья!”, немец воскликнет: “он радуется, словно у него вторая дыра в заднице!” (*Der freut sich glatt ein zweites Loch in den Arsch!*)²¹.

Еще более анальным считается жесткий, упорный, иногда жестокий характер японцев. Здесь два самых “страшных” ругательства – это “какашка” и “вонючка”.

Русский (и в целом славянский) национальный характер – это по преимуществу орально-истерический характер. Для него, с одной стороны, свойственно утрирование мужского и женского поведения, а с другой – орально-депрессивные черты. Отсюда и известная русская тоска и преобладание женского интуитивного начала, и склонность к мужскому зазнайству и браваде, склонность оставлять дело на авось, а потом авралом решать все проблемы одним махом. Считается, что такой характер складывается из-за относительной “брошенности” во младенческом возрасте и проблем во взаимоотношениях с родителями в 3–5 лет. Особая эмоциональная значимость противоположного пола определяет выбор слов и выражений русского мата. А вот анальная тематика обычно менее значима, по сравнению с генитальной. В крестьянской колыбели плотно спеленатый младенец мог подолгу лежать на впитывающем мочу песке. В самой же колыбели иногда делали желоба тот случай, если песок перенасыщался.

Как видим, особенности вербальной агрессии (матерные выражения) связаны с процессом развития индивида и определяются в данном случае характером и способом построения границы между Я и не-Я. А сам процесс становления личности связан с процессом построения данной границы.

В связи с этим интерес представляет то, что, как показали исследования социальной агрессии, повышение социальной агрессии идет рука об руку с эскалацией матерных выражений в социуме.

Таким образом, язык отражает особенности поведенческих стратегий человека. Так, известен *тест 20 высказываний*, при котором характеристика человеком самого себя преимущественно при помощи прилагательных (а не существительных) свидетельствует о его невротизме.

Язык человека связан не только с ежедневной его жизнью, но и с

²¹ По словам психоаналитиков анально-генитальная тема у немцев в крови. Так, фольклорист и культурный антрополог Алан Дандес отмечает, что копрологический вопрос – специфическая особенность немецкой национальной культуры, которая сохранялась и в XX веке. Ссылаясь на тексты Мартина Лютера, Иоганна Гете и Генриха Гейне, ученый доказывает, что интерес к столь низменной теме был не чужд даже лучшим представителям немецкой нации. Возьмем, к примеру, письма Моцарта, адресованные кухне, в которых встречаются такие выражения, как “лизни мой зад” или “нагадь в постель”. Светоч музыкальной классики в этом не видел ничего зазорного (<https://www.kramola.info/vesti/letopisi-proshlogo/kak-vyshaya-rasa-shokirovala-russkih-vo-vremya-voyny>).

цивилизационными основаниями этой жизни.

Поскольку триадность выступает фундаментальным культурно-историческим, когнитивно-праксеологическим, ценностно-мировоззренческим канон индоевропейской цивилизации, то триадность выступает наиболее эвристичным инструментом познания мира. Сама же триадность проистекает из **фундаментальной ситуации человека в мире**, которая реализуется в философской традиции рассматривать реальность в виде триады: **человек, мир и граница**, полагаемая между ними (внутреннее – граница – внешнее; Я – граница – не-Я; субъект – граница – объект). В этой триадной модели граница выступает системоформирующим началом, так как она конструирует единство реальности, поскольку граница как единство противоположностей предстает парадоксальной сущностью, природу которой можно пояснить парадоксом границы в гештальтпсихологии, где невозможно сказать, чему принадлежит граница – фигуре или фону. В силу этого граница выступает **механизмом целостности**: в ней полярные сущности – фигура и фон, бытие и небытие, свет и тьма, положительное и отрицательное... объединяются.

Данная триадность реализуется на всех уровнях космосоциоприродного бытия.

Рассмотрим **элементарную частицу**, которая обладает тремя фундаментальными характеристиками – массой, зарядом и спином. Противоречие между массой и спином (выражающееся в известном корпускулярно-волновом дуализме, или парадоксе, микромира) снимается в нечто третьем – в заряде.

Перейдем к **человеку**, наиболее полное и фундаментальное выражение которого реализуется в семье как "ячейке общества". Здесь противоречие между мужчиной и женщиной как главными началами семьи снимается в ребенке – результате взаимодействия противоположностей – который не только примиряет эти противоположности, но и выступает нечто третьим, высшим в эволюционном отношении существом, способным, в свою очередь, привести к порождению следующих мужчину и женщину.

На уровне **высших психических процессов** мышление человека реализуется в результате взаимодействия двух противоположностей – правого и левого полушарий головного мозга, соотносящихся с подсознательным и сознанным аспектами психической активностью. Противоречия между подсознанием и сознанием снимается в нечто третьем и высшем – **сверхсознании** (П.В.Симонов), в рамках которого реализуется высший уровень человеческой жизни – творческая активность, соединяющая противоположности и обнаруживающая дипластию – фундаментальный механизм человеческого мышления и поведения.

На уровне **человеческой цивилизации** мы опять же имеем две противоположные цивилизации (которые некоторые исследователи называют цивилизационными проектами) – Восточную и Западную, противоречия

между которыми снимаются в третьем, высшем цивилизационном проекте – центральной, Славянской цивилизации.

Сама Славянская цивилизация также оказывается внутренне расколотовой, что обнаруживает противоречие между славянами Восточной Европы и Западной (конкретно, между Польшей и Россией). Данное противоречие снимается в центральном аспекте славян – Киевской Руси, с которой ныне себя идентифицирует украинский народ.

Таким образом, принимая во внимание **принцип целостности**, а также **концепцию фрактальной природы социумов**, вполне **логично сопоставить три цивилизационных проекта с приведенными триадными аспектами**.

В связи с этим, согласно теории психофрактала Е.А. Донченко, можно заключить, что **Западный** цивилизационный проект ориентируется на принцип рационального мироустройства, которое базируется на рациональных основаниях бытия, на деньгах и законе.

Восточный цивилизационный проект ориентируется на принцип традиционного мироустройства, основывающегося на культурно-исторических традициях.

Славянский, **центральный** цивилизационный проект создается в сфере единства западного и восточного цивилизационных проектов – рациональности и традиции, что предполагает ориентацию на принципы справедливости и свободы. Эту установку на **соборно-интегральный модус социального и космопланетарного бытия** можно пояснить тем, что идентификационными аспектами цивилизационного кода славян выступают соборность, добровольность служения, тяга к правде и справедливости, стремление к идеалу.

С другой стороны, в каждом отдельном социуме, а также и в человеческой цивилизации в целом выделяется **западный** (левый, левополушарный – ЛП), **восточный** (правый, правополушарный – ПП) и **центральный** социумные аспекты. Развитие общепланетарной цивилизации в этом понимании можно рассматривать как расщепление центрального аспекта на два начала – восточное и западное.

Эволюция человека в онто- и филогенезе проходит от ПП (являющегося в генетическом отношении более древним, чем ЛП) к ЛП, а от него к их функциональному синтезу [*Психологический словарь, 1983, с. 23*]. Последний имеет место в состоянии медитации и творчества.

На уровне социальных процессов полушарная динамика реализуется в виде циклически сменяемых правополушарной и левополушарной фаз жизнедеятельности социума, когда в социально-психологической жизни общества наблюдаются периодические процессы – колебания между доминированием настроений, типичных для правого (20-25 лет) и левого (20-25 лет) полушарий [*Тувльviste, 1988*].

Сущностные аспекты цивилизационных проектов

ЗАПАДНЫЙ цивилизационный проект	ЦЕНТРАЛЬНЫЙ цивилизационный проект	ВОСТОЧНЫЙ цивилизационный проект
Основной лозунг		
Закон	Справедливость	Традиция
Негативные следствия реализации лозунга		
Сила, насилие	Уравниловка, насилие	Застой, насилие

Цивилизационные проекты отличаются друг от друга в контексте дихотомии Э. Фромма "иметь или быть", которая отражает одну из фундаментальных проблем человеческой цивилизации, касающуюся **соотношения реальности и ценности**, что обнаруживает ситуацию их несоответствия в виде таких дихотомий как "*действительное и разумное*", "*моральное и фактологическое*", "*владение и бытие*" ("*иметь и быть*").

Западный левополушарный дискретно-линейный цивилизационный проект согласно своей евроатлантической (морской) природы ориентируется на принцип "владения" ("иметь") предметами, что реализуется в субъект-объектной языковой форме – "**я имею**".

Восточный правополушарный континуально-циклический цивилизационный проект согласно своей континентальной природе реализует противоположный принцип "быть", когда человеческое существование погружается в бытие предмета и поглощается им. Данное состояние нашло выражение в **медиальных формах** древних языков, в которых субъект и объект (внутреннее и внешнее) еще не дифференцируются, а человек не противопоставляет себя миру, следуя принципу природосообразности, природному ходу вещей, где нет субъект-объектной раздельности. Можно считать доказанным, что древние языки имели в качестве одной из глагольных форм (реализующих связь бытия и действия в бытии) медиальное состояние, которое в большинстве современных языков практически отсутствует. Здесь мы можем наблюдать активный ("Я строю дом") и пассивный ("Дом строится мной") состояния, а медиальное состояние ("Дом строит самого себя") отсутствует, поскольку формы выражения прямо-обратной активности у нас могут быть закреплены только за живым существом. Именно языки восточных народов обнаруживают определенную близость этому способу отражения действительности.

В связи с правополушарной природой Восточного цивилизационного проекта сошлемся на исследования В.В. Аршавского, которые показали, что у представителей народов, живущих в Северо-Восточных районах Евразии, в состоянии бодрствования относительно усилена активность правого полушария [Ротенберг, 1984]. То есть у народов, у которых активизированы правополушарные функции высшей нервной деятельности, первую скрипку играют когнитивные функции правого полушария, что сказывается, в том

числе и на иконическом характере их письменности.

Центральный славянский цивилизационный проект, согласно своей нейтрально-промежуточной природе, интегрирует Запад и Восток, что обнаруживает совместное существование предмета и человека и реализуется в субъект-субъектной языковой форме – "*у меня есть*".

Рассмотренная дихотомия "быть" и "иметь" отличает западный и центральный (а также восточный) типы социетальной психики народов, когда можно говорить о *разнице между психоментальным строем западных и славянских народов*. Как писал В.С.Соловьев, *восточные народы* выражают в организации своего сознания общество одностороннего монизма, когда общественная жизнь человека сводится к тотальному единству. *Западные народы*, наоборот, совершили в своей практике односторонний проект плюралистической организации социума на базе личных интересов отдельных людей. "Всеобщий эгоизм и анархия, множественность отдельных единиц без всякой внутренней связи – вот крайнее выражение этой силы". Поэтому истинно гармоничный общественный строй выражает "третья сила" мировой культуры, которая реализуется в жизни славянских стран [Соловьев, 1989, с. 19, 29].

Ю.В.Романенко в своем исследовании обосновывает тезис о принципиальной неполноте и частичности цивилизаций и соответствующих психоструктур, сложившихся в условиях как *Западного, так и Восточного цивилизационного проектов* [Романенко, 2003].

Западную социокультурную систему, в том числе в контексте функционирования образовательной отрасли, определяют такие феномены, как "общество потребления", "демократия шума", "одномерный человек" и др. [Тарасова, 2001]. При этом процесс эскалации тотальной рациональности западной цивилизации привел, по мнению некоторых исследователей, к драматическим последствиям – изменению как культуры, так и самого человека, превращение культуры в цивилизацию, а потом – в "текстуру", что знаменует исчезновение культуры как таковой.

При таких условиях в западной "супериндустриальной социотехнической системе межчеловеческие отношения перестают регулироваться до- и внерациональными способами: чувствами, обычаями, верой, любовью, ненавистью, идеалами... Другими словами, духовность здесь редуцируется к рассудку, ценности заменяются информацией... По мере роста возможностей технологического манипулирования, культура как механизм поддержания социальности устаревает и становится ненужной... из культуры исчезают чувства, дух, душа и она начинает опираться только на разум, рассудок, интеллект, она становится текстурой" [Essinger, 1991, с. 26-30].

Проведенный анализ позволяет понять, почему поведение западной (морской) цивилизации характеризуется *активной захватнической политикой*.

ЛАНДШАФТНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Если *патологический, разрушительно-агрессивный принцип человека и мира связан с дискретно-левополушарной стратегией взаимодействия с внешней средой*, то по принципу обратной связи дискретная организация жизненного пространства человека должна оказывать на него разрушительное действие. Тем более, что здоровый и адекватный человек обнаруживает ориентацию на упорядоченную пространственно–информационную организацию реальности, на гармоничный строй внешней среды, о чем свидетельствует так называемая "*теория разбитых окон*".

Теория разбитых окон – психолого-криминологическая теория, рассматривающая мелкие правонарушения не только как индикатор криминогенной обстановки, но и как активный фактор, влияющий на уровень преступности в целом. Сформулирована в 1982 г. американскими социологами Джеймсом Уилсоном и Джорджем Келлингом. Название происходит от приводимого авторами типичного примера действия теории: "Если в здании разбито одно стекло, и никто его не заменяет, то через некоторое время в этом здании не останется ни одного целого окна".

Теория утверждает, что попустительство общества по отношению к мелким правонарушениям, таким как выбрасывание мусора в неположенных местах, вандализм, публичное пьянство, прыжки через турникеты в метро и т. п., непосредственно провоцирует людей на совершение аналогичных или более серьёзных правонарушений.

Психологический механизм такой провокации на бытовом уровне иллюстрируется фразой: "Если другим можно, то почему нельзя мне?" – когда человек видит, что совершаемые другими нарушения правил не пресекаются, он перестаёт считать правила (причём не только те, нарушения которых он наблюдал, но и любые другие) обязательными для себя. При этом условная средняя планка "допустимого нарушения" в обществе постоянно понижается, рано или поздно приводя к увеличению числа уже серьёзных преступлений.

И наоборот, активная работа по предотвращению мелких нарушений и наказанию нарушителей даже самых малозначительных правил (так называемая нулевая терпимость) создает атмосферу нетерпимости к нарушениям в целом, а сама деятельность по пресечению мелких правонарушений позволяет "попутно" задерживать или существенно ограничивать в возможностях рецидивистов, обычно пренебрегающих правилами поведения в общественных местах.

В качестве *иллюстрации* авторы теории привели пример с разбитыми окнами: если не заменить в доме одно разбитое стекло, то вскоре в этом доме не останется ни одного целого окна, а затем начнется мародёрство и резкое ухудшение общей криминогенной обстановки в районе. Этот пример стал неофициальным названием теории.

Теория нашла широкое применение на практике – сначала в Нью-Йорке, а затем и во многих других городах США, Европы, Южной Африки, Индонезии и других стран. Рудольф Джулиани, ставший мэром Нью-Йорка в 1994 году, и новый комиссар нью-йоркской полиции Уильям Браттон объявили борьбу с такими мелкими нарушениями, как граффити и безбилетники в метро, попрошайничество и т. п. То, на что раньше не обращали особого внимания, стало неприемлемым. Несмотря на критику и насмешки, Джулиани последовательно боролся с "разбитыми окнами", в результате количество преступлений в городе сократилось с 2200 до 1000 в год, а жители города получили более чистый и безопасный город, а также уверенность в способности полиции справляться не только с мелкими правонарушениями, но и с тяжелыми преступлениями.

Было проведено множество экспериментов, подтверждающих теорию разбитых окон.

Первый эксперимент проводили на улице, где много магазинов, у стены дома, где жители голода, приезжая за покупками, паркуют свои велосипеды. У этой стены стоял яркий, бросающийся в глаза знак, запрещающий рисовать на стенах. Сначала стена была чистой. Экспериментаторы повесили на руль каждого велосипеда (всего велосипедов было 77) бумажку со словами "Желаем всем счастливых праздников!" и логотипом несуществующего магазина спортивных товаров. Спрятавшись в укромном уголке, исследователи стали наблюдать за действиями велосипедистов. На улице не было урн, поэтому человек мог либо бросить бумажку на землю, либо повесить на другой велосипед, либо взять с собой, чтобы выбросить позже. Первые два варианта рассматривались как нарушение принятых норм, третий – как их соблюдение.

Из 77 велосипедистов лишь 25 (33 %) повели себя некультурно. Затем эксперимент повторили, при такой же погоде и в то же время дня, предварительно размалевав стену бессодержательными рисунками. На этот раз намусорили 53 человека из 77 (69 %). Выявленное различие имеет высокую степень статистической значимости. Таким образом, нарушение запрета рисовать на стенах оказалось серьезным стимулом, провоцирующим людей нарушать другое общепринятое правило – не сорить на улицах.

Второй эксперимент должен был показать, справедлива ли теория разбитых окон только для общепринятых норм или её действие распространяется также и на локальные правила, установленные для какой-то конкретной ситуации или места. Исследователи перегородили главный вход на автомобильную парковку забором, в котором, однако, была оставлена широкая щель. Рядом с ней повесили знак "Вход воспрещен, обход в 200 м справа", а также объявление "Запрещается пристегивать велосипеды к забору". Опыт опять проводили в двух вариантах: "порядок соблюден" и "порядок нарушен". В первом случае в метре от забора стояли четыре велосипеда, явно к нему не пристегнутые. Во втором случае те же велосипеды пристегнули к забору. Из укромного места экспериментаторы

наблюдали, как поведут себя граждане, пришедшие за своими автомобилями: пойдут обходить забор или пролезут в дырку. Результат оказался положительным: в ситуации "порядок соблюден" в дырку пролезли только 27 % автовладельцев, а в ситуации "порядок нарушен" – 82 %.

Третий эксперимент проводили в подземной парковке у супермаркета, где висело большое и хорошо заметное объявление "Пожалуйста, возвращайте взятые из магазина тележки". В ситуации "порядок соблюден" на парковке не было тележек, в ситуации "порядок нарушен" там находились четыре тележки. Их ручки исследователи предусмотрительно измазали мазутом, чтобы у посетителей не возникло желания ими воспользоваться. К машинам прикрепляли такие же бумажки, как в первом эксперименте. Результат получился аналогичный: в первой ситуации бросили бумажку на землю 30 % водителей, во второй – 58 %.

Четвёртый эксперимент напоминал первый, с той разницей, что признаки "нарушения норм другими людьми" были теперь не визуальные, а звуковые. В Нидерландах закон разрешает использование петард и фейерверков только в предновогодние недели. Оказалось, что велосипедисты намного чаще бросают бумажки на землю, если слышат звук разрывающихся петард.

В пятом и шестом экспериментах людей провоцировали на мелкую кражу. Из почтового ящика торчал конверт с прозрачным окошком, из которого явственно проглядывала купюра в 5 евро. Экспериментаторы следили за проходящими мимо людьми, подсчитывая число краж. В ситуации "порядок соблюден" почтовый ящик был чистый и мусора вокруг не было. В ситуации "порядок нарушен" либо ящик был разрисован бессмысленными граффити (эксперимент 5), либо кругом валялся мусор (эксперимент 6). В ситуации "порядок соблюден" только 13 % прохожих (из 71) присвоили конверт. Однако из разрисованного ящика конверт украли 27 % прохожих (из 60), а разбросанный мусор спровоцировал на кражу 25 % людей (из 72) (https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_разбитых_окон; [Ливайн, 2015]).

В этой связи отметим, что ***архитектурные особенности организации пространства выступают мощным фактором человеческой жизни:***

Однообразие с множеством "прямоугольных" домов-близнецов и кварталов, однотонных по окраске и имеющих большое количество однородных элементов – голые стены, монолитное стекло, асфальтовые покрытия – всё это организует среду, которая резко отличается от естественно-природной, в которой веками жил и формировался человек. В результате меняется поведение человека, подобные "агрессивные поля" современных городов провоцируют человека на соответствующие действия и способствуют возникновению и росту преступности.

По статистике, в районах типовой застройки наблюдается самый высокий процент самоубийств, несчастных случаев и криминальных происшествий. Кроме того, специалистами давно уже замечено, что детская

преступность в "спальных районах" Москвы примерно в 7 раз выше, чем в её центре. Неблагоприятная визуальная среда, когда человек вынужден постоянно пребывать среди зданий с искажёнными формами, приводит к возникновению и развитию психических заболеваний, падению нравственности и процветанию низменных качеств человеческой природы.

Нью-Йорк даёт разительный пример того, как планировка и высота зданий квартала влияют на количество преступлений. Наиболее опасными оказались крупные кварталы, застроенные зданиями свыше шести этажей. Согласно данным нью-йоркской полиции, число преступлений в небоскребах увеличивается почти пропорционально их высоте. Если в трёхэтажных домах совершается 8,8 преступления на тысячу жителей, то в шестнадцатиэтажных – до 20,2. Любопытно и то, что четыре пятых всех преступлений совершаются именно внутри здания: не окружающие садики и скверики, а как раз сами дома наиболее опасны для их обитателей. На лестницах, в холлах и лифтах рост преступлений еще более впечатляет: от 2,6 на тысячу жителей в шестиэтажных домах до 11,5 на тысячу жителей в девятнадцатиэтажных – то есть более чем в 4 раза (*Архитектура как инструмент формирования сознания. – <http://www.kramola.info/vesti/protivostojanie/arhitektura-kak-instrument-formirovaniya-soznaniya>*)

ЭНЕРГО-ПОЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Фотографирование человека в особом высокочастотной резонансном режиме (эффект Кирлиан) показало, что органы человека (его руки, глаза, например) излучают энергию и формируют свечение – энергетическую ауру. Фиксирование интенсивности этой ауры в различных режимах жизнедеятельности людей, в состоянии их взаимодействия друг с другом доказало наличие энергетического вампиризма, когда энергетические параметры взаимодействующих двух людей обязательно изменяются, когда наблюдается энергоинформационный обмен между живыми объектами.

Рассмотрим пример, взятый из книги Тихоплавы [*Тихоплав, Тихоплав, "Кардинальный поворот", 2003, с. 107-110*]: с помощью специальной аппаратуры ученые могут получать снимки энергетической ауры человека. Так, Валерий Сары-Гузель, декан психологического факультета, заведующий кафедрой общей психологии Гуманитарного института провел серию экспериментов, целью которых было выяснение взаимодействия разных факторов в процессе энергоинформационного обмена. Результаты данных экспериментов явственно демонстрируются при помощи ПК, который использует ученый: "На экране появляется фигурка человека, окруженная разноцветным ореолом с рваными лучами. Это аура, т. е. биополе испытуемого К. Смотрите, – щелкает он мышкой, – эта зона отвечает за работу сосудов, эта – за тонкий кишечник... Общая площадь – 36 тысяч единиц. Симметрия – 98%, это хорошие показатели. А теперь смотрим снимок после его контакта с другим лицом. Аура истощилась: площадь упала до 31 тысячи, симметрия – до 76%. Значит, контакт был неудачным. В. Р. Сары-Гузель убежден, что энергоинформационный обмен – это не выдумка фантастов, а наша с вами реальность.

В лаборатории имеется богатый арсенал средств для проникновения в подсознание человека и установления "тесного" контакта с ним, стремясь, по возможности, "слиться" с ним в единое целое. Эти действия называют нейролингвистическим программированием (НЛП), или подстройкой. Состояние специалистов и пациентов до и после "подстройки" фиксировалось методом газоразрядной визуализации. В качестве специалистов использовались психоаналитики, психотерапевты, педагоги, а в качестве их пациентов – алкоголики, наркоманы, тяжелобольные люди и просто лица, заинтересованные в экспериментах. В работе [*Сары-Гузель, с. 50*] приводятся интересные примеры таких опытов. Так, на одном из рисунков представлено излучение организма специалиста – здорового, полного сил человека. Оно ровное, золотисто-белое, похожее на сияющее солнце. Рядом – излучение человека с патологией, оно слабое, с многочисленными разрывами и неровными краями. Оба эти излучения зафиксированы до опыта.

После подстройки специалиста под пациента картина кардинально меняется. Излучение организма пациента становится похожим на излучение здорового человека, а энергетика специалиста начинает походить на ауру

больного. Самый настоящий энергетический вампиризм. Оказывается после подстройки и образования единой энергоинформационной системы происходит перераспределение энергетики между людьми. Причем чем выше масса тела у одной из сторон, чем сильнее выражены изменения его ауры, и чем дольше он находился в таком состоянии, тем сильнее он воздействует на своего партнера. То есть его энергетический потенциал зависит как от массы тела, так и от "стажа" его заболевания. Образно говоря, организм человека похож на аккумулятор. Чем больше его емкость и дольше время зарядки, тем больше изменений он вызовет при подключении к какой-либо системе [Сары-Гузель, с. 51].

И ученые пришли к выводу: методы нейролингвистического программирования (НЛП), подобно скрытой инфекции, являются передатчиком многих недугов и тяжелых болезней. Например, психотерапевт, поработав с наркоманом и перенеяв его состояние, может передать это состояние подростку, пришедшему за консультацией. Дополнительные исследования показали, что наркоманы и алкоголики имеют столь сильную деформацию энергоинформационных структур, что люди, находящиеся с ними в контакте (подстройка), – родственники, друзья и т. д. часто испытывают такие же негативные изменения в самочувствии. Очень сильная подстройка возникает между супругами, живущими долгое время вместе; они даже становятся похожими друг на друга" [Тихоплав, Тихоплав, "Кардинальный поворот", 2003, с. 107-110].

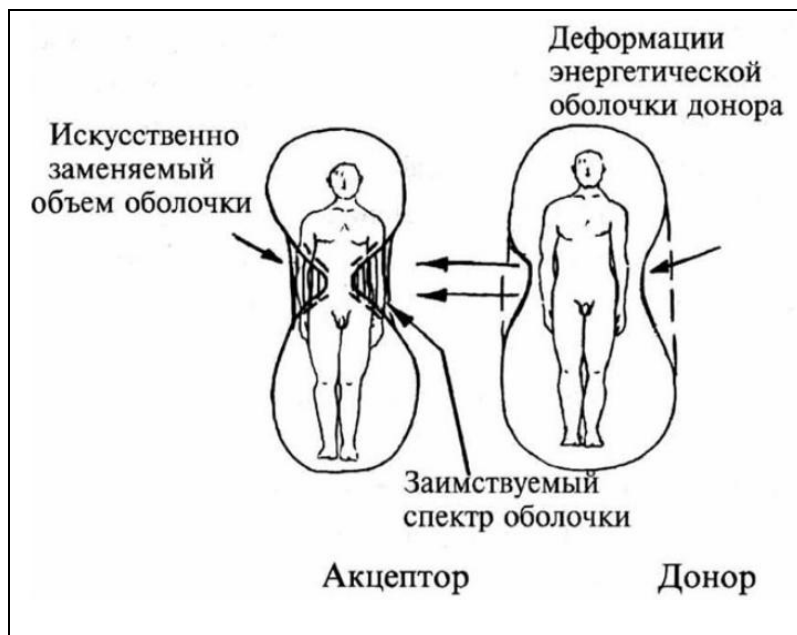


Рис. 11. Модель энерго-полевого взаимодействия людей

Из данного источника можно узнать, что молитва, радость, жизнеутверждающее мировоззрение значительно усиливают энергопотенциал человек, в то время как ругательства, проклятия, негативное отношение к жизни буквально разрывают ауру, деформируют ее, обесточивают энергетические ресурсы человека. Причем, молитва за других приводит к большему повышению энергии человека, чем молитва за себя.

Подобные же выводы можно сделать из анализа воды, которая отражает энергетическое состояние человека. Японские ученые изучали, фиксировали и фотографировали структуру воды (сначала в обычном, а потом в замерзшем состоянии), которая находилась в непосредственной близости от человека и некоторых артефактов (фотографий и др.). При этом было зафиксировано, что гармоничность структуры воды увеличивается от позитивных аспектов человеческого бытия и падает при соприкосновении воды с негативными реакциями человека и окружающей действительности. Если принять к сведению тот факт, что более 80 % организма человека состоит из воды, то становится понятным влияние негативных эмоциональных реакций человека и его окружения на энергетическое состояние его организма.

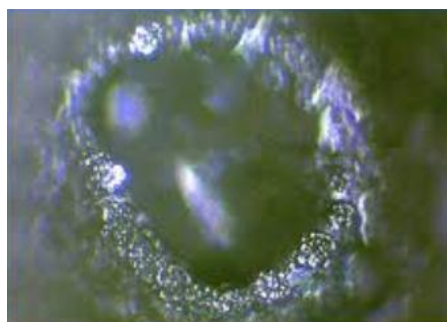
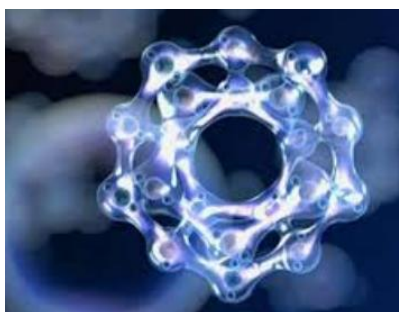


Рис. 12. Реагирование воды на позитивные и негативные психоэмоциональные состояния человека

Рассмотрим данный феномен поподробнее [Тихоплав, Тихоплав, Латис "Наше духовное исцеление", 2003, с. 19-23], который изучался российским ученым С. В. Зениным и японским ученым Я. Масарой. Исследования показали, что вода является открытой, динамичной, структурно-сложной системой, в которой стационарное состояние легко нарушается при любом внешнем воздействии.

"Исследования С. В. Зенина показали, что структура водной среды человека так же индивидуальна, как отпечатки пальцев. Именно она определяет качество крови, влияет на окислительно-восстановительные процессы, объясняет специфику каждого организма.

Однако самое поразительное выяснилось совсем недавно. Группа С.Зенина создала устройство, чутко реагирующее на изменения в структуре воды. И оказалось, что на свойства жидкости влияет даже мысленное воздействие. Представил, например, что дистиллированная вода стала в

пробирке соленой, и она стала соленой. Причем, чем красочнее и объемнее выглядит мысленная картина, тем большие изменения происходят с водой. Поэтому не удивительно, что Христос взглядом превращал воду в вино. Сегодня это подвластно и некоторым людям с сильной биоэнергетикой. Химики научились своим прибором даже силу взгляда измерять: отходит стрелка от нуля — значит, есть воздействие, стоит, как вкопанная, на месте — никакого влияния твой взгляд не оказывает.

Интересный эксперимент провели химики на биофаке МГУ. Один из экстрасенсов из собственной квартиры мысленно воздействовал на пробирку с водой, выставленную на кафедре факультета за десять километров от него. "Накачав" под завязку пробирку негативной энергией, маг расслабился, а биологи тут же напустили в воду инфузорий. В отличие от контрольной группы, резво плавающей в соседней пробирке, бедняжки не прожили и пары секунд. Эксперты биофака констатировали лизис клеток — разрушение клеточных оболочек.

В этом контексте можно описать удивительные эксперименты с водой, которые были проведены японским исследователем Я. Масарой. Приводились, в частности, фотографии структуры льда, выполненные Масарой после различных воздействий на воду и ее замораживания. Рядом с прозрачной емкостью с водой была установлена фотография Гитлера, эта ситуация выдерживалась некоторое время, затем вода замораживалась. Фотография структуры полученного льда говорит сама за себя — страшные рваные осколки. Таким же образом исследовалось влияние на воду музыки и разговорной речи. Очень красивой оказалась структура льда под воздействием на воду музыки Моцарта. Зато воздействие рок-музыки оказалось подобным воздействию ругательств. Затем устанавливались последовательно фотография матери Терезы, надписи различного содержания от "Я тебя люблю" до "Я тебя ненавижу", некоторые стихи, молитвы и т. д. Самые потрясающие структуры льда оказались при воздействии на воду слов любви и молитв. Они очень напоминали красивые снежинки, но различной сложности и конфигурации. Структуры льда, полученные под воздействием злобы и ненависти, представляли собой груды ледяных осколков. Даже лед не выдерживает подобных эмоций!

Ученые пришли к выводу: окружающая нас и содержащаяся во всех живых организмах вода очень чутко реагирует на информацию любого характера, структурируется, хранит в себе полученную информацию, обменивается ею с окружающим миром. Более того, ученые считают, что вода проявляет себя как мыслящая субстанция, которая обменивается информацией со всей Вселенной. Разрушительные наводнения и штормы есть не что иное, как выброс водой негативной информации, полученной от людей в результате нашей деятельности. Агрессия, злоба, войны, зависть и т. д. не проходят для человечества бесследно. Любые региональные войны отражаются на всех нас.

Не только примесями, бактериями и вирусами страшна вода, которую мы пьем, но, в первую очередь, информацией, которой мы ее наделяем. Негативная информация воздействует на воду, которая в свободном и связанном состоянии составляет 40-85 процентов массы организма. Меняется структура тканевой воды, которая передает негативную информацию клеткам" [*Тихоплав, Тихоплав, Лапис "Наше духовное исцеление", 2003, с. 19-23*].

Рассмотрим другие аспекты анализируемой проблемы.

Как пишут Тихоплавы [*Тихоплав, Тихоплав, "Жизнь напрокат" 2003, с. 88-90*], всемирно известны опыты американского ученого К. Бакстера. "В 1966 году Клив Бакстер заметил, что растения, присоединенные к прибору, измеряющему электрическое сопротивление, реагируют на некоторые ситуации, причем эту реакцию можно измерить. Он соорудил автомат, бросающий мелких рачков по одному в кипящую воду, и присоединил находившееся в другой комнате растение через обычные электроды к самописцу. В момент падения рачка в воду в растении происходили значительные электрические изменения (крик ужаса). Когда же автомат бросал мертвого рачка, никаких сигналов на самописце не было. Если у всех живых существ существует действительно единая система коммуникаций, то можно сделать вывод, что наиболее ярко она проявляется в критические моменты. У обычного человека спонтанный телепатический контакт чаще всего происходит, когда его близкий или знакомый находится в опасности или умирает. Сигнал о смерти в этом универсальном языке, возможно, "самый громкий" и, следовательно, первым привлекает наше внимание. Факты свидетельствуют о том, что он представляет собой нечто большее, чем просто включение и выключение системы тревоги [*Уотсон, с. 246*]. Растения реагировали также на разбивание куриного яйца.

Доктор Уотсон описывает свой эксперимент – игру с растением под названием "Убийца". Выбираются шесть человек, из которых один (по жребию) становится "преступником". Два растения, принадлежащих к одному и тому же виду, помещаются в комнате, в которую на десять минут по очереди заходят все шесть человек. За эти десять минут "преступник" должен любым способом нанести вред одному из растений. Через час одно растение оказывается пострадавшим от рук "убийцы". Но существует свидетель – другое растение, которое присоединено к электроэнцефалографу. Каждый из шести участников эксперимента ненадолго входит в комнату и встает около свидетеля. На пятерых из них растение не обращает внимания, но когда входит "преступник", растение дает особую реакцию, которую фиксирует записывающее устройство. Подобные эксперименты с одинаковым результатом проводились неоднократно.

Но во время одного из опытов во Флориде цикламен "опознал" сразу двух из шести подозреваемых. Выяснилось, что один человек действительно "преступник", а другой часом раньше стриг газон перед собственным домом.

Он пришел, не чувствуя за собой никакой вины, но растение почувствовало, что у него “руки в крови” [Уотсон, с. 247].

Многочисленные опыты, выявляющие связь между растениями, животными и растениями, человеком и растениями проводились и в Москве. Очень интересен эксперимент, проведенный под руководством П.П.Гаряева. Для опыта взяли семена растения арабидопсис, прекрасно изученного ботаниками. Был создан генератор, усиливающий эмоциональный накал обычных слов. При его помощи каждая фраза, произнесенная исследователем, воспринималась семенами арабидопсиса, как проклятие. Результаты превзошли все ожидания. Эффект бранных слов, произнесенных в адрес несчастного растения, был равносителен облучению в 40 тысяч рентген: порвались цепочки ДНК, рассыпались хромосомы. Большинство семян погибло, а выжившие стали генетическими уродами. Потрясает тот факт, что результат не зависел от силы звука; проклятья могли произноситься тихим голосом и даже шепотом. Дело было не в силе звука, а в смысле сказанного [Валентинов, с. 7].

Опыты, проведенные П. П. Гаряевым, подтвердили, что проклятия, направленные в адрес любого живого существа, повреждают его генетический аппарат, обрекая на гибель. А вот добрые, теплые слова могут не только улучшить настроение, но даже помочь избавиться от болезни как вам, так и вашему собеседнику" [Тихоплав, Тихоплав, " Жизнь напрокат" 2003, с. 88-90].

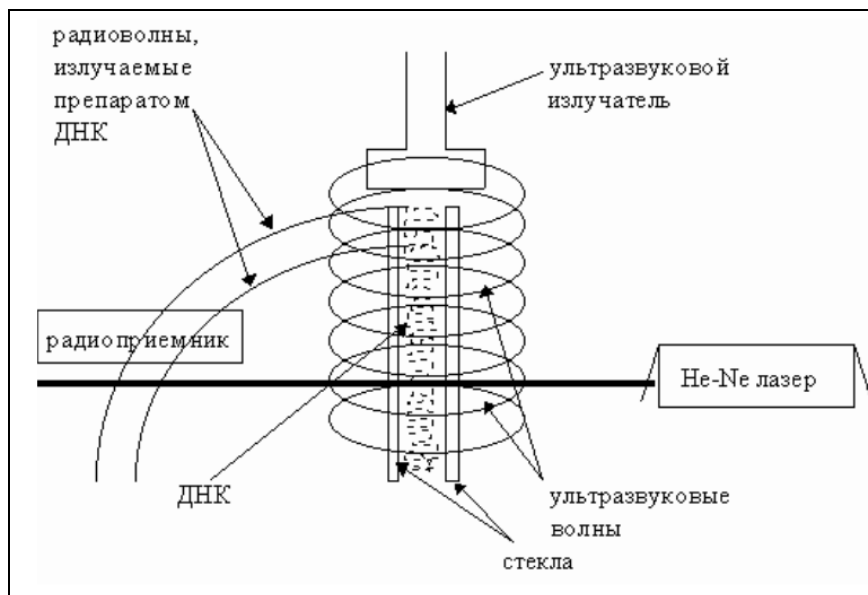


Рис. 13. Схема, иллюстрирующая принцип действия волнового генома в процессе энергоинформационного взаимодействия

В целом здесь можно говорить об **энергоинформационной связи всех живых организмов**. Рассмотрим некоторые примеры.

В 1972 г. Клев Бакстер осуществил ряд *опытов с генетически схожими объектами*.

Подключённое к электроэнцефалографу яйцо дало резкую реакцию, когда в двадцати пяти футах от него в кипящую воду было брошено второе яйцо.

С помощью электроэнцефалографа Клев Бакстер изучал также реакцию сперматозоида. Сидящий в сорока футах от него донор вдохнул едкое вещество – амилнитрит. Через пару секунд, когда вещество вызвало раздражение слизистых тканей носа, изолированный сперматозоид показал реакцию. Сперматозоид реагировал только на своего человека, игнорируя состояние других людей, подвергавшихся тем же воздействиям.

Лайелл Уотсон проводил эксперименты с образцами крови и нёбного эпителия. Образцы, взятые у одного донора (у себя), делились на две части. Когда одна часть подвергалась воздействию концентрированной азотной кислоты, другая часть, будучи изолированной, реагировала, что фиксировалось чувствительной аппаратурой.

Известно огромное количество случаев мысленного общения между близкими людьми.

Доктор Бертольд Шварц, психиатр из Нью-Джерси за десять лет зарегистрировал более полутора тысяч случаев мысленного общения близких людей.

Еще сильнее информационная взаимосвязь выражена у идентичных (однойцевых) близнецов. Если одна из близняшек рождает, то другая испытывает родовые боли чуть ли не в полной мере, даже, если находится на противоположной стороне Земли.

Иногда, находясь в разных местах, они одновременно начинают петь одну и ту же песню.

Исследования с помощью электроэнцефалографа показали, что режим активности мозга у идентичных близнецов синхронен независимо от расстояния.

В 1976 году в испанской прессе было сообщение о четырехлетних однойцевых близнецах Сильвии и Марте Ланда. Когда Марта обожгла руку об утюг, у Сильвии образовался ожоговый пузырь, хотя она находилась в тот момент в 20 километрах от нее. Испанские специалисты, заинтересовавшись сообщением, провели с ними серию экспериментов, посадив их в разные комнаты и зафиксировав все на кинокамеру.

Когда Марте постукивали молоточком по коленкам, у Сильвии подсакивали ноги. Когда Сильвии направляли в глаза яркий свет, Марта жмурилась. Когда Сильвии давали понюхать сильно пахнущее снадобье, Марта зажимала нос.

В Америке опыты с идентичными близнецами проводил Джереми Баррет. Он использовал полиграф. Полиграф показал, что подсознательная реакция близнеца на происходящее с другим близнецом происходит и тогда, когда внешне такая реакция ничем не проявляется, никак не осознается и не

чувствуется. Полиграф исправно показывал резкие изменения ритма дыхания, пульса и других характеристик у одного из близнецов, когда у второго провоцировали эмоциональную реакцию.

Использование экспериментаторами других высокочувствительных приборов – измерителя объема крови и электроэнцефалографа – также подтвердило существование незримой информационной взаимосвязи между близнецами.

Итак, чем более схожи органические объекты, тем более усилена между ними информационная взаимосвязь.

Все больше ученых приходит к тому, что эта закономерность справедлива и для неодушевленных объектов. На это наталкивают как практические наблюдения, так и теоретические изыскания.

В связи с этим приведем *разные уровни сознания материи*, которое оказывается универсальным ее свойством, когда "мышление тождественно бытию":

"Сознание у животных. Среди специалистов в области зоопсихологии и зооэтологии укрепляется мнение о высокой умственной способности животных, причем это касается любых видов от птиц до приматов. Показано, что помимо птиц, многие из животных – кошки, собаки, обезьяны, дельфины – способны овладеть человеческой речью на любых языках и разумно пользоваться ею.

Сознание у растений. Многолетними (38 лет!) исследованиями К. Бакстера доказано наличие *первичного восприятия*, связанного с наличием Сознания в разных живых организмах и клетках, растениях, бактериях, дрожжах, клетках крови и т. д.. Шотландский физиолог растений А. Тревас в подтверждение того, что растения обладают умственными способностями, памятью, способны к обучению, приводит в своем недавнем обзоре убедительные доказательства и 155 ссылок (!) на работы по этой проблеме, выполненные в период с 1980 по 2002 гг..

Сознание минералов. Исследования минеролога А. Боковикова показали, что имеется кремниевая форма жизни в виде минералов – агатов, являющихся живыми организмами со всеми признаками, свойственными белковой форме жизни: анатомия, способ питания, наличие полов, размножение. В работе Е.М. Егоровой о тонких свойствах металлов поддерживается идея разделения тела минерала на вещественное и электромагнитное состояние.

Сознание металлов. Знаменитый индийский ученый сэр Чандра Бос, автор фундаментальных исследований нервной раздражимости у растений, отмечает полное сходство в ответных реакциях растений и металлов, и это мнение разделяется некоторыми исследователями в наше время.

В работах американских ученых, проведенных под руководством и при непосредственном участии проф. В. Тиллера (в течение 7 лет!),

сообщается об исследованиях по использованию в опытах специального электрического устройства, выполненного на основе генератора МГц волн и встроенной электронной памяти для закрепления мысленного воздействия человека. Этот прибор способен сохранять мысленное воздействие оператора и оказывать *длительное заданное мысленное* влияние (!) на растворы неорганических и органических веществ: увеличивать или уменьшать рН воды, повышать активность ферментов – щелочной фосфатазы, АТФ и других, ускорять развитие личинок плодовой мухи и улучшать качество среды обитания там, где находится устройство.

Ментальное создание вещества. В психофизике давно были известны явления материализации и дематериализации, во время которых происходит возникновение и исчезновение материальных тел и веществ благодаря мысленному действию одаренных медиумов, и они описаны подробно в фундаментальных монографиях и стали уже историей, но люди и в настоящее время проявляют свои уникальные возможности по созданию материи *de novo* только с помощью мысленного намерения. Имеются многолетние (более 75 лет!) данные, подтвержденные разными исследователями, показывающие феноменальную ментальную способность знаменитого гуру Шри Сатья Саи Баба к материализации различных веществ и объектов – фруктов, металлических и кристаллических украшений, ароматических веществ и масел и т. д. Аналогичные исследования были проведены по изучению материализации различных предметов и веществ бразильцем А. Амиденом, а его соотечественник М. Кутинхо известен как феноменальный человек, ускоряющий развитие куриных яиц прямо во время экспериментов на глазах у присутствующих, вместо необходимой для этого обычной 20 дневной инкубации, и материализующий даже живые объекты.

В последние годы стали широко известны имена необычайно одаренных людей в Китае и Японии, способных к созданию материи *de novo* и трансформации одного вещества в другое с помощью мысленного желания: например, преобразование воды в ароматические вещества (духи), масло или бензин и т. д. Эти люди показывают свои экстраординарные возможности в течение многих лет и благодаря этому их можно тщательно изучать и исследовать научными методами. Многолетние исследования феноменов материализации выполнены учеными в Китае, Японии, Бразилии.

Экстрасенсами показаны фундаментальные психофизические явления, например, реципрокные (взаимовозвратные) изменения агрегатного состояния вещества, т. е. переход из жидкого состояния в твердое вещество и обратно, создание живого существа из безжизненной органической материи как доказательство необычайных возможностей силы мысли человека" [Дубров, 2006, с. 128-130].

Отмеченное выше было доказано экспериментально. Так, **Цзян Каньчжень** еще в 80-е годы XX ст. создал физическое устройство, которое благодаря электромагнитному резонансу "считывает" информацию из ДНК одного живого объекта и направляет ее на другой живой объект, достигая при этом, в том числе и **эффекты омоложения организма**. В одном из экспериментов экспериментатор действовал электромагнитным полем дыни на проросшие семена огурцов. Выросшие растения имели вкус донора – дыни, а биохимический анализ показал, что в их ДНК имели место соответствующие изменения, которые передавались из поколения в поколение. В другом опыте ЭМ полем арахиса обработали побеги подсолнуха. После этого у последнего изменилась форма семян, и им частично передались вкусовые качества арахиса. Далее ученый от растений переходит к животным (при этом методика остается той же): сначала Цзян Каньчжень обработал биоэлектромагнитным полем утки 500 куриных яиц. Вылупилось 480 цыплят, у которых были зафиксированы следующие изменения: у 25 % на лапках появились перепонки; у 80 – была плоская утиная форма головы; в 90 – изменилось размещение глаз. Подобным же образом были получены цыплята, покрытые шерстью, а также имели место и другие необычные феномены (*Jiang Kanzhen. 1981 – The method to change organism's heredity's and the device to transmit iological information. Soviet Union Patent № 1828665; <http://re-tech.narod.ru/homo/gen/chkanchn.htm>*).

Вот, что пишут Тихоплавы о данном феномене:

"...еще более 30 лет назад доктором Ю. В. Цзян Каньчженом из Хабаровска была опубликована работа "*Теория управления полями*", которая мгновенно привлекла внимание отдела науки ЦК КПСС и тут же была засекречена. Суть работы, как это стало известно уже в эпоху гласности, состояла в следующем. Доктор Каньчжень экспериментально установил, что ДНК – этот генетический материал – существует в двух формах: пассивной (в виде ДНК) и активной (в виде электромагнитного поля). Первая форма сохраняет генетический код и обеспечивает стабильность организма, а вторая в состоянии его изменить путем воздействия на него биоэлектрическими сигналами. Вывод, сделанный доктором Каньчженом, был таков: "ДНК – это просто "кассета" с записью информации, а ее материальным носителем являются биоэлектрические сигналы" [*Петров, 2001, с. 39*]. Исследователь из Хабаровска в подвале своего дома оборудовал лабораторию для проведения экспериментов. Он создал установку, в которой с помощью так называемой "био-СВЧ-связи" информация с одного живого объекта переносилась на другой объект. Например, воздействие биополем утки на куриные яйца привело к тому, что у вылупившихся цыплят на лапках появились перепонки и изменились глаза. Переноса на человека информацию с молодых зеленых проростков различных пищевых

растений, доктор существенно улучшал состояние здоровья пациента, в частности, состояние его иммунной системы. Воздействуя собственным биополем на своего больного отца, доктор добился улучшения здоровья и омоложения отца. Стоит отметить, что работы доктора Каньчжана, которые явились первой серьезной пробоиной в идеологии ортодоксальных ученых, защищены патентами. Однако только благодаря перестройке они стали известны широкой научной общественности. Так, в 1990 году после доклада доктора Каньчжана на семинаре в Новосибирском институте клинической и экспериментальной медицины, директором которого в то время был академик В. П. Казначеев, приняли решение создать специальную лабораторию "биоСВЧ-связи", привлечь специалистов различного уровня и проложить уникальные исследования. Очень интенсивные исследовательские работы в этом направлении уже шли в Москве. Например, за последние 10 лет группе ученых под руководством академика П. П. Гаряева удалось получить уникальные результаты экспериментальных исследований и выйти на разработку теории волнового генома [Тихоплавы, 2003, с. 124-125].

СОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Любая система характеризуется состояниями открытости и закрытости. Закрытость предполагает построение границы между внутренним и внешним, что свойственно для современного человека, который воспитывается в духе манипуляции людьми и внешней средой, и которому несвойственно относиться к миру с доверием, имевшим место у его далеких предков, обитавшем в патриархальном космосе в атмосфере полной взаимозависимости и взаимопонимания, имевшим место и в животном царстве.

Животное, как известно, тождественно своему существованию и не выделяет себя из внешней среды, составляя с ней, в известном смысле, единое симфоническое целое. Можно сказать, что между животным и органическими элементами внешней среды существует практически полное взаимопонимание, функциональная гармония, которая реализуется на уровне инстинктивно-автоматического, непроизвольно-первосигнального поведения. Подобное же полное функциональное соответствие друг другу наблюдается между материнским и эмбриональным организмами. Высокий уровень взаимопонимания наблюдается также между членом примитивного человеческого сообщества и окружающей его природно-общественной средой.

Данное взаимопонимание проистекает из того, что окружающая архаического человека среда сакрализуется, наделяется психическими свойствами (панпсихизм), воспринимается как единое жизненное пространство, как “чувственное целое” (Гегель), а человек еще полностью не дифференцирует Я и не-Я, внутреннее и внешнее, природное и социальное, живое и неживое, актуально-действительное и потенциально-возможное, существуя в едином мистическом пространстве “здесь и теперь” по принципу “тотальной сопричастности окружающему миру” (Л. Леви-Брюль). Здесь наблюдается феномен сплавления действия и мысли, который мы наблюдаем у маленький детей.

Как показали Р. Бенедикт и А. Маслоу, которые предложили измерять характер социальной спаянности и взаимопонимания уровнем социальной синергии, в примитивных социумах данный уровень весьма высок. Общества с высоким уровнем синергии (“социальной спаянности”) обнаруживают низкий уровень агрессии их членов и высокий уровень сотрудничества, характеризуясь высоким доверием, чувством ответственности и минимальной централизацией [Benedict, 1934, 1979].

А. Маслоу показал, что в обществах с высоким уровнем синергии существует такой порядок, когда действия индивида, которые направлены на достижение личной выгоды, оказываются выгодными для всего общества в целом (сравните с принципом “соответствия свободного развития каждого условиями свободного развития всех”). Тут развит дух доброжелательства,

надежды на лучшее, в то время как в обществах с низким уровнем синергии мы встречаем распространение чувства страха, унижения, неуверенности в будущее, тут успех одного индивида обуславливается поражением другого. Если в обществах с высоким уровнем синергии власть и достаток как бы растворены в сфере общества, то в обществах с низким уровнем синергии они тяготеют к концентрации [Maslow, 1976, p. 191–200].

Отсутствие дихотомии между производством и распределением мы встречаем в примитивных обществах с высоким уровнем синергии (правополушарных обществах). Р. Бенедикт показала, когда исследовала характер синергии примитивных общества, что независимо от того, богаты они или нет, в них укоренены два противоположные способы распределения богатств:

1) способ "*лейки*", когда богатства концентрируются в руках немногих (этот способ характерен для обществ с низким уровнем синергии);

2) способ "*сифона*", который характерен для высокосинергийных обществ и который предполагает равномерное распределение социальных благ.

Р. Бенедикт приводит пример "сифонного" распределения, когда описывает ежегодную церемонию "*Солнечного танца*" в одном из племен североамериканских индейцев. На этой церемонии все члены племени собираются вместе, а наиболее зажиточные среди них (которые приобрели богатства за счет тяжелого труда) раздают свое имущество вдовам, сиротам, больным и т. д. В таких обществах, пишет Р. Бенедикт, богатым считается тот, кто реализовал свое богатство, кто роздал свое богатство неимущим. Тут, как видим, дихотомия Э. Фромма "иметь или быть" решается в пользу "быть".

Социальная синергия реализуется в феномене солидарности и сплоченности сообществ. Целям данного сплочения служит колоссальный культурологический феномен – *инициация*, призванная научить человека преодолевать "инстинкт жизни", культивирование которого приводит к развитию эгоцентрического начала человека, которое выступает источником агрессии. Приведем пример процесса инициации [см. Чалдини, 1999, с. 87 и сл.].

В Южной Африке живет племя тонго, которое требует от каждого мальчика прохождения сложной процедуры инициации. Мальчика в возрасте от 10 до 16 лет родители посылают в "школу обрезания", которая проводится каждые 4 или 5 лет. Здесь в компании своих сверстников он терпит жестокое подшучивание взрослых членов общества. Инициация начинается так – мальчик бежит между двумя рядами мужчин, которые бьют его дубинками.

По окончании этого испытания с него снимают одежду и стригут ему волосы. Затем мальчика встречает человек, покрытый львиной шкурой, он садится на камень напротив этого человека-льва. Кто-то ударяет мальчика

сзади, и, когда он поворачивает голову, чтобы посмотреть, кто его ударил, человек-лев хватается крайнюю плоть мальчика и быстро отрезает ее. Затем три месяца мальчика держат во “дворе тайнств”, где его могут видеть только инициированные. Во время инициации мальчик подвергается шести главным испытаниям. Он выдерживает избиения, холод, жажду, плохое питание, наказания и угрозу смерти. По самому пустяковому поводу мальчик может быть избит людьми из только что прошедших инициацию новоиспеченных мужчин, которые выполняют поручения старейшин, мальчик спит без какого-либо покрова и жестоко страдает от зимнего холода. Ему не дают ни капли воды в течение трех месяцев. Пищу специально делают отвратительной, добавляя в нее непереваренную траву их желудка антилопы. Если мальчика ловят на нарушении какого-то правила, его сурово наказывают. Например, между пальцами вставляют палки, затем сильный человек накрывает своей рукой руку новичка, практически раздавливая его пальцы. Проходящего инициацию запугивают с целью добиться от него покорности. Ему говорят, что в прежние времена мальчиков, которые пытались бежать или раскрыли секреты женщинам или неиницированным, вешали, а их тела сжигали дотла.

Такие же церемонии инициации встречаются практически во всех общественных ячейках, таких как армия, учебные заведения и др. Чем более болезненное оказывается инициация в то или иное общество, тем активнее члены его впоследствии убеждали себя в том, что пребывание в этом обществе является приятным, полезным, ценным и т.д.

Исследования 54 племенных культур показало, что ***племena, проводящие самые жестокие церемонии инициации, отличаются наибольшей групповой солидарностью*** [Young, 1965].

Для того, чтобы проиллюстрировать наблюдения Р. Бенедикт, которые подводят нас к выводу о том, что примитивные общества (общества так называемого "нищего коммунизма") характеризуются высоким уровнем синергии, приведем слова Е. Сервиса [Service, 1966] об социально-экономических отношениях одного примитивного племени, которые приводит в своей книге Э. Фромм [Фромм, 1994, с. 124–126]:

“По опыту своей собственной экономической системы мы привыкли считать, что человеческие существа имеют “естественную склонность к торговле и спекуляции”. Мы считаем, что отношения между индивидами или группами строятся на принципе получения максимальной прибыли при посредничестве (“дешево купить и дорого продать”). Однако, примитивным народам это совершенно не свойственно, скорее наоборот. Они “отказываются от вещей”, восхищаются щедростью, рассчитывают на гостеприимство и осуждают бережливость как эгоизм.

Но самое удивительное состоит в том, что, чем труднее их положение (чем больше ценность или дефицит товаров), тем меньше они “экономят”, и тем больше поражают своей щедростью. Мы в этом случае имеем в виду формы обмена между людьми, живущими внутри одной общности и находящиеся в каких-то родственных связях. В такой социальной общности

гораздо теснее поддерживаются узы родства, которыми охвачено значительно больше людей, чем в нашем обществе. Если провести сравнение этих отношений с принципами жизни современной семьи, то мы увидим разительный контраст. Хотя мы “кормим” своих детей, не так ли? Мы “помогаем” нашим братьям и “заботимся” о престарелых родителях. А другие делают то же самое по отношению к нам...

Тесные социальные связи в целом обуславливают дружелюбные чувства, правила приличия семейной жизни, а нравственная заповедь щедрости определяет способ отношения к вещам, которые играют (сравнительно с нами) малозначительную роль в жизни индивида и племени. Антропологи сделали попытку обозначить такой тип взаимодействия словами “чистый подарок” или “добровольный дар”, чтобы подчеркнуть, что речь идет не о сделке, а о таком обмене, в основе которого лежит чувство совсем иного рода, чем в ситуациях торговли. Но эти обозначения не отражают подлинного характера подобного взаимодействия, а, может быть, даже вводят в заблуждение.

Петер Фройхен однажды получил от эскимоса кусок мяса, сердечно поблагодарил его в ответ. Охотник, к удивлению Фройхена, явно огорчился, а старый человек объяснил европейцам, что “нельзя благодарить за мясо. Каждый имеет право получить кусок. У нас не принято быть в зависимости от кого-либо. Поэтому мы не дарим подарков и не принимаем даров, чтобы не оказаться в зависимом положении. Подарками воспитывают рабов, как кнутом воспитывают собак”.

Слово “подарок” носит оттенок “умиротворения, улаживания, задабривания”, а не взаимности. А в племенах охотников и собирателей никогда не произносят слов благодарности, поэтому неприлично назвать кого-либо “щедрым”, когда он делится добычей со своими товарищами по стойбищу. В других ситуациях можно назвать его добрым, но ни в том случае, когда он делится с другими пищей. Так же точно воспринимаются и слова благодарности, они производят обидное впечатление, словно человек и не рассчитывал на то, что с ним поделятся. Поэтому при подобных обстоятельствах уместно похвалить человека за ловкость в охоте, а не делать намеков на его щедрость...

У примитивных племен никому не закрыт доступ к природным ресурсам – у них нет владельца... Природные ресурсы, которые находятся в распоряжении племени, представляют коллективную или коммунальную собственность в том смысле, что в случае необходимости вся группа встанет на защиту этой территории. А внутри племени все семьи имеют равные права на свою долю в собственности. Кроме того, соседние племена также могут по желанию охотиться на этой территории... Племена охотников и собирателей в плане лидерства более всех других социальных систем отличаются от человекообразных обезьян. Здесь нет ни принуждения, основанного на принципе физического превосходства, нет также и иерархической организации, опирающейся на другие основания (богатство, военная или

политическая сила, унаследованные классовые привилегии и т. д.). Единственное устойчивое превосходство связано с признаками возраста и мудрости”.

Интерес представляет и то, что представители примитивных социумов, не имеющие представления о “священном” праве частной собственности, с непосредственностью, обескураживающей современного человека, присваивали себе понравившиеся им вещи, так как в их культуре, базирующейся на идеалах первобытного равенства, не было табу, которые бы могли воспрепятствовать свободному переходу собственности от одного владельца к другому.

Здесь действует принцип спаянности членов примитивных сообществ, уровень социальной синергии в большинстве из которых высок. Только в тех примитивных сообществах, которые созрели для перехода на новую ступень развития, наблюдаются ростки агрессивности и деструктивности”, которые приводят к снижению социальной синергии и поляризуют общество по принципу “бедные-богатые”. Низкий уровень социальной синергии действительно приводит к общему обеднению населения, поскольку является энергозатратным. В этом контексте можно говорить о разительных различиях между традиционным и современным обществом в плане материального обеспечения и поддержания их существования. Если в традиционном обществе наблюдается развитие *коммунальных форм* жизненной активности, обнаруживающих высокий уровень социальной (а поэтому и экономической) синергии, то в современном обществе господствует *индивидуальный* стиль потребления жизненных благ, предполагающий низкий уровень социально-экономической синергии.

Данный процесс предполагает разворачивание такой социально-экономической конфигурации, которая призвана обеспечивать пространственно-временную изоляцию человека в плане процессов его жизнедеятельности. Это предполагает все больший выпуск предметов потребления, автомобилей, жилья, печатной, видео и электронной продукции, эксплуатация которых осуществляется индивидуальным образом. Индивидуальные санузлы и кухни отдельных квартир (в отличие от коммуналок и общежитий), индивидуальные библиотеки и видеотеки (в отличие от общественных библиотек и кинотеатров), автомобили (в отличие от автобусов и поездов), индивидуальные и семейные врачи, психологи, психотерапевты (в отличие от коллективных врачей), индивидуальные религиозные формы в виде множества конфессиональных образований (вместо единых соборных церквей), множества партий, общественных организаций и профессиональных объединений (вместо единого общинного жизненного пространства), индивидуальные супруги и дети (в отличие от полигамии и полиандрии), индивидуальный стиль сексуальной ориентации (в отличие от традиционной сексуальной ориентации)...

Обществу приходится затрачивать львиную долю своего труда для обеспечения данного индивидуального стиля жизни человека. Так, например,

в год на тысячу читающего населения приходится выпускать, скажем, по сто книг (или наименований печатной продукции) на человека (всего сто тысяч книг, а при затратах на выпуск каждой, скажем, 100 рублей, всего – 1 млн гривен), в то время как отдельный человек не читает все сто книг постоянно в течение года. Если бы эти тысяча человек пользовались книгами на коммунальных (библиотечных) началах, то им требовалось, в принципе, всего сто книг, затраты на производство которых составляют всего тысячу гривен. Получается, что для обеспечения индивидуального стиля жизни только в плане печатной продукции общество вынуждено затрачивать 990 тыс. рублей на тысячу человек, или около 1 млрд. рублей на 1 млн. читающего населения страны в год. Как видим, сумма получается колоссальная. При этом мы не учитывает экологических последствий, таких, как хищническая вырубка лесов и неудержимая эксплуатация полезных ископаемых.

Итак, можно сказать, что общественное бытие архаического человека регулируется принципом целостной, циклической причинности, находящей свое выражение в таких понятиях, как несиловая (непричинная) имплицативная корреляция квантовых систем [Цехмистро, 2002], архетип, коллективное бессознательное, синхронические связи К. Юнга и В. Паули, которые регистрируют феномен единства человека и мира, их экзистенциального взаимопроникновения, когда события физической и психической реальности причинно взаимно координируются. При этом внутреннее состояние человека во многом определяет особенности той социоприродной среды, в которой он существует.

Данное состояние сопричастности, или “райского” гармонического существования человека в конечном итоге разрушается. Человек развивает свое «Я» как свойство саморефлексии, способности посмотреть на себя со стороны, о которой С.С.Аверинцев пишет, что человек является индивидуумом, создавшим дистанцию между собой и миром и посредством этого приобретшим способность видеть вещи, людей и самого себя “со стороны”. Действительность при этом десакрализуется и профанируется, а развивающаяся вторая сигнальная система как свойство отражать и осваивать мир опосредованным, вербально-знаковым способом создает между человеком и окружающей его средой непреодолимую бездну непонимания, лишает его чувства всеобщей сопричастности миру. Глубинное экзистенциальное взаимопонимание человека и его космопланетарного окружения утрачивается. Центр тяжести человеческого бытия из сферы инстинктивно-подсознательного поведения перемещается в плоскость сознательно-рефлексивной деятельности.

При этом имеет место процесс формирования *эгоцентрического начала* человека. Эгоцентризм, как известно, обозначает жизненную позицию индивида, характеризующуюся фиксацией на собственных целях, стремлениях, переживаниях и отсутствием ориентации на внешние воздействия и переживания других людей. Эгоист, в отличие от эгоцентриста, может хорошо представлять себе цели других людей, но пренебрегать ими.

Известно, что эгоцентризм проявляется при шизофрении, шизоидной психопатии, истерии, которые характеризуют такое поведение, при котором коммуникация человека с окружающей средой становится формальным, у человека исчезает чувство собеседника, исчезает чувство эмпатии.

Эгоцентризм изначально характерен для ребенка, который, как писал Ж.Пиаже, плохо осознает различия собственной и чужой точки зрения, недостаточно осознает значение своей позиции и своих возможностей в картине внешнего мира и проецирует в нем свои субъективные представления. Эгоцентризм, проявляющийся в эгоцентрической речи ребенка, достигает наибольшей величины в три года и к семи годам практически исчезает. Интересно, что там, где господствует авторитет взрослого и отношения жесткого принуждения, процент эгоцентрической речи довольно высокий. В среде ровесников, где возможны дискуссии и споры, процент эгоцентрической речи имеет тенденцию к снижению [см. *Психол. словарь, 1983, с. 406*].

Можно констатировать, что "процесс становления личности, т. е., постепенное развитие от первобытной нерасчлененности "Я" и не-"Я" к все более четкому противопоставлению субъективного объективному, духовного физическому, нематериального материальному – это, конечно, и есть генеральная линия развития человеческого сознания" [*Стеблин-Каменский, 1976*].

О данном процессе Томас Манн писал следующее: "...с тех пор, как в людях исчезло непосредственное доверие к бытию, которое в былые времена было прямым следствием того, что человек от рождения включался в окружающий его целостный миропорядок... проникнутый духом религии и определенным образом устремленный к истине... с тех пор... как рухнуло это целостное мироощущение и возникло современное общество, наше отношение к людям и вещам бесконечно усложнилось, все стало проблематичным и недостоверным, так что поиски истины грозят обернуться отчаянием отказа от нее" [*Манн, 1960, т. 5, с. 163*].

Именно проблематичность мира, его усложненность, атомизация лежат у истоков человеческой агрессивности. О. Шпенглер полагал, что человеческая история есть процесс космической вражды, охватывающей все проявления жизни [*Шпенглер, 1993*]. Данный процесс кристаллизует дискретную реальность современной цивилизации, в сфере которой оказывается возможным становление индивидуума, инициирующего процесс генерации социальной агрессии.

Итак, индивидуализм как **изоляциялизм** проявляется в нарастании процессов отчуждения людей друг от друга, в отсутствии взаимопонимания, и, в конечном итоге, в нарастании агрессии: "Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч; ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее" (*Матф. 10, 30–34*).

В связи с этим приведем материал А. Е. Войскунского, где описывается эксперимент, результаты которого иллюстрируют привычность такой коммуникации между людьми, где нет и не может быть взаимопонимания [Войскунский, 1982, с. 53–54]. Испытуемые имеют возможность с помощью телевидения наблюдать одного из двух участников дискуссии, которую они ведут друг с другом. Испытуемым говорят, что это с ними участник дискуссии общается. Хотя испытуемые при этом вступают в дискуссию с тем, кто их не видит и не слышит, только четверть испытуемых высказывали подозрения по поводу некоторой неполноценности беседы. Три четверти испытуемых, несмотря на игнорирование их реплик лжепартнером по общению, восприняли такую ситуацию совершенно естественно. Это говорит о том, что подобное случается с ними сплошь и рядом. Один из испытуемых даже заявил, что у них в общежитие все разговаривают с ним примерно в такой манере.

В целом можно утверждать, что отпадение от *состояния социальной целостности*, характеризующейся высоким уровнем синергии, приводит к развитию процессов социальной агрессии. О состоянии социальной целостности говорится в эзотерических источниках, где мы можем узнать о таких понятиях, как “эгрегор”, “групповая душа” и др., существование которых отвергается теми, кто не понимает, что вся жизнь представляет собой серию группирований: от микроскопического животного до человека каждый организм, каждый отдельный орган представляет собой группу, стоящую на отдельной ступени универсальной шкалы живой субстанции, соотносящейся с “живым веществом” В. И. Вернадского.

Иисус Христос говорил: “Где двое или трое собраны во имя мое, там Я среди них” (Матф. 18, 20). Подобным же образом, как свидетельствуют этологи, изучающие поведение животных, когда живые существа собираются в большие группы, в их среде обнаруживается некий “разум”, начинающий ими управлять. Приведем здесь наблюдение французского ученого Луи Тома, занимавшегося изучением термитов. Он обнаружил, что отдельный термит является существом, задействованном в хаотичном движении. Но если мы увеличим число термитов до некой “критической массы”, то произойдет чудо: термиты начнут создавать рабочие бригады и, действуя в высшей степени согласованно, возводить грандиозное строение, обнаруживая “большое знание” о сооружении в целом. Это же можно говорить и в отношении всех “общественных животных”.

Отдельно взятая особь саранчи не знает направления и цели движения во время миграции, а стая – знает. Эффект “критической массы” существует и у птиц, рыб, а также у всех общественных животных. Как выяснилось, “большое знание”, или “большая воля” руководит всеми нюансами существования сообществ живых существ. Все они, взятые в целом, образуют “живое вещество” В. И. Вернадского, которое формирует “целостный планетарный организм” (Тейяр де Шарден), интегрированный в единый

монолит жизни при помощи так называемых "слабых экологических связей" В. П. Казначеева.

Необходимо заметить, что человек и природно-географическая среда составляют единство. Ученые, изучающие влияние человеческого фактора на климат Земли, пришли к выводу, что в местах повышенного волнения больших масс людей (в местах военных конфликтов, революций и т.д.) рано и поздно назревают экологические катастрофы, такие как землетрясения, наводнения, ураганы. Так было в начале девяностых годов в Армении (Спитакское землетрясение, в котором погибло несколько десятков тысяч людей), которая в то время вела боевые действия со своим давним врагом – Азербайджаном. Так было в Европе – землетрясение, вызванное очагом агрессии в Югославии и т.д.

Необходимо сказать и то, что человек способен положительно влиять на климат Земли и вообще на события, происходящие на планете (принцип космологического дополнения или соучастия). Известно, что человек обладает двумя полушариями головного мозга, правое из которых воспринимает мир целостно, не разделяя его на внешнее и внутреннее, Я и не-Я. Левое полушарие кристаллизует Я человека как нечто отдельно взятое и суверенное. В обычном состоянии полушария функционально вытесняют друг-друга, но в состоянии медитации, как показали энцефалографические исследования мозга, полушария работают как одно целое, а человек предстает как гармоническое существо, сохраняющее свое личностное Я и одновременно пребывающее в гармонии с окружающим миром.

Известно также, что само состояние медитации не только гармонизирует самого человека, но и по закону резонанса – окружающую среду. При этом если медитируют несколько человек, то по закону когеренции эффект их совместной медитации намного превосходит суммарный эффект каждого медитирующего в отдельности: *Где двое или трое собраны во имя мое, там Я среди них (Матф. 18, 20)*. В Ленинграде были проведены опыты по совместной медитации, благодаря которой было заметно снижение криминогенной обстановки. Исследователи подсчитали, что для того, чтобы заметно сгармонизировать обстановку на нашей Планете необходимо более ста тысяч медитирующих. Уже создаются три центра медитации на десятки тысяч человек – в Америке, Англии и Индии [*Готвальд, Ховальд, 1993*].

Негативное влияние человека на окружающую среду приводит к воздаянию в виде **экологических катастроф**.

Можно сказать, что люди, живущие некоторое время более или менее сплоченно на определенной территории и составляющие этническую целостность, кристаллизуют национальную идею, формирующую тот или иной уровень этнического самосознания, которое, в свою очередь выражает исторические притязания данной этнической целостности. Иногда планка этих притязаний поднимается столь высоко, что представители такого народа начинают считать себя носителем определенной миссии общепланетарного масштаба. И тогда махровым цветом распускаются цветы шовинизма. Это

вовсе не значит, что в истории человечества не было народов, выполнявших судьбоносные миссии. Например, еврейский народ дал человечеству христианство – мировую религию, во многом изменившую культурно-исторический ландшафт нашей планеты.

Если истоки национальной идеи берут свое начало в феномене больших масс живых существ, то генезис шовинизма, как учит социальная психология, анализирующая психологические особенности этносов, коренится в ее повышенной самооценке. Психологической аксиомой является положение, что если человек не имеет возможности реализовать потенциал, заложенный в нем природой, то у него, скорее всего, в качестве компенсации разовьется комплекс повышенной самооценки [см. Спиваковская, 1988, с. 96; Захаров, 1982], что может превратить такого человека в эгоцентрическую личность, характеризующуюся колоссальным самомнением. А сам эгоцентризм может пониматься как исток всех аморальных проявлений человека [Бреслав, 1990, с. 61; Трошин, 1915].

Подобным же образом и народы, которые на смогли в силу тех или иных причин реализовать себя как самостоятельные общности, начинают испытывать повышенный интерес к национальным ценностям. Следует сказать, что вышеизложенный механизм развития национального самосознания во многом является продуктивным [Донченко, 1994]. Он в большинстве случаев обеспечивает возрождение национальной культуры и прогрессирует развитие ее носителей. Но иногда направление этого развития может завести народ или нацию в исторический тупик. Так было с Германией, проигравшей Первую мировую войну и, по Версальскому договору, вынужденную ограничить некоторые перспективные направления своего развития. Это привело к тому, что Германия развязала Вторую мировую войну, опираясь на шовинистическое кредо – “Германия превыше всего”.

ФАКТЫ, ИЗВЛЕЧЕННЫЕ ИЗ КНИГИ «НА ПУТИ СОЗДАНИЯ ПЕДАГОГИКИ ЖИЗНЕННЫХ ФАКТОВ»

Факт 1.

Следующий жизненный факт, в определенной степени подтверждающий предыдущие факты, касается выводов Г.И. Косицкого, который проводил опыты с двумя группами крыс. Эти две группы учили в лабиринте преодолевать препятствия. При этом, первую группу крыс учили успешным стратегиям поведения, она была поставлена в условия, когда эти препятствия можно было успешно преодолевать, в то время как второй группе были созданы условия, вызывающие стресс и препятствующие успешному преодолению препятствий. Таким образом, первая группа крыс была успешной, а вторую учили неуспешности, беспомощности. Через поколение успешной и неуспешной группам имплантировали под кожу клетки рака. Первая группа выжила вся, вторая – погибла вся [Боссарт, 1991, с. 104-105]. В этой связи важным является и то, что среди выпускников Гарвардского университета отличники имеют наибольшую продолжительность жизни [Фролькис, 1988, с. 206].

С самого детства человек должен быть успешным хотя бы в чем-то. Неуспешность приводит к развитию комплекса неполноценности, который в качестве защитной реакции формирует в той или иной степени выраженный комплекс собственной значимости (манья величия и проч.), который кристаллизуется на фоне и при помощи развития эгоцентризма и эгоизма. Эгоизм приводит к тому, что человек лишается мудрости (эмпатии – мудрость по определению О.К. Тихомирова, есть способность встать на точку зрения другого человека), самокритичности и очень медленно накапливает жизненный опыт. Начинает преобладать рутинный антитворческий стиль деятельности со всеми вытекающими из этого последствиями. Это – развитие в сторону шизотимизации (в область доминирования левополушарных форм психической активности), для которой высокочастотные (вероятные) и низкочастотные (невероятные) события практически не дифференцируются (отсюда – неспособность накапливать опыт как отражение вероятностного аспекта мира, а также открытость всяческим махинациям и прожектам). Отсюда холодная эмоциональность (характерная для шизоидного типа), тяга к абстрагированию и детализации, эгоизм, чувство собственной значимости, когда, по образному выражению Шопенгауэра, такой человек способен убить другого только для того, чтобы смазать свои сапоги его жиром. Такой человек (в известном смысле) все стремится контролировать (интернальный локус контроля) и управлять всем. уровень рефлексии и самосознания такого человека хотя и интенсивен, но сужен, замыкается на себе. Итак, мы, применяя строгий индуктивно-дедуктивный метод, рассмотрели общую "расстановку сил" на нашей жизненной арене. Алкоголизм – одна из

защитных реакций человека, на подсознательной уровне стремящегося погасить свою нарастающую шизотимность.

Факт 2.

В 1919 году Льюис Терман, психолог, профессор Стэнфордского университета США, начал исследование истоков высокого интеллекта в группе из 1528 мальчиков и девочек, которое он продолжал до своей смерти в 1956 г. В 1990 году его наблюдения над этой группой в виде проекта "Долголетие" продолжили другие исследователи под руководством Х.Фридмана и Л. Мартина. Спустя двадцать лет они издали результаты наблюдений над этой группой в течение их жизни, включая и анализ смерти. Они "обнаружили, что многие популярные рекомендации по поводу того, как сохранить здоровье, сомнительны или откровенно неверны... Здоровье людей тесно связано с характером, карьерой, манерой общения" [Фридман, 2011, с. 7-8]. Оказалось, что благоразумные и добросовестные люди – здоровее и живут дольше: "здоровье и долголетие в обществе зависит от того, насколько добросовестны и целеустремлённы его граждане" [Фридман, 2011, с. 315]. Вредят здоровью: 1) токсины (яды); 2) повышенная радиация; 3) инфекции и вредные симбионты; 4) травмы; 5) генетические нарушения. Улучшают здоровье: 1) глубокое дыхание; 2) широкий кругозор сознания; 3) здоровая социальная атмосфера общества; 4) черты характера как-то: благоразумие, планирование, упорство, владение ситуацией, успех в работе; 5) наличие хороших друзей, общение с добросовестными, морально устойчивыми людьми; 6) устойчивая психика; 7) ирония, юмор, радость к жизни; 8) поиск лучшего в людях; 9) поддержание физической активности тела; 10) способность к позитивному социальному общению. Именно «наличие широкого круга социального общения, внутренняя тяга к здоровой физической активности, стремление приносить пользу сообществу, к которому ты принадлежишь, наслаждение от успешной карьеры, здоровый, счастливый брак (или круг близких друзей) – все эти факторы могут сделать намного больше, чем просто добавить годы к вашей жизни. Все вместе они наделяют вашу жизнь смыслом" [Фридман, 2011, с. 307]. "Вывод один: уравновешенные дети, растущие в стабильной социальной среде, имеют намного больше шансов сохранить крепкое здоровье в зрелости и прожить долго" [Фридман, 2011, с. 316].

При этом *долголетие* определяется несколькими факторами: генетическим фактором, низкокалорийным питанием, психологическими и социальными (социально-семейная востребованность человека) факторами, производимой работой (так, в парах зайца и кролика, вороны и курицы, лошади и коровы первое животное живет дольше в силу большей двигательной активности). В этом отношении важным является вывод канадских ученых, которые показали, что регулярные пробежки продлевают молодость. В течение 5 месяцев они проверяли свою теорию на мышах,

заставляя их бегать по 45 минут 3 раза в неделю. В итоге все "бегуны" стали выглядеть значительно моложе своих сверстников, которые не принимали участие в эксперименте. Важнейшим также является занятия йогой, предполагающие растяжку мышц. Дело в том, что во время роста организма рост мышц не поспевает за ростом костей, что вызывает постоянную ноющую боль в мышцах, которая нейтрализуется особыми веществами морфиноподобного действия, которые не только утоляют боль, но и повышают энергетический тонус, характерный для молодого растущего организма.

ВЫВОД.

Рассудительные, добросовестные, упорные, успешные люди, которые умеют планировать свое время, характеризуются большим здоровьем, большей продолжительностью жизни, при этом улучшают здоровье, делают дыхание глубоким (что свидетельствует о том, что в человеческом организме нет мышечных зажимов, связанных с стрессорными состояниями) такие факторы, как расширение кругозора сознания, здоровая социальная атмосфера общества, наличие хороших друзей, общение с добросовестными, морально устойчивыми людьми, ирония, юмор, радость к жизни, поиск лучшего в людях, поддержание физической активности тела, способность к позитивному социальному общению.

Факт 3.

В нашем обществе менее трех процентов людей достигают во много раз большего, чем все другие вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает этих успешных личностей от общей массы людей, – наличие ясных целей и умение жить, планируя свою жизнь. Наглядно это показал эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присущее им стремление достичь этой цели. Оказалось, что меньше трех процентов студентов ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно большего, чем остальные во всех сферах жизни.

Одним из важных психологических экспериментов (иллюстрирующих возможность человека/ребенка мотивировать свою жизнедеятельность идеальным / виртуальным фактором цели, находящейся в отделенном будущем и реализующей действие человеческого самосознания как рефлексивной сущности) – это "зефирной тест", который впервые провел Уолтер Мишель в конце 1960-х в Колумбийском университете. Данный эксперимент стал краеугольным камнем психологии развития. Дети из

Стэнфордского детского сада Bing в возрасте четырех-шести лет были помещены в комнату, меблированную только столом и стулом. На стол клали одно лакомство – на выбор ребенка. Каждому участнику было сказано, что если он сможет выдержать 15 минут, не съев лакомство, он получит еще одно такое же лакомство. Затем подопытного оставляли в комнате наедине со сладостью. Последующие исследования этих людей во взрослом возрасте показали связь между способностью отсрочивать получение удовольствия (этого достигли около 10-15% детей, зависимо от возраста), и различными формами жизненного успеха, например, более высокими результатами выпускных экзаменов. А проведенная профессором Корнелльского университета Б. Кейси в 2011 году функциональная МРТ головного мозга 59 участников эксперимента (которым на то время было за сорок) показала высокую активность прифронтальной коры головного мозга у тех участников, которые откладывали удовольствие ради большей награды в будущем. Это открытие представляется особенно важным, поскольку исследования последних двух десятилетий показывают, что прифронтальная кора играет критическую роль в сфере внимания и управления эмоциями.

Факт 4.

Отметим, что взрослый человек также подвергается испытаниям по принципу "зефирного теста", так как его постоянно соблазняют многочисленные предметы общества всеобщего потребления. При этом реализация цели связана со способностью человека ориентироваться на социальные нормы поведения. А.Г.Лурия отмечал дефицит префронтальных зон в закоренелых рецидивистов; это, очевидно, связано с тем, что у последних слабо развиты механизмы аналитического прогноза и предвидения будущего, а это, в свою очередь, приводит к тому, что такие люди, для которых будущее не является актуальным фактором их поведения (как это имеет место также и у дикарей, и детей), склонны к рискованным авантюрам, пускаются во все тяжкие, не боясь (не прогнозируя) последствий своих действий.

Имеются данные, согласно которым у психопатов нарушена нервная связь между префронтальной корой мозга и миндалевидным телом, активизирующая дефицит сострадания и чувства вины. При этом особенности функционирования гена CDH13, влияющего на обмен дофамина в головном мозге человека, выступает одним из факторов, влияющих на действия убийц и насильников.

Интерес представляет и то, что в случае нарушения структур организма (и мозга) первыми восстанавливаются более древние структуры. Поэтому при уменьшении питания мозга кислородом (глюкозой) первой отключается более молодая прифронтальная структура, что активизирует отмеченные выше феномены.

Связь лобных долей с регулированием целевого поведения можно проиллюстрировать несчастным случаем, который произошел с Фениксом Гейджем в 1836 году, когда при повреждении лобных долей он коренным образом изменился: озабоченность социальными проблемами, чувство долга, ответственности за дело, внимание к окружающим покинули его. Он, в прошлом добросовестный мастер, стал халтурить, запил, стал грубым и зlostным бездельником. У него прекратился контакт с социумом, и всеми его действиями руководили биологические инстинкты. Исследование мозга Ф.Гейджа показало, что у него имело место перерезание сгустка волокон, соединяющего лобные доли с остальными участками мозга, что привело к отделению лобных долей от остальных участков мозга (эффект лоботомии). Исследования показали, что больные с повреждениями лобных долей в целом сохраняют способность к пониманию поставленной перед ними задачи, выполнению простейших и привычных для них форм деятельности. Нарушения же в их поведении и деятельности связаны с выполнением действий, требующих волевой саморегуляции, в частности способности ставить цели и удерживать их в памяти. При этом у экстраверта, в отличие от интроверта, данная способность развита меньше, у него отмечается феномен "короткой воли", отсутствие самосознания.

В связи с этим отметим, что принцип самосознания является и краеугольным инструментом познания человека, о чем свидетельствуют исследования К. Роджерса, который сформулировал определение свободы как самосознающего феномена: после того как его ученик В. Келл изучил множество случаев подростковой преступности, обнаружилось, что поведение подростков не могло быть предсказано на основе обстановки в семье, школьных или социальных переживаний, соседских или культурных влияний, медицинской карты, наследственного фона и др. Гораздо лучшее предсказание давала степень самопонимания, обнаруживающая с последующим поведением корреляцию 0.84. Причем, как отмечает В. Франкл, самопонимание в данном случае подразумевает самоотстранение [Франкл, 1990, с. 81], реализуемое в процессе рефлексии и самоконтроля. Во-вторых, самоконтроль/самосознание можно развивать, что позволяет людям избежать негативных последствий, связанных с пониженным уровнем самосознания.

Факт 5.

Мультидисциплинарное лонгитюдное исследование здоровья и развития человека было проведено в Новой Зеландии (*Dunedin longitudinal study*), которое предусматривало исследование состояния здоровья почти тысячи человек, родившихся в новозеландском городе Данидин в 1972-1973 годах. Участники исследования были подвержены исследованиям в три года, и затем в 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 21, 26, 32 и, последний раз, в 38 лет (2010-2012). Исследованию подвергались такие аспекты, как: сердечнососудистое

здоровье и соответствующие факторы риска; легочно-дыхательное здоровье; здоровье полости рта; сексуальное и репродуктивное здоровье; психическое здоровье; психосоциальные особенности жизнедеятельности человека; другие аспекты здоровья, включая сенсорную, скелетно-мышечную, пищеварительную системы. Методика исследования в Данидине была проверена в США, Великобритании, Канаде, Израиле и других странах, что позволило получить подобные результаты [Poulton, Richie, 2015]. Один из важных инструментов исследования в Данидине был "зефирный тест", свидетельствующий, что дети, которые успешно прошли его, в дальнейшей жизни имели большие жизненные достижения, были менее уязвимы к наркотическому действию алкоголя, табака и др.

Факт 6.

Ученые Мичиганского университета в ходе исследований выяснили, что люди, которые строили планы на будущее и стремились воплотить их, имели большую продолжительность жизни. Научная работа длилась более четырех лет. Специалисты наблюдали за жизнедеятельностью 6985 человек старше 50 лет, которые ранее прошли тестирование по методу модифицированной Шкалы психологического благополучия Райффа и Киза, с помощью которой было установлено, есть ли у человека цель в жизни и насколько она сильная. Так, к 2010 году умерло 776 человек. Ученые рассмотрели каждый отдельный случай, выяснив предварительно пол, образование, вредные привычки и возраст умершего человека. Выяснилось, что среди тех, кто имел большие планы на жизнь, умерло 17 человек, в то время как в группе, где люди не имели целей, скончалось 83 человека.

ВЫВОД.

Люди, строящие планы на будущее и стремящиеся их воплотить, имеют большую продолжительность жизни. С кристаллизацией образа будущего связан краеугольный механизм успешного управления, поскольку для того чтобы ставить управленческие задачи, нужно иметь образ будущего, что, в свою очередь, невозможно без адекватной картины мира. Образ будущего освобождает человека от настоящего, позволяя ему достигать состояния самодетерминации, **свободы**. Люди с детства проявляют способность ориентироваться на образ будущего – определенную цель, что экспериментально обнаруживается благодаря "зефирному тесту", направленному на обнаружение способности детей 4-6 лет к самоконтролю и самосознанию. Этот тест показал: дети с повышенным уровнем самосознания / самоконтроля достигают гораздо большего успеха в жизни, чем дети с пониженным уровнем самосознания/самоконтроля; как показали лонгитюдные исследования, дети с пониженным уровнем самосознания в юношеском и взрослом возрасте склонны к венерическим,

сердечнососудистых заболеваний, потреблению спиртного, наркомании. Таким образом, жизненный *успех достигается на путях достижения свободы*. На основании изложенного выше можно говорить *об успехоцентрированной педагогике*.

При этом существует мнение, что успех можно "*наколдовать*". Это находит отражение в древних и современных технологиях достижения успеха как благодаря 1) визуализации его результатов, так и 2) отрешению от этих результатов (йоговский принцип неполучения плодов собственной деятельности, незаинтересованности в результатах этой деятельности, что на уровне христианского учения реализуется в принципе "пусть твоя правая рука не знает, что делает левая"). Для иллюстрации последней стратегии достижения успеха приведем слова С.Н. Лазарева, взятые из "*Диагностики Кармы*" (Книга 7, "*Преодоление чувственного счастья*"):

"Мысли опять вернулись к механизму старения. Чтобы бороться со старостью, надо начинать не с бессмертия, нужно сначала проанализировать, почему одни стареют быстрее, а другие медленнее. Я как-то промоделировал себя, что станет с моей душой, если я перестану стареть. Уже вначале в 15 раз выше смертельного уровня подскочит концентрация на желаниях и в 31 раз на жизни и ее сохранении. То есть даже не вечная, а продолжительная молодость начнет убивать мою душу. Значит, омоложение для меня невероятно опасно.

Как-то меня заинтересовала загадка казино. Почему я все-таки не выигрываю? А потом я задал себе вопрос, а что будет со мной, если я выиграю крупную сумму.

И, когда промоделировал результат, я понял и порадовался тому, что не выигрываю. Мне работник казино сказал следующее: "Самые опасные для нас клиенты это или богатые пенсионеры, или люди скучающие, которым плевать на выигрыш. У них нет желания выиграть. И к выигрышу они относятся спокойно, без особой радости. Поэтому именно они и потрошат наше заведение."

Так что получается, думал я. Для того чтобы долго жить и не стареть, нужно наплевать на жизнь и стать равнодушным к ней, а зачем же такая жизнь нужна?

В принципе именно этим путем шли аскеты в Индии.

Отрешались от всех радостей и желаний. Глуша в себе все проявления жизненности, они намного удлиняли срок своей жизни".

Успех реализуется в контексте человеческой энергии, которая, подобно массе, искривляющей пространство, искривляет пространство событий: чем большим энергетическим потенциалом владеет человек – тем больше у него возможности влиять на космосоциоприродную реальность.

Энергия же человека во многом зависит от его сознания, а ведущая причина потери энергии – стрессы, реакция на которые реализуется в русле человеческого сознания.

Факт 7.

Ученые обнаружили, что *жизнь без цели убивает*: "С 1994 по 2001 год группа специалистов медицинского факультета японского университета Тохоку во главе с профессором Итиро Цудзи вела наблюдение за группой из 43 тысяч физически здоровых мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет. В ходе периодически проводившихся опросов примерно 59 % наблюдаемых заявляли, что имеют "ясную цель" и ведут насыщенную жизнь, 5 % честно признавались, что цели в жизни не имеют, а остальные затруднялись ответить на этот вопрос. За семь лет более трех тысяч наблюдаемых перешли в мир иной из-за болезней и в результате самоубийств. Несмотря на разброс результатов из-за различных факторов смерти, картина в целом получилась очень убедительной: доля умерших среди тех, кто не имел ясной цели в жизни и избегал напряженной деятельности, была примерно в 1,5 раза выше" [Блект, 2014].

В книге "*Человек в поисках смысла*" В. Франкл пишет о смысловом вакууме современной цивилизации как об одной из самых серьезных проблем человека и общества. ***Смысл как система целей человеческого существования здесь понимается как цель, как "мысль о цели", принадлежащей будущему, то есть выступающей как потенциальная категория.*** Цель человека как его жизненный смысл выступает фактором, который не только освобождает человека от плена актуальной данности ("здесь и теперь"), но и формирует у него способность к волевому поведению, ту способность преодолевать препятствия, которая наполняет человека жизненной энергией и позволяет оказывать сопротивление негативным факторам среды. В связи с этим приведем слова П.С. Таранова, который в книге "*Секреты поведения людей*" пишет о "примитивной сиюминутности", которая "безразлична к последствиям, но отвратительна и злонравна концепция отодвинутой перспективы. Когда во имя отдаленности презирается ближайшее", отказываясь, таким образом, "от права первородства ради чечевичной похлебки". Таким образом, цель выступает категорией, определяющей смысл/цель существования человека, когда смысл есть то, ради чего реализуется поведение человека.

При этом образ будущего, стремление к реализации цели позволяет человеку освободиться от стрессорных обстоятельств своей жизни (принципа "тут и теперь") и достичь статуса самодетерминированного существа, характеризующегося свободой, личностным самоконтролем, автономным поведением.

В связи с этим приведем *изречения некоторых мыслителей*:

Патанджали: "Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твоё сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить".

Гегель: "Через осуществление великих целей человек обнаруживает в себе и великий характер, делающий его маяком для других".

Гёте: "Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации".

В. Франкл: "Деформация характера заключенного в концлагере зависела в конечном итоге от его внутренней установки. Лагерная обстановка влияла на изменения характера лишь у того заключенного, кто опускался духовно и в чисто человеческом плане. А опускался тот, у кого уже не оставалось больше никакой внутренней опоры. В чем могла и должна была заключаться такая опора? Нужно было снова обратить человека к будущему, к какой-то значимой для него цели в будущем".

А.А.Богданов: "Достижение цели можно рассматривать как процесс, реализуемый благодаря определенной идеологии".

А. С. Макаренко: "Человек не может жить на свете, если у него нет впереди ничего радостного. Истинным стимулом человеческой жизни является завтрашняя радость".

М. Горький: "В совершенствовании человека – смысл жизни... Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям, и нужно, чтобы каждый момент бытия имел свою высокую цель".

Р. Акофф: "Мудрость – это способность предвидеть отдаленные следствия осуществляемых действий, готовность пожертвовать сегодняшней выгодой ради больших благ в будущем и умение руководить тем, что может быть контролируемо, не огорчаясь из-за того, что не может быть контролируемым".

Ж.-П. Сартр: "Человек становится таким, каким он был сформирован задачами, расположенными на его пути".

Г.М.Бреведе: "Понятия "цель" *τελός* и "целое" *τελειός* этимологически связаны. Достижение цели одновременно означает и завершение действия, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Цель достигается тогда, когда оказывается построенным совершенное, симметричное, прекрасное целое. Согласно представлениям аналитической, гуманистической и трансперсональной психологии, личность – форма проявления, неотъемлемая автономная часть мирового единства".

Факт 8.

В Стэнфорде (США) в 1976 году Эллен Лангер и Джудит Родин провели эксперимент: они решили изменить рутину домов престарелых, заключающуюся в том, что постояльцы этих заведений часто испытывают недостаток контроля за своей жизнью: их окружение и распорядок дня определены администрацией дома. Экспериментаторы стремились выяснить, как повлияет на психофизиологическое состояние пожилых людей возможность принимать решения хотя бы относительно небольшой части их окружения или распорядка дня. Проживающим на экспериментальном этаже дома престарелых предоставили возможность выбора: им предложили выбрать растение, за которым они хотят ухаживать, а также позволили самим решать, в какой день пойти в кино и др. Обитателям другого этажа, где проживали пожилые люди контрольной группы, рассказывали об ответственности персонала заведения за их благополучие, принесли растение, однако предупредили, что медсестры будут ухаживать за ним, и назначили день просмотра фильма, не консультируясь с постояльцами. Спустя три недели жители экспериментального этажа полагали, что они более счастливы, чем постояльцы этажа-контроля. Медсестры докладывали, что их состояние значительно улучшилось. Они гораздо больше общались с другими стариками и персоналом, меньше времени проводили за пассивным просмотром ТВ и активнее участвовали в различных конкурсах. Но в действительности известным этот эксперимент стал благодаря его долгосрочным результатам. Через 18 месяцев, по оценкам медперсонала, состояние здоровья жильцов экспериментального этажа заметно улучшилось, а постояльцев этажа-контроля – значительно ухудшилось. Эксперимент оказался настолько действенным, что драматически повлиял даже на смертность пациентов. Если за 18 месяцев перед началом эксперимента показатель смертей среди жителей домов престарелых составлял 25%, то после его начала на экспериментальном этаже умерли только 15% пациентов. А вот на этаже-контроле – 30% [Conwell, Pearson, Derenzo, 1996; Langer, Rodin, 1976; Rodin, Langer, 1977; Schulz, 1976; Майерс, 1998, с. 70-71; Роджерс, 2003].

В связи с этим можно привести наблюдение за 80-ти и 90 летними стариками, которые живут в российских деревнях. Когда они попадают в областной дом престарелых (где они лишены выбора и возможности влиять на внешнюю среду), они, как правило, быстро уходят в "лучший мир". В результате старики боятся дома престарелых, опасаются покинуть свои дома в деревне, мотивируя свой страх таким образом: "Здесь я хозяин, здесь я нужен, вон скотина, соседке помочь. А там кому я нужен? Что я там делать буду? Там мне и жить не захочется".

ВЫВОД

Личная ответственность человека за некий участок его жизненного пространства, в котором человек может свободно и произвольно реализовывать некую, пусть даже малую часть своей жизненной активности, позволяет этому человеку достичь статуса самодетерминированного существа, характеризующегося свободой, личностным самоконтролем, автономным поведением, крепким здоровьем, оптимизмом. При этом обладание человеком возможностью контролировать даже небольшую часть жизни в буквальном смысле продлевает ее.

Факт 9.

Р.Шульц в 1976 году также провел эксперимент в другом доме престарелых с целью обнаружить связь между активностью пожилых людей и состоянием их физического и душевного здоровья. Методика эксперимента Р.Шульца была схожа с методикой Э.Лангер и Д.Родин. Он организовал визиты студентов местного университета в дом престарелых с целью увеличить социальные контакты пожилых. При этом в эксперименте участвовало 4 группы. В первой группе, названной "контроль", старики могли сами выбирать дату и время встречи со студентами. Во второй группе "предположение" жителям заранее сообщали дату и время визита студентов. Третья, "случайная" группа получала такое же количество визитов студентов, но не было известно, когда они состоятся. Четвертая, "контрольная" группа была лишена посещения студентов.

Краткосрочные результаты эксперимента показали, что жители первой и второй групп ("контроль", "предположение") были активнее, полагали, что они более счастливы и менее одиноки. Однако долгосрочные результаты были другими: при анализе результатов спустя 24 месяца после завершения эксперимента, когда студенты прекратили посещать старых людей, оказалось, что если состояние здоровья участников третьей ("случайной") и четвертой ("контрольной") групп оставалось примерно на одинаковом уровне, то здоровье первой и второй групп ("контроля" и "предположения") резко ухудшилось. Их стремление к жизни, по их собственным оценкам, обрушилось. В результате, в течение 42 месяцев с момента завершения эксперимента умерли 20% представителей этих групп. Во второй и третьей группах за этот же период не умер ни один участник эксперимента [Schulz, 1976].

Факт 10.

В статье, опубликованной в *"Journal of Epidemiology and Community Health"*, содержатся данные о том, что рост уровня смертности среди пожилых граждан совпадает с периодами экономического роста в

индустриально развитых странах. Как подчёркивает участник исследования Герберт Рольден из Академии жизнедеятельности и старения в голландском Лейдене, результаты работы оказались "в высшей степени неожиданными". В долгосрочной перспективе растущее благосостояние коррелирует со снижением смертности во всех возрастных группах. Однако несколько иначе выглядит этот процесс, если тщательно проанализировать краткосрочные экономические изменения. Для своего исследования учёные использовали статистические данные о смертности и экономическом росте между 1950 и 2008 годами в 19 промышленно развитых странах – в США, Австралии, Японии, Новой Зеландии и многих европейских странах. Выяснилось, что с каждым увеличением валового внутреннего продукта на один процент уровень смертности среди 70-74-летних мужчин вырос на 0,36 процента. Среди женщин аналогичного возраста рост смертности составлял 0,18 процента. Среди 40-45-летних мужчин рост смертности составил 0,38 процента, а среди женщин – 0,16 процента. С другой стороны, также было установлено, что ежегодный рост безработицы или снижающийся валовой внутренний продукт сопровождаются и снижением уровня смертности. Был также обнаружен более высокий уровень смертности среди молодых людей в периоды экономического роста, что можно объяснить увеличивающимся количеством стрессов на рабочих местах и большим количеством погибающих в ДТП в связи с более интенсивным использованием транспорта для поездок на работу. Однако для пожилых людей эти аргументы не подходят, поскольку они в своём большинстве пребывают на пенсии.

ВЫВОД

Сформированный у людей старшего возраста, пребывающих в условиях бедных социальных контактов и ограниченных возможностях для принятия решений (то есть ограниченной свободы), позитивный опыт (привычка) социальных контактов приобретает для их жизни особую ценность и оказывает на нее особое влияние, когда потеря этой ценности сравнивается с потерей жизни. Подобно этому в условиях ограниченных ресурсов данные ресурсы приобретают для человека особую ценность: меньше выборов (6 видов джема) сигнализирует об ограниченных ресурсах, поэтому на всякий случай, люди начинают покупать джемы в таких условиях²².

²² Землеройка и картошка (притча от Николая Бутенко). Повесила Землеройка на дереве возле тропинки объявление: «Кому нужна картошка, приходите к моей норке и забирайте бесплатно». И выложила у входа целую гору. Сидит и ждёт. Солнышко картошку припекло и дождик её намочил. И никого нет. Рассердилась Землеройка, подошла к дереву, сорвала объявление и написала новое: «Продаётся отборная картошка. Очень дорого». Не успела возвратиться к норке, как глядит: огромная толпа лесных жителей собралась у её норки.

С другой стороны, возможной причиной более высокой смертности пожилых людей во времена экономического бума может быть то обстоятельство, что их молодые родственники и друзья слишком заняты на работе и поэтому меньше с ними контактируют, что ограничивает уровень социальных связей для пожилых людей. При этом, с другой стороны, совершенно понятно, что повышение жизненного комфорта вместе с повышением благосостояния является фактором, препятствующим увеличению жизненной стойкости организма.

Факт 12.

"Кембридж-Сомервильский проект" (*Cambridge-Somerville Youth Study*) – лонгитюдный эксперимент, который начали проводить в 1939 году. Эксперимент длился 5 лет. Результаты этого эксперимента остаются загадкой для научного сообщества. Экспериментаторы выбрали 500 мальчиков из бедных семей из неблагополучного района Массачусетса и поделили их на две группы – контрольную и экспериментальную. Дети последней группы стали участниками интенсивной социальной программы предупреждения преступности: мальчиков часто посещали социальные работники и педагоги, им предоставлялось бесплатное менторство, индивидуальное репетиторство, медицинская и психиатрическая помощь, участие в летних лагерях, а их родителям предлагались консультации психологов. В то время как контрольная группа продолжила жить своей обычной жизнью. Через 30 лет выпускница Стэнфорда Джоан МакКорд связалась со всеми участниками проекта. Анализ объективных результатов выпускников программы показал отрицательные результаты, когда ни один из объективно измеряемых показателей участников программы не улучшилось. Хотя участники экспериментальной группы отзывались положительно о программе (две трети мужчин заявили, что проект помог им; многие из участников положительно отзывались о своих менторах и хотели связаться с ними, утверждая, что "программа помогла мне выбрать правильную дорогу в жизни", "отвлекла от жизни преступника" и полагали, что без участия в эксперименте "наверняка оказались бы в тюрьме") , оказалось, что участники экспериментальной группы по сравнению с участниками контрольной группы совершали больше преступлений, больше злоупотребляли алкоголем, чаще имели серьезные проблемы с физическим здоровьем и болели более серьезными психическими расстройствами. Их смерть была в среднем на 6 лет раньше, чем у участников контрольной группы. Они работали на худших работах и были менее довольны своей жизнью и профессиональной деятельностью. Следовательно, программа не просто не помогла своим участникам, а значительно навредила им [McCord, 2007].

Факт 13.

Авторство термина "стокгольмский синдром" приписывают криминалисту Нильсу Бейероту (*Nils Bejerot*), который ввёл его во время анализа ситуации, возникшей в Стокгольме во время захвата заложников в августе 1973 года. Механизм психологической защиты, лежащий в основе стокгольмского синдрома, был впервые описан Анной Фрейд в 1936 году, когда и получил название "идентификация с агрессором". Некоторые исследователи полагают, что стокгольмский синдром является не психологическим парадоксом, не расстройством (или синдромом), а скорее нормальной реакцией человека на сильно травмирующее психику событие [*Turner, 1985; Slatkin, 2008; Stockholm syndrome, 2008; Бартол, 2004, с. 289*].

Данный феномен, не включённый ни в одну международную систему классификации психиатрических заболеваний, описывает травматическую связь, в основе которой находится взаимная или односторонняя симпатия, возникающая между жертвой и агрессором в процессе захвата, похищения и/или применения (или угрозы применения) насилия. Считается, что под воздействием колоссального психологического шока заложники (мученики) начинают сочувствовать своим захватчикам, оправдывать их действия, и в конечном счете отождествлять себя с ними, иногда перенимая их идеи, что может приводить к тому, что они начинают считать свою жертву необходимой для достижения "общей" цели. Данный синдром, который иногда имеет место на бытовом уровне, известно также и под такими терминами, как "синдром идентификации заложника" (*Hostage Identification Syndrome*), "синдром здравого смысла" (*Common Sense Syndrome*), "стокгольмский фактор" (*Stockholm Factor*), "синдром выживания заложника" (*Hostage Survival Syndrome*) и др.

ВЫВОД

Эмоциональные процессы, как и все без исключения процессы во Вселенной, реализуются волновым образом, то есть они пребывают в колебательном режиме: изменяют свои параметры по синусоидальному закону. Поэтому всякое торможение и снижение психоэмоционального напряжения в состоянии сна (медленной его фазы) должно сопровождаться его предварительным повышением. Таким образом, перед сном, в котором наблюдается усиление процессов торможения, у детей (у которых психоэмоциональные процессы, в отличие от взрослых, обычно протекают более интенсивно) на короткое время имеет место некоторый психоэмоциональный всплеск, который может привести к капризам и другим реакциям кратковременного возбуждения нервной системы.

По этой же причине смерть как процесс глубочайшего уменьшения активности всех форм жизненной активности сопровождается необычайным усилением жизненного тонуса. При этом предсмертное критическое

состояние, вызывающее всплеск энергии, может приводить к тому, что человек начинает любить окружающую среду, в том числе и людей, причастных к его уничтожению, о чем иногда повествуют некоторые писатели. В момент смерти в кровь выбрасываются недифференцированные клетки крови. Такой взрыв энергии приводит и к тому, что у повешенных мужчин наблюдается семяизвержение, вызванное повышением энергетического тонуса, имеющем место в смертельно критические моменты существования человека: ведь если данный тонус в состоянии умирания должен упасть до самой нижней, нулевой, отметки, то синусоида колебаний энергетического тонуса перед этим падением в нуль должна подняться до своих наивысших параметров. По этой же причине в госпиталях у умирающих солдат фиксируется повышение сексуальной активности (эрекция члена), поскольку повышение энергетического тонуса зачастую приводит к эскалации базальной (фундаментальной, глубинной) активности организма – сексуальной. В целом, можно сделать парадоксальный вывод: процесс умирания, который сопровождается сильнейшим стрессом, необычайным повышением жизненного тонуса человека, иногда, в случае нормального (не насильственного) умирания организма, приводит к состоянию высшего блаженства²³, которое данный организм когда-либо испытывал – это есть закономерный и вполне логический итог жизни человека, который при рождении также испытывает необычайный прилив энергии, когда третья стадия "синтез" в основных чертах повторяет первую стадию "тезис".

Факт 14.

Расскажем об необычном человеке – В.И. Дикуле (см.: http://ru.wikipedia.org/wiki/Дикуль,_Валентин_Иванович), победа которого над состоянием паралича в принципе схожа с подобной историей М. Эриксона. В.И. Дикуль который родился в Каунасе недоношенным, весом чуть больше килограмма. Его отца застрелили бандиты, а мать умерла, когда Валентин ещё ходил в детский сад. С семи лет жил в детских домах: сначала в Вильнюсе, затем – в Каунасе. В девять лет увлёкся цирком, помогал ставить цирковой шатер, чистить манеж, присматривать за животными, подметать, мыл полы.

В четырнадцать лет подрабатывал ремонтом мотоциклов. Занимался гимнастикой, борьбой, поднятием тяжестей, эквилибром, акробатикой,

²³ В подавляющем большинстве случаев после клинической смерти у людей в памяти остаются в основном положительные эмоции, даже если к этой стадии привели очень болезненные повреждения. К такому выводу пришли бельгийские учёные, проанализировавшие рассказы переживших это явление пациентов и сопоставившие их с активностью мозга в бессознательном состоянии. Люди, имевшие столь необычный опыт, описывали его как богатое эмоциями переживание с ощущениями, не соответствующими телесным, и туннелями света (<http://www.vesti.ru/m/doc.html?id=1734170>).

жонглированием, придумывал трюки и фокусы. В 1962 году Валентину шел пятнадцатый год, когда он начал исполнять свой первый номер воздушной гимнастики в Дворце спорта на высоте 13 метров. Неожиданно лопнула стальная перекладина, к которой крепилась страховка. Валентин Дикуль упал. Диагноз врачей: "Компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма", множество локальных переломов. Его ноги не двигались, и Валентин должен был провести оставшуюся часть жизни в инвалидной коляске.

В. Дикуль стал тренироваться. Поднимал предметы, растягивал резиновый жгут, отжимался. Он занимался по 5-6 часов в день, но ноги не действовали. Терпя боль в позвоночнике и усталость, он выполнял силовые упражнения и изучал медицинскую литературу о позвоночнике, собирая необходимую информацию. Доктора упрашивали его прекратить тратить впустую время и усилия, объяснив, что успех невозможен. Но он не успокаивался, продолжая заниматься до полного истощения. Дни, недели, месяцы прошли – он продолжал работать по пять – шесть часов в день. Стал поднимать гантели – сначала маленькие, затем всё больше увеличивал вес, разрабатывал все мышцы спины, которые были дееспособны. Далее у него возникла идея, что двигать нужно и недееспособные части тела, как если бы они были здоровы – полным циклом. Привязывал к ногам верёвки и, пропуская под спинкой кровати, которая играла роль блока, тянул за них – двигая ноги. Потом начал использовать в качестве противовеса грузы. Друзья помогли установить над кроватью систему блоков по схеме, нарисованной В. Дикулем. Через восемь месяцев его выписали из больницы с инвалидностью первой группы. Ему исполнилось шестнадцать, когда он поехал на инвалидной коляске в Дворец культуры профсоюзов. В. Дикуль был назначен руководителем самодеятельного циркового кружка, объяснял трюки молодым ребятам. С помощью невероятной силы воли изо дня в день он занимался. Ежедневно до изнеможения передвигался по залу на костылях как на ручных ходулях, от напряжения сводило руки, спину и шею.

Прошло пять лет. В. Дикуль поехал со своим цирковым кружком в город Ниду на летние каникулы. Неожиданно у него поднялась температура, страшно болели суставы, Валентин терял сознание. Когда он пришёл в себя – не мог пошевелить руками и говорить. Но через неделю почувствовал работу двуглавой и четырёхглавой мышц бедра и естественное замыкание коленных суставов при шаге в единую работу мышц. При уколе иглой он начал чувствовать боль, что свидетельствовало о том, что спинной мозг начал восстанавливаться. Ещё через две недели он смог ходить с помощью двух палочек... В конечном итоге В. Дикуль возвратился в цирк и стал силовым жонглером, выполняя силовые упражнения, некоторые не под силу никому на Земле. Но самое главное достижение Дикуля – это его вклад в медицину, его собственная методика реабилитации.

Как видим, В. Дикуль обнаружил чудеса внутренней мотивации – проявлял необычную волю, которая выступает фактором свободы человека,

поскольку есть выразителем **принципа противоречия, или принципа отрицательной обратной связи**. Как пишет П. В. Симонов, воля, в отличие от феноменов нашего инерциального мира, где тела от толчка ускоряются, а перед препятствием замедляют свое движение, проявляет неинерциальные свойства (отвечающие принципу отрицательной обратной связи): от толчка она замедляется, а перед препятствием эскалируется. Здесь воля действует “от противного”: она атрофируется вне препятствий и усиливается при их наличии. Так ведут себя в мнимом неинерциальном мире тела с мнимой массой, подобной “корень квадратный из минус единицы” [Симонов, 1974].

Важно и то, что феномен воли обнаруживается в некоторых фазовых состояниях психики (парадоксальной и ультрапарадоксальной), а также на уровне высших психических функций, соотносящихся с измененными состояниями сознания, в которых коренным образом изменяется адекватное (когда величина стимула соответствует величине реакции на него организмом) реагирование психики на внешние раздражители.

Для того чтобы проиллюстрировать действие механизма воли, приведем выводы Б. Беттельгейма, прошедшего несколько лет в фашистских концлагерях и написавшего книгу “*Просветленное сердце*”. Он изучил условия лагерной среды, где происходит быстрая деградация личности: коллективная ответственность за проступки; уничтожение тех, кто как-то выделялся из толпы, что заставляло заключенных сливаться с общей массой; и, что самое главное, – лишение узников самостоятельности, когда каждый самостоятельный шаг наказывался; до мельчайших деталей регламентация лагерной жизни. Б. Беттельгейма был найден способ противодействия коррозии личности – создание сферы автономного поведения, в которой можно самостоятельно совершать поступки и нести за них личную ответственность. Для этого нужно было делать то небольшое, что в лагере не запрещалось (но и не заставлялось делать), например, чистить зубы [Bettelheim, 1984].

Ответ на вопрос о том, каким образом В. Дикуль **сформировал волю как фактор внутренней мотивации**, поставившую его на ноги, лежит в плоскости наших рассуждений о творческом характере внутренней мотивации: именно мощный творческий акт, имевший место в процессе жизненного творчества В. Дикуля, сформировал его личность, которая, как и всякая другая личность, характеризуется волевым потенциалом, проистекающим из внутренней сущности личности и не формирующимся на основе внешних влияний.

Данный творческий акт, обнаруживающий феномены надситуативности, трансфинитности, трансцендентности и освобождающий человека от влияний внешней среды, на уровне конкретных психических механизмов реализуется в синергетическом фазовом состоянии – бифуркационном феномене, который на уровне системы реализуется в **эмерджентном системном свойстве целостности** (когда к свойствам целостной системы не сводятся свойства ее отдельных элементов, что обнаруживает когерентный

эффект, когда целое оказывается больше его частей). Задача педагога и заключается в организации условий (*тренинговых занятий по отработке учебных жизненных фактов*), в которых воспитанники включаются в творческую деятельность, формирующую внутреннюю мотивацию, в "силовом поле" которой и кристаллизуется личность.

Факт 15.

Доктор Джон Сарно обнаружил *связь между разумом и телом и выяснил, как ментальные и эмоциональные состояния могут вызывать физические последствия*. Исследования Сарно, подкрепленные двумя десятилетиями успешного лечения "неизлечимых" болезней, показывают, что главной причиной боли в спине, шее, плечах, заднице и суставах являются подавленные эмоции. Мануальный терапевт рассказал, что сам страдал от сильнейших болей в спине, которые ничем нельзя было облегчить, до тех пор, пока не прочел книгу Сарно. Он последовал совету доктора и выявил свои угнетенные эмоции и осознал, что испытывал страх, даже не догадываясь о нем. После того, как он установил эту связь, боли прекратились. Таким же способом Сарно вылечил тысячи пациентов, не прибегая к хирургическому вмешательству или применению лекарств, даже в тех случаях, которые традиционная медицина считала неизлечимыми.

Акт наблюдения и выявления эмоциональной причины открывает доступ к информации, которая хранится в голограмме (на жестком диске) и позволяет стереть ее. После того, как данные, содержащие эмоциональную реакцию, удалены, ее "физическое" проявление очень быстро исчезает. Жена терапевта страдала от сильных болей шеи, и он не мог помочь ей до тех пор, пока не установил связь между болью и смертью ее кота, которая произошла несколькими неделями ранее. Этот кот жил у нее с самого своего рождения, и потеря вызвала у женщины тяжелую эмоциональную травму, которая оказалась даже глубже, чем она себе представляла. Связь была обнаружена и серьезная боль прошла.

Любопытно, что исследование телесных меридианов, проведенное в парижском госпитале Некера с применением радиоактивных изотопов, установило, что *течение энергии в меридиане пораженного органа замедляется по сравнению с потоком в меридиане здорового*. Майк Ламберт тоже рассказывал об экспериментах, которые показали, что *определенные эмоциональные состояния вызывают замедление течения потока информации – движения – по всему телу*. С понижением вибраций информации и скорости ее движения в работе телесного компьютера возникают сбои, и, таким образом, эмоциональный стресс приводит к заболеваниям. Сердечные приступы, например, вызываются застоем энергии, и поэтому про людей, умерших от горя из-за потери любимых, говорят; "у них разбилось сердце". Чем медленнее движется энергия по телу, тем ниже его вибрации, и человек еще глубже погружается в плотность материального.

Мы, находясь в депрессии или эмоциональном стрессе, обычно описываем это состояние как *"тяжесть"*. ***Закоиселые убеждения и подавление свободы мышления и действий тоже создают зазоры в потоке и ведут к понижению вибраций голограммы.***

Валери Хаит, профессор кинезиологии в калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, разработала методику оценки энергетического поля человека, которая подтвердила, что ***состояние людей влияет на скорость или частоту их вибраций. Люди, сосредоточенные исключительно на реальности, доступной пяти чувствам (на разуме и эмоциях), обладают энергетическим полем, частота вибраций которого ниже, чем у тех, кто использует свои высшие чувства (сознание). Страх берет власть над людьми, и они еще глубже погружаются в материальное ("Падение Человека")***.

Вибрации химических веществ, входящих в состав продуктов питания и напитков, тоже препятствуют нормальному течению потоков информации, и жуткая "пицца", которую выпускают подконтрольные иллюминатам корпорации, разрушает здоровье человека. Все в Матрице представляет собой частоты, несущие либо гармонию, либо разлад. В случае с химической пищей происходит второе, и ее частоты могут быстро исказить входящие и выходящие сигналы ДНК и РНК. Фильм Моргана Сперлока *"Двойная порция"* показал разрушительное влияние фаст-фуда на тело. Житель Нью-Йорка, находясь под постоянным наблюдением врачей, трижды в день в течение месяца принимал пищу в ресторане *"Макдональдс"*. Результат оказался удручающим. За несколько дней он превратился из спортивного и здорового 33-летнего мужчины в человека с больным желудком, страдающего от головных болей, депрессии и потери полового влечения [Айк, 2008, с. 96-98].

Факт 16.

Творчество предполагает создание синергических целостностей, а целостность, в свою очередь, является одним из парадоксальных откровений современной науки. Свойства целого, как учит синергетика, междисциплинарная отрасль современного знания, не сводятся к сумме элементов этого целого. Целое обладает самодостаточностью, характеризуясь антиэнтропийными, эмерджентными свойствами. Так, например, Вселенная на ее фундаментальном квантовом уровне (на уровне "минимальной порции энергии", или на уровне микромира) представляет собой единый нерасторжимый комплекс, элементы которого координируются так называемыми несиловыми (непричинными) связями. Целое парадоксальным образом энергоизбыточно. Создание любого смысла посредством соединения разных фактов, понятий, категорий приводит к сотворению смысловой целостности, характеризующейся антиэнтропийными свойствами, что делает работу человеческого мозга антиэнтропийной сущностью [Цехмистро, 1981]. То есть создание смыслов наполняет человека энергией, повышает его

жизненный тонус, замедляет процессы старения, если не останавливает их вообще и не обращает вспять.

Это можно проверить на себе. Как только Вы создадите какой-то смысл, то есть как только Вы достигнете понимания чего-либо, то обнаружите состояние "Эврика!", которое активизирует Ваши жизненные силы, наполняет бодростью и радостью Ваш организм. Радость наполняет нас не только в том случае, если мы творим новые смыслы, но и когда постигаем уже сотворенные смыслы, ибо и этом случае каждый из нас переоткрывает и пересотворяет смыслы, присоединяясь к акту синергии.

Таким образом, творчество как процесс функционального единства полушарий головного мозга человека, достигаемый при помощи слияния теоретико-рациональной и мифо-иррациональной стратегий познания и постижения мира человеком, может получать реализацию на основе обучающей сказки, в которой метафорическое содержание может трансформироваться в научно-теоретические понятия и объекты.

Творчество выступает коллективным процессом как в рамках самого человека (который соединяет несоединимое), так и в плоскости коллективных действий, что подтверждается *феноменом стрельбы по команде*. В группе военнослужащих, стреляющих по команде и совершающих коллективное действие, количество попаданий больше, чем в группе, стреляющих спорадическим, то есть произвольным и несогласованным с другими солдатами способом. Это объясняется тем, что в согласованной стрельбе включаются синергические механизмы коллективного действия, что отрывает ресурсы подсознательной активности, которая, как известно, не склонна к ошибкам. С другой стороны, данная активность характерна для правого, пассивного, суггестивного полушария, привыкшего выполнять команды (в отличие от левого полушария, которое организывает волевое усилие).

Продемонстрируем *процесс деятельности творческого мышления*, которое находит целостный смысл, объединяя в едином смысловом поле различные факты, зачастую относящиеся к разным пластам и элементам реальности, между которыми трудно найти логико-функциональные связи.

Во-первых, творческое мышление реализует функциональный синтез правого и левого полушарий головного мозга, что достигается за счет медитативного состояния, в котором оба полушария функционально синхронизированы, а логический и образный компоненты получают взаимное согласование.

Во-вторых, сам процесс такой синхронизации достигается за счет активизации нейтральной нулевой фазы психической деятельности, в которой противоположные мыслительные стратегии приходят к единству и различные факты, которыми оперирует человек в связи с решением той или иной творческой задачи, получают взаимное смысловое согласование. Именно на основе данной нулевой фазы человек получает возможность мыслить в едином целостно-неопределенном многозначно-диалектическом контексте, объединяя разные по природе жизненные факты. Данное творческое

многозначное фрактально-голограммное, сумеречное мышление, открытое информационной неопределенности, выступает главным инструментом познания человеком самого себя и окружающего мира.

В-третьих, соединенные в едином смысловом целом факты составляют целостную смысловую систему, обнаруживающую системные свойства целого (феномен эмерджентности, сверхаддитивности), что на уровне энергетической стимуляции жизненных процессов реализуется в повышении энергетического тонуса организма, в активизации состояния "эврика", что сопровождается физической и духовной радостью (вообще-то, сам процесс медитации сопровождается состоянием повышения жизненного тонуса и радости как надежных критериев развития этого медитативного состояния).

Иногда творческий процесс проистекает из той или иной жизненной проблемы, задачи. А иногда, сами жизненные (научные) факты получают смысловое единство в интегрирующем поле творческого мышления.

Приведем пример. Известны факты: в организме мужчины, по сравнению с женским, больше воды, а в женском организме – больше жира (а жир, в свою очередь, выделяет фотоны света). Кроме того, при экранизации живого организма от геомагнитных полей (активизирующих активность протекания жизненных процессов), данный организм испытывает энергетический голод, что сопровождается каннибализмом, агрессией, а также потребностью в воде, что приводит к усиленному ее поглощению, накоплению в организме, за счет чего увеличиваются как размеры организма (выступающего своеобразным электро-резонатором), так и его индукционные возможности: поскольку вода является проводящей электрический ток средой, то воздействие на водную среду электромагнитными полями вызывает индуцирование электрического тока в организме, что активизирует в нем множество процессов, связанных с электрическими эффектами (перенос электрических зарядов в межклеточном пространстве, а также в меридианах, чакрах и т.д.). Еще один важный факт: в условиях длительного голодания организмы "пухнут от голода" именно за счет усиленного привлечения воды.

Все это позволяет сделать *вывод*, что женский организм имеет большие энергетические ресурсы, чем мужской, со всеми вытекающими из этого последствиями, одно из которых – ориентация женщин на установление социальных отношений, а мужчин – на двигательную активность, которая стимулирует энергетические процессы в организме. В связи с данным выводом интерес представляют его педагогические последствия: как заметил А.С. Макаренко, физический труд является наиболее эффективным способом воспитания именно мальчиков, а не девочек, открытых к значимым социальным отношениям, которые, как видим, и выступают воспитательным фактором девочек.

Факт 17.

Страх – предтеча рака: "Группа американских ученых совершила "поразительное", по их собственным словам, открытие, продемонстрировав наличие связи между чувством страха и развитие онкологических заболеваний в ходе экспериментов на крысах. Результаты описаны в журнале *Hormones and Behaviour*, сообщает *Live Science*. Чувство страха, порождая рак, не укорачивает жизнь – в ходе исследований удалось продемонстрировать отсутствие корреляции в продолжительности жизни между образованием раковой опухоли и гибелью подопытного животного у обеих групп подопытных животных – "трусливых" и "храбрых".

В ходе экспериментов, поставленных учеными их университета Чикаго под руководством доктора Марты Макклинток (*Martha McClintock*), исследовалась группа из 81 самки определенного вида крыс, склонных к развитию злокачественных новообразований груди и гипофиза. Изучалась "готовность" каждой из мышей в возрасте 20 суток изучить новую для них, лишённую видимых угроз, среду – то есть индивидуальная степень страха, которому подвержена каждая особь. Затем, когда мыши достигли среднего для них возраста (390 суток), ученые проверили, у каких мышей началось развитие рака, и у каких – нет.

Результаты оказались впечатляющими по убедительности. Рак был выявлен у 80% "трусливых" мышей и лишь у 38% тех, кто "храбро" осваивал новую среду.

Результаты нового исследования позволяют сделать вывод о наличии более глубокой, чем предполагалось современной наукой прежде, связи между "личностью" и физиологическими процессами (либо, если угодно, между "душой" и "телом"). Это позволяет по-новому подойти к выявлению связи между развитием рака и особенностями характера у человека.

"Исследования на людях могут потребовать учета более фундаментальных черт характера и поведения, чем в современных исследованиях", – считает д-р Макклинток" (<http://www.medlinks.ru/article.php?sid=27484>).

"Типичные кандидаты на рак – это интроверты с безрадостным детством, страдающие жесткой зависимостью (материальной, эмоциональной, психологической и т.д.) от другого человека или жизненных обстоятельств. Аналогично, наиболее "онкоупорный" личностный портрет – это полигамные, ни от кого и ни от чего не зависящие, самодостаточные экстронверты, не обделенные родительским теплом в детстве.

Человек, который хочет прожить как можно дольше, должен, прежде всего, сохранять в себе детство. Детство в душе – не эквивалент безответственности, туеядству и нахлебничеству. Как раз наоборот – нужно быть самоценным субъектом, способным обеспечивать свою жизнь полностью самостоятельно. Если вы внимательно посмотрите на детей, вы увидите главное их отличие от взрослых – они делают все, что хотят, и тогда,

когда хотят. А вовсе не то, что положено или, типа, надо.

"Свободный человек – это не тот, у кого нет никаких дел или работы. Свободный человек – это тот, кто любое свое дело может отменить или перенести на другое время".

Дети открыты для жизни и легки на подъем. Детям все интересно, а их мозг постоянно работает только в одном, самом главном направлении — в направлении познания, приобретения и накопления знаний. А самое главное, дети... добрые. Добрый взрослый в любом возрасте сохраняет в себе детство – это имеет фундаментальное значение" (Светлов А.В. *Старость, как комплексное заболевание организма (резюме)* // «Академия Тринитаризма», М., Эл № 77-6567, публ.18184, 09.09.2013).

Факт 18.

Лауреат Нобелевской премии Доктор Отто Варбург обнаружил, что первопричиной рака является измененная кислотность в организме. Это значит, что уровень "кислой" среды, в частности уровень рН организма ниже нормы 7.365. По результатам проведенных исследований Варбург сделал вывод, что при более низком рН (на уровне 6.0) наблюдается образование молочной кислоты и повышается концентрация СО₂, что влечет за собой активизацию и рост раковых клеток. Варбург был убежден в существовании прямой зависимости между сохранением молекул кислорода, необходимых для поддержания здоровых клеток, и уровнем рН. Чем выше уровень рН организма (который имеет щелочную реакцию), тем выше будет концентрация молекул кислорода и наоборот. **Проведение исследований в области метаболизма опухолей позволило Варбургу выдвинуть следующую версию: "Все формы рака сопровождаются двумя симптомами: ацидозом и гипоксией (недостатком кислорода). Именно эти два сопровождающие факторы являются двумя сторонами одной медали, то есть, где наблюдается один фактор, там будет определен и второй. Все здоровые клетки нуждаются в обогащении кислородом, и только раковые клетки могут развиваться без него – это правило, не имеющее исключений. Достаточно уменьшить поступление кислорода к здоровым клеткам всего на 35% в течение 48 часов, и они вполне могут стать раковыми".**

Доктор Варбург дал ясно понять, что первопричиной рака является недостаток кислорода, что создает кислую среду в организме. Также доктор Варбург обнаружил, что раковые клетки являются анаэробными (не способны вдыхать кислород) и не могут выжить при высокой концентрации молекул кислорода, которая наблюдается при доминирующей щелочной реакции.

Ещё в 1969 году на закрытой конференции в центре Рокфеллера прозвучали такие слова: сейчас мы можем вылечить любой вид рака. Но массовая смертность от онкологии или других болезней замедлит темпы роста населения... Рак – излечимая грибковая инфекция. Очень похоже на то,

что медицинская мафия использует слово "**рак**", как обманку для последующего массового убийства людей с помощью радио- и химиотерапии. Один из тех, кто открыто пошёл против системы – это итальянский врач **Туллио Симончини (Tullio Simoncini)**. На него началась травля со всех сторон, и его на 3 года уперли в тюрьму, потому, что он начал успешно лечить людей на последних стадиях рака. Его преступление заключалось в том, что он понял, что злокачественные опухоли – это разросшийся грибок кандиды (дрожжеподобный грибок, имеющий паразитарную природу, живёт даже в организме здоровых людей; сильный иммунитет держит кандиду под контролем, но если организм ослаблен, грибок распространяется по телу и вызывает злокачественные опухоли).

Туллио Симончини обнаружил, что все виды рака проявляли себя одинаково, вне зависимости от того, в каком органе или ткани образовывалась опухоль. Все злокачественные новообразования были белого цвета. Симончини стал думать, на что похожа раковая опухоль? Грибок кандиды? Неужели то, что традиционная медицина считает "неконтролируемым" делением клеток – процесс, запускаемый самим организмом для защиты от кандидоза (молочницы)? Когда **Симончини** понял, что рак имеет грибковую природу, он начал искать эффективный фунгицид. Но тогда же ему стало ясно, что противогрибковые препараты не работают. Кандида быстро мутирует и настолько приспосабливается к препарату, что даже начинает им питаться. Осталось только старое, проверенное, дешёвое и доступное средство от грибковых – **бикарбонат натрия**. Основной ингредиент пищевой соды. Лечение 20% раствором бикарбоната натрия, то есть раствором соды в пропорции 200 грамм бикарбоната на литр воды. 3-4 промывания и опухоль (рак) исчезает. Этим способом итальянский врач **Туллио Симончини** успешно лечит рак на любой стадии. Если опухоль в доступном месте можно лечиться самому. Если в недоступном месте, найдите доктора, который возьмётся сделать такие промывания.

МЕТОДЫ ЛОГОТЕРАПИИ И ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

ГАВАЙСКАЯ ДУХОВНАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Рассмотрим резонансные основания *суфийско-гавайской терапевтической педагогики*, сущность которой заключается, главным образом, в способе передачи знания, когда обучение совершается через состояния, которые передает ученику учитель, который, таким образом, должен в совершенстве владеть своими психоэмоциональными состояниями.

Для иллюстрации суфийской педагогики приведем *гавайскую духовную терапевтическую практику*.

ХО'ОПОНОПОНО – древнее гавайское искусство решения проблем, очень похожее на методику симорон, согласно которой человек сам программирует все происходящее, и для того, чтобы исправить внешнюю среду, следует исправить себя. В системе *симорон* приводится множество примеров того, как человек, начавший гармонизировать себя, вдруг получает хорошую работу, встречает любимого человека, исправляет семейные конфликты, излечивается от той или иной болезни.

Так, приводится пример женщины, которая страдала некоторыми болезнями, имела мужа-алкоголика и сына наркомана. После 2-3 месяцев посещения симоронской тренинговой группы, в которой она научилась гармонизировать пространство своего внутреннего мира, сгармонизированным оказался и ее внешний мир: муж просил пить, сын перестал принимать наркотики, ее здоровье заметно улучшилось, а также ей отдали давний крупный денежный долг.

В переводе с гавайского языка слово Хо'опонопоно означает "исправить ошибку" или "сделать верно". Как утверждается, Хо'опонопоно помогает удалить, нейтрализовать и стереть деструктивные программы, чтобы стать единым с Божественным сознанием, которое присуще каждому человеку, слиться с потоком Изобилия и получить Вдохновение. Данный метод, а точнее, жизненная стратегия, базируется на нескольких принципах.

1. Вы не имеете понятия о том, что происходит.

Невозможно знать обо всём, что происходит вокруг вас. Ваши тело и мозг регулируют сами себя прямо сейчас, без какого-либо вашего участия. В атмосфере присутствуют многочисленные невидимые сигналы, диапазон которых очень широк – от радиоволн до мыслеформ. Вы не можете воспринять все эти сигналы. Вы действительно принимаете участие в создании собственной реальности прямо сейчас, но это происходит бессознательно, без какой-либо осведомлённости или контроля с вашей стороны. Вот почему вы можете мыслить позитивно и всё равно оставаться в нужде. Ваш сознательный разум не является творцом.

2. Вы не управляете всем.

Очевидно, что если вы не знаете обо всём, что происходит, то не можете и контролировать это.

Это только ловушка вашего Эго, заставляющего думать, что мир управляется вашими приказами. Поскольку ваше Эго не способно видеть то, что происходит в мире в текущий момент, то не совсем разумно позволять ему решать, что лучше для вас. У вас есть право выбора, но вы не можете управлять событиями. Вы можете использовать своё сознание, чтобы выбрать, что вы предпочитаете испытать (пережить), но вы должны позволить решить за вас, произойдут эти события или нет, как они произойдут и когда. Ключом здесь служит подчинение.

3. Вы способны исцелить всех, кого встречаете в жизни.

Что бы ни появлялось в вашей жизни (неважно, каким образом), оно поддаётся исцелению только потому, что находится в сфере вашего действия. Суть в том, что если вы можете чувствовать это, то можете исцелить это. Если вы видите проблему в ком-то другом и это вас беспокоит, то вы можете это устранить (исцелить себя). Или как я когда-то сказал Опре Уинфри: "Если вы можете заметить это, то вы получили это". Вы можете не иметь ни малейшего понятия, почему это случилось в вашей жизни или почему сложились такие обстоятельства, но должны принять это, потому что вы об этом ничего не знаете. Чем больше вы исцеляете то, что встречается у вас на пути, тем чище вы становитесь и тем ближе вы к проявлению того, чего желаете, так как вы освобождаете энергию, доступную теперь для использования по отношению к другим проблемам.

4. Вы несёте полную ответственность за весь свой жизненный опыт.

Всё, что происходит в вашей жизни, не является вашей виной, но вы несёте за эти события полную (100%) ответственность. Концепция личной ответственности простирается гораздо дальше, чем вы говорите, делаете и думаете. Она включает в себя то, что говорят, делают и думают в вашей жизни другие. Принятие на себя полной ответственности за события в своей жизни означает, что если в вашей жизни появился человек, у которого есть проблема, то это будет и ваша проблема. Данный принцип тесно связан с предыдущим принципом, гласящим, что вы способны исцелять всех, кто встречается на вашем пути. Таким образом, вы не имеет права обвинять кого-либо или что-либо в том, что происходит. Вы только можете взять на себя ответственность, что означает принять происходящее, признать его своим и любить его. Чем больше вы исцеляете то, что встречается на вашем пути, тем прочнее становится ваша связь с источником жизни.

5. Ваш билет к отсутствию ограничений – это повторение фразы "Я люблю тебя".

Пропуск, который ведёт вас в мир за пределами постижимого, от исцеления до исполнения желаний, это простая фраза "Я люблю тебя". Повторение этой фразы Богу очищает всё в вас, что позволяет вам ощутить чудо данного момента – отсутствие ограничений. Идея в том, чтобы любить всё вокруг. Любить свой лишний вес, своего проблемного ребёнка, соседа

или супруга, любить их всех. Любовь преобразует энергию и освобождает её. Фраза "Я люблю тебя" служит волшебным паролем к ощущению Бога.

6. Вдохновение намного важнее намерения.

Намерения – это игрушки разума, а вдохновение – это указание от Бога. В какой-то момент вы подчиняетесь и начинаете прислушиваться, вместо того, чтобы просить и ожидать. Намерение – это попытка управлять своей жизнью, основываясь на ограниченном видении своего Эго. Вдохновение – это получение послания от Бога и действие в соответствии с этим посланием. Намерения срываются и дают результаты, вдохновение срывает и творит чудеса.

Принципы метода:

1. Физическая Вселенная – это воплощение моих мыслей.
2. Если мои мысли вредоносны, они создают вредоносную физическую реальность.
3. Если мои мысли совершенны, то они создают физическую реальность, источающую ЛЮБОВЬ.
4. Я несу полную (100%) ответственность за создание моей физической Вселенной.
5. Я несу полную (100%) ответственность за трансформацию вредоносных мыслей, создающих вредоносную реальность.
6. Ничто не существует отдельно от меня. Всё существует как мысли в моём разуме.

Подробнее о методе Хоопонопоно (Нооропоропо) можно прочесть в книге Джо Витале, Ихалиакала Хью Лин – “Жизнь без ограничений. Секретная Гавайская система для приобретения здоровья, богатства, умиротворения и счастья”.

Данный метод напоминает подход в практике осознанного дыхания с клиентами, когда инструктор воспринимает дышащего и его ситуацию, как свое собственное ощущение, и, прежде всего, приводит к Гармонии самого себя в каждое текущее мгновение дыхательной сессии. По сути, это покаяние, очищение любовью и отпускание накопленных, мертвых воспоминаний, знаний, опыта, ограничивающих проявление божественного вдохновения через нас.

Книга "Жизнь без ограничений" позволит пересмотреть свои жизненные принципы и понять, почему у вас возникают те или иные проблемы. Человек поймет, что мешает ему добиться в жизни успеха, стать физически здоровым, материально обеспеченным и оставаться в гармонии с окружающим миром. Известный автор бестселлеров Джо Витале открывает для себя и для читателей простой и доступный способ улучшения своей жизни, исцеления себя и других людей с помощью обновленной системы древних гавайцев. Согласно методу, изложенному в этой книге, можно избавиться от ментальных блоков, препятствующих достижению здоровья, счастья и умиротворенности. Обучение этому методу дается в простой форме пересказа бесед с гавайским целителем и доктором философии Хью Лином.

Постепенно, от главы к главе, перед читателями раскрывается мир удивительных возможностей, доступный каждому, кто вернется в "нулевое состояние" и откроет "жизнь без ограничений".

В системе гармонизации человека и внешней среды используются 4 фразы соединения людей, что позволяет стать единым существом, стирает негативные качества:

***Прости меня
Спасибо тебе
Мне очень жаль
Я люблю тебя***

Всего четыре фразы, но мир вокруг меняется. Демонстрирует удивительные терапевтические ресурсы такой случай: Маэстро пришел в психиатрическую клинику, с можно сказать сидящими там преступниками, очень больными и жестокими людьми. взял истории болезней, не встречаясь с людьми начал прорабатывать себя – через полгода больных выпустили, т. е. они исцелились!

В традиционных методах решения проблем и исцеления больных врач руководствуется уверенностью в том, что источник проблемы находится в самом пациенте, но никак не в нём, враче. Врач полагает, что в сферу его ответственности входит помощь больному в решении его проблем. Могут ли эти верования привести к общему истощению организма больного благодаря действиям врача?

Чтобы научиться эффективно решать проблемы своих клиентов, врач должен желать нести 100%-ю ответственность за создание проблемной ситуации, т. е, считать, что источником проблемы являются его неправильные мысли, а не ошибки пациента. Врачи, кажется, не замечают, что проблема существует в любой момент времени, а ведь проблемы существуют постоянно!

Полная ответственность за возникновение проблемы позволяет врачу стать полностью ответственным за решение этой проблемы. Используя обновлённый метод Хо'опонопоно – процесс покаяния, прощения и изменения, разработанный кахуной Лапа'ау Моррной Наламаку Симеона, врач в состоянии изменить неправильные мысли внутри себя и внутри клиента и превратить их в совершенные мысли ЛЮБВИ.

На её глазах блестят слёзы. В уголках её рта залегли глубокие морщины. "Я беспокоюсь о сыне, – глубоко вздыхает Синтия. – Он опять принимает наркотики". Пока она рассказывает свою горестную историю, я начинаю очищать неправильные мысли внутри себя, которые воплотились как её проблема.

Ошибочные мысли были заменены на мысли любви внутри врача, в его семье, родственниках и его предках. Эти мысли также изменились в пациентке, в её семье, родственниках и предках. Обновлённый процесс

Хо'опонопоно позволяет врачу работать непосредственно с Первичным Источником, который способен превратить неправильные мысли в ЛЮБОВЬ.

Слёзы в её глазах высохли. Морщины возле рта разгладились. Она улыбается, облегчение светится на её лице. "Я не знаю почему, но чувствую себя лучше". Я действительно не знаю почему. Действительно. Жизнь – это загадка, кроме ЛЮБВИ, которая знает всё. Я просто даю уйти негативным мыслям и благодарю ЛЮБОВЬ, от которой исходит всё благословение.

При решении проблем с помощью обновлённого процесса Хо'опонопоно, врач, прежде всего, подключает свою личность, свой Разум к Первичному Источнику, которые многие называют ЛЮБОВЬ или БОГ. После установки этого соединения врач призывает ЛЮБОВЬ исправить ошибочные, вредные мысли в нём, которые воплотились как проблема для него в первую очередь, и для пациента – во вторую очередь. Этот призыв представляет собой процесс покаяния и прощения для самого врача: "Я раскаиваюсь в тех своих неправильных мыслях, которые стали причиной проблем у меня и моего пациента: пожалуйста, прости меня".

В ответ на покаянную молитву врача с просьбой о прощении ЛЮБОВЬ начинает волшебный процесс превращения греховных мыслей. Во время этого процесса духовного взаимодействия ЛЮБОВЬ сначала нейтрализует негативные эмоции, которые привели к возникновению проблемы: негодование, обида, страх, гнев, осуждение или смятение. Затем ЛЮБОВЬ отправляет нейтрализованную энергию мыслей, оставляя их в состоянии пустоты, вакуума, истинной свободы.

После того как мысли освобождены от негативной нагрузки, стали свободными, ЛЮБОВЬ наполняет их собой. Какой получается результат? Врач или целитель обновляется, восстанавливается в ЛЮБВИ. То же самое происходит и с пациентом, и со всеми, к кому имеет отношение эта проблема. Там, где у пациента было отчаяние, теперь поселяется ЛЮБОВЬ. Там, где в душе было темно, теперь живёт исцеляющий свет ЛЮБВИ.

Метод самоаутентичности посредством Хо'опонопоно раскрывает людям глаза на то, кем они являются, и как они могут решать постоянно возникающие проблемы, а также обучает процессу обновления и восстановления в ЛЮБВИ. Обучение начинается с двухчасовой лекции. Слушателям даётся краткий обзор того, как их мысли воплощаются в душевные, эмоциональные, физические и финансовые проблемы, а также проблемы взаимоотношений с другими людьми. Эти проблемы могут возникать как в вашей жизни, так и в жизни членов вашей семьи, родственников, родителей, друзей, соседей и коллег по работе. За время обучения на выходных студенты знакомятся с тем, что представляет собой проблема, где она живёт, и как решить проблемы различного типа с помощью 25 процессов решения проблем. Слушатели узнают, как следует заботиться о себе. Внутренний смысл этого тренинга заключается в том, чтобы стать полностью ответственным за себя, за то, что происходит в вашей жизни, и за простое решение проблем.

Волшебство обновлённого процесса Хо'опонопоно заключается в том, что вы видите себя в новом свете в каждый следующий момент времени, и всё больше начинаете ценить каждый случай применения обновляющегося чуда ЛЮБВИ.

Хо'опонопоно – это процесс прощения, раскаяния и преобразования. Каждый раз, когда мы пользуемся этим методом, мы принимаем на себя полную ответственность и просим о прощении (для себя). Мы учимся тому, что всё, что происходит в нашей жизни, является следствием наших собственных "программ".

Внутриличностное решение проблем.

1. Вовлечены только ты и твоё "я".
2. Ты находишься наедине с самим собой.
3. Покаяние перед самим собой.
4. Само прощение.

Межличностное решение проблемы.

1. Ведущий выступает посредником в решении проблем каждого участника.
2. Должны присутствовать все лица, вовлечённые в проблему.
3. Все участники должны покаяться друг перед другом, при этом ведущий следит, чтобы не возникало конфликтов.
4. Каждый участник должен просить о прощении всех присутствующих.

Можно говорить о трех составляющих собственного "я", которые являются ключом к самоаутентичности. Эти три составляющие, присущие всему живому: скрытое "Я", или Подсознание (Unihipili – дитя/подсознательное); Эго, или Сознание (Uhane – мать/сознательное); и высшее "Я", или Сверхсознание (Aumakua – отец/надсознательное). Когда эта "внутренняя семья" находится в согласии, человек приближается к Богу. Это равновесие вносит в жизнь гармонию. Таким образом, Хо'опонопоно помогает восстановить баланс вначале в самом человеке, а затем во всём, что его окружает.

Для предков гавайцев все проблемы начинались с мысли. Однако сама мысль не создаёт проблемы. Так в чём же её источник? Дело в том, что ***все наши мысли пронизаны тягостными воспоминаниями о людях, местах и событиях.*** Об этом можно узнать у Шекспира:

Когда на суд безмолвных, тайных дум Я вызываю голоса былого, –
Утраты все приходят мне на ум, И старой болью я болею снова (сонет 129).
Веду я счёт потерянному мной, И ужасаюсь вновь потере каждой, И вновь плачу я дорогой ценой
За то, за что платил уже однажды! (сонет 30).

Самостоятельно разум не способен решить эти проблемы, потому что разум только управляет. Управлять – не значит найти решение проблем. Вы ведь хотите освободиться от них! Когда вы применяете Хо'опонопоно, Высшая Сила забирает ваши негативные мысли, нейтрализует и очищает их. Вы не очищаете человека, место или событие, а нейтрализуете энергию, связанную с этим человеком, местом или событием.

Первая стадия Хо'опонопоно – очищение энергии. После этого свершается чудо. Происходит не просто нейтрализация энергии, а её освобождение, в результате чего высвобождается пространство. В буддизме это называется Пустотой. На завершающем этапе вы позволяете Богу прийти и заполнить эту пустоту светом.

Чтобы применять Хо'опонопоно, вам не нужно точно знать, в чём заключается проблема или ошибка. Всё, что нужно, – это определить что-либо, от чего страдает ваше тело, разум или душа. Как только вы обозначили проблему, необходимо немедленно начать очищение, сказать "Мне жаль. Прости меня". (yogapower.wordpress.com/2009/06/02/hooponopono/ <http://hooponoponosecret.ru/> <http://www.hooponopono.org/>)

МЕТОД ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ИНТЕНЦИИ В. ФРАНКЛА

В Франкл [*Франкл, 1990, с. 334-351*] развил **метод парадоксальной интенции**, в основу которого положен механизм открытости человека внешнему и внутреннему миру, что реализует принцип управления: человек может управлять только тем, чего не боится и что принимает.

Приведем **пример** данного работы метода.

Больному кардиофобией со страхом ходьбы одному по улице перед навязчивой перспективной умереть от ходьбы, врач говорил: “Постарайтесь умирать каждый день 3 раза. Три раза в день вызывайте у себя паралич сердца и умирайте. Повторяйте: “Я хочу умереть” и выходите при этом на улицу, чтобы умереть”. Одна пациентка страдала от тяжелой формы клаустрофобии по меньшей мере 15 лет. Дело было в Южной Африке за неделю до того, как она должна была лететь к себе на родину в Англию. Она оперная певица, и ей приходилось много летать по свету, чтобы выполнять свои обязанности по контрактам. При этом клаустрофобия, как нарочно, фокусировалась на самолетах, ресторанах, лифтах и театрах. К ней была применена техника парадоксальной интенции. Пациентке было предписано отыскивать ситуации, вызывающие ее фобию, и желать того, чего она всегда так боялась, а именно, задохнуться. Она должна была говорить себе: “На этом месте я и задохнусь, чтобы мне лопнуть!”. Пациентка в короткий срок освободилась от своего затруднению.

Еще один **пример** из Франкла.

Он рассказывает, как к одному психиатру привели мальчика, страдающего энурезом. Ранее предпринимались многочисленные безуспешные попытки избавиться его от болезни. Теперь же психотерапевт сказал мальчику, что за каждую ночь, когда он намочит постель, он получит по 5 центов. Мальчик немедленно пообещал сводить его в кино и на чашку шоколада – настолько он

был уверен, что скоро разбогатеет. К моменту следующей встречи он заработал 10 центов, сказав, что делал все возможное, чтобы мочиться в постель каждую ночь, однако, к сожалению, у него ничего не получалось. Вскоре он совсем перестал мочиться в постель.

Один сексопатолог применил метод парадоксальной интенции в отношении пациента, который с 16 лет страдал преждевременной эякуляцией. Вначале с этим пытались справиться с помощью поведенческой терапии, однако безуспешно. Потом врач сказал пациенту, что он вряд ли сможет справиться со своим преждевременным семяизвержением, так что ему надо лишь стараться самому получить удовлетворение. После того, как врач посоветовал пациенту сделать половой акт как можно короче, парадоксальная интенция привела к тому, что продолжительность коитуса увеличилась в 4 раза. Рецидивов с тех пор не возникало. Таким же образом молодой паре, в которой мужчина страдает от импотенции или слабой эрекции, можно предложить спать вместе, но строго-настрого запретить им вступать в половую связь.

Метод парадоксальной интенции как средство борьбы с отрицательными привычками используется многими психотерапевтами часто на интуитивном уровне. Покажем, как работал М. Эриксон с ребенком, который сосал палец.

“Давай выясним один момент. Большой палец левой руки – это твой палец. Рот тоже твой, и передние зубы тоже твои. Я считаю, что ты имеешь право делать все, что тебе хочется со своим пальцем, своим ртом и своими зубами. Когда ты пошел в садик, первое, чему ты там научился, это соблюдать очередь. Если вам поручали в садике какое-то задание, то вы все, мальчики и девочки, делали это по очереди... Дома тоже соблюдается очередь. Мама, например, подает тарелку с едой сначала твоему братишке, потом тебе, потом сестренке, а потом уже себе. Мы привыкли соблюдать очередь. А вот ты все время сосешь большой палец левой руки, а как же другие пальцы, чем они хуже? Я думаю, что ты поступаешь несправедливо, нехорошо, неправильно. Когда наступит очередь указательного пальца? Остальные тоже должны побывать во рту... Думаю, ты и сам понимаешь, что надо установить строгую очередь для всех пальцев”.

Само собой разумеется, что очень скоро выясняется, какая это “непосильная работенка” – обсасывать по очереди все десять пальцев. В результате ребенок избавляется от привычке, так надоевшей его окружению.

Метод парадоксальной интенции можно полагать одним из основополагающих методов психологической коррекции школьников. Его

можно использовать в педагогической практике тогда, когда, например, необходимо избавить ребенка от некоторой ошибки в речи, которая приобрела статус стойкой привычки. Этот метод можно использовать и с целью избавления детей от вредных привычек, такой, например, как курение. Тут следует научить ученика воспринимать процесс курения как некое серьезное (ритуальное) действие, которое он сознательно регулирует волевым образом. Переход от автоматически-непроизвольного к произвольно-регулируемому поведению по позволяет волевым образом бросить курение.

Следует сказать, как мы уже отмечали, что избавление от вредной привычкой, которая вышла из-под контроля, имеет место в результате открытости индивида данной привычке, что приводит к ее контролируемости. Приведем пример. Среди клиенток одного из психотерапевтов была миловидная восьмилетняя девочка по имени Сара. У нее было дневное недержание мочи. Когда она пришла первый раз, психолог поинтересовался, что она любит больше всего, какое мороженное, например, ей больше всего нравится. Затем психолог предложил ей выбрать любимый день недели (а потом и любимое время суток) и ходить в этот день с мокрыми штанишками, ни о чем не беспокоясь. Таким образом, девочка научилась контролировать свой симптом, одновременно проявляя его, отрываясь к нему. В конце-концов, через месяц проблема с энурезом была решена.

Приведем другой *случай*, который описал Ошо (Раджниш) в "*Оранжевой книге* (1993), где приводится методика "курительной медитации".

К Ошо обратился человек с более чем 30-летним стажем курильщика с просьбой избавить его от курения. Ошо посоветовал ему медитацию на базе курения, подобно тому как церемония чаепития напоминает нам медитацию. Ошо сказал следующее: "Когда вы достаете пачку сигарет из кармана, делайте это медленно. Наслаждайтесь этим безо всякой спешки. Будьте сознательны и бдительны, доставайте пачку медленно, с полным осознанием. Потом достаньте из пачки сигарету, также без спешки и осознавая то, что делаете. Потом постучите сигаретой по пачке, будьте при этом очень бдительны. Слушайте звук при этом, совсем как люди Дзен, когда начинает петь самовар и кипеть вода для чая... и ощущайте аромат. Потом понюхайте сигарету и ощутите красоту запаха. Да, ощутите аромат, табак также божественен, как любое другое. Вдыхайте это, это аромат Бога. Потом вы положите сигарету в рот с полным осознанием, зажгите ее с полным осознанием. Наслаждайтесь каждым действием, и разделяйте их на столько маленьких действий, как только возможно, чтобы вы могли стать все более осознающим. Потом сделайте первую затяжку. Бог в форме дыма. Индуисты говорят: "Аннам Брахмо", то есть пища есть Бог. Глубоко заполняйте

легкие, это пранаяма. Я даю вам новую йогу для нового века. Потом выпустите дым, расслабьтесь... Если вы сможете это все делать, то рано или поздно вы увидите всю глупость всего этого. И это видение не будет всего лишь интеллектуальным. Оно будет исходить от всей вашей сущности, оно будет видением вашей тотальности. И тогда, однажды, если это отбрасывается – это отбрасывается, а если продолжается – то продолжается. Вам об этом не нужно беспокоиться”. Через некоторое время человек, обратившийся к Ошо, бросил курить.

МЕТОД ОТКРЫТИЯ МИРУ

Здесь мы встречаем *метод открытия миру* (как один из аспектов психотерапевтического метода парадоксальной интенции), который можно проиллюстрировать рассказами из книг Д. Карнеги [*Карнеги, 1994*].

Выходец из бедной семьи, Эдвард Эванс начал зарабатывать себе на жизнь, продавая газеты, затем он работал клерком в бакалейном магазине. Впоследствии он получил работу помощника библиотекаря. Ему надо было содержать семь человек. Хотя его жалованье было маленьким, он боялся уйти с работы. Прошло 8 лет, прежде чем он нашел в себе мужество начать все сначала. Он открыл предприятие, в которое было вложено 55 долларов, взятых в займы, и получал доход 24 тысячи долларов в год. Затем на него обрушился убийственный удар. Он взял у своего друга вексель на крупную сумму, а друг неожиданно разорился. Вскоре последовал другой удар: банк, в котором находились все деньги Эванса, обанкротился. Он не только потерял все свое состояние до единого цента, но и остался должен 6 тысяч долларов. Его нервы не выдержали этого потрясения. “Я не мог ни спать, ни есть, – говорил Эванс. – Я заболел непонятной болезнью. Беспокойство и только беспокойство вызвало эту болезнь. Однажды я шел по улице и упал в обморок. Я не мог больше двигаться. Я был прикован к постели и мое тело покрылось фурункулами не только снаружи, но и внутри. Даже лежа в постели, я испытывал нечеловеческую боль. С каждым днем я становился все слабее. Наконец доктор сказал, что мне осталось жить две недели. Я был поражен. Я составил завещание, а затем снова лег в постель в ожидании конца. Не было смысла ни бороться, ни беспокоиться. Я смирился, расслабился и уснул. Неделями я спал не более двух часов подряд, но теперь, поскольку мои земные проблемы заканчивались, я заснул сном ребенка. Постепенно проходила усталость. У меня появился аппетит, я стал прибавлять в весе. Шесть недель спустя я начал работать. Я начал продавать тормозные колодки, которыми крепятся колеса автомобилей. Наконец-то я осмыслил свой

жизненный опыт. Главное для меня – избавиться от беспокойства, не сожалеть о том, что случилось в прошлом, не испытывать страха перед будущим. Я посвятил все свое время, силы и энергию владению новой профессией. Вскоре я стал стремительно продвигаться по служебной лестнице, а через несколько лет стал президентом компании...” Эванс считался одним из самых прогрессивных деловых людей Америки. Итак, как сказал китайский философ Лин Ютань в своей книге “*Важность жизни*”, подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим, что означает высвобождение энергии.

Другая *история*, иллюстрирующая вышеприведенные принципы жизни следующая.

Молодой человек из Брокен-Боу, штат Небраска, составил завещание. Его звали Хэни. У него была язва двенадцатиперстной кишки. Три врача, включая знаменитого специалиста по язвам, заявили, что мистер Хэни неизлечим. Они порекомендовали ему написать завещание, сесть на диету и не волноваться. Заболевание уже заставило Хэни отказаться от прекрасной и хорошо оплачиваемой работы. Таким образом, ему было нечего делать и нечего ожидать, кроме медленно надвигавшейся смерти. Тогда он принял оригинальное решение. “Раз мне так мало осталось жить, – подумал он, – надо постараться за это короткое время взять у жизни все. Я всегда мечтал совершить кругосветное путешествие. Если мне предстоит это осуществить, то следует это сделать сейчас”. И он купил билет на пароход. Врачи были в ужасе. “Мы должны предупредить вас, – сказали они мистеру Хэни, – если вы совершите это путешествие, вы будете похоронены в море”. “Нет, этого не произойдет, – ответил он. – Я договорился со своими родственниками, что они похоронят меня в семейном склепе в Брокен-Боу. Поэтому я собираюсь купить гроб и взять его с собой в путешествие”. Он купил гроб, доставил на корабль и договорился с руководством пароходной компании о том что делать в случае его смерти: положить его тело в холодильное отделение до прибытия лайнера на родину. Во время путешествия он отнюдь не соблюдал сухой закон. “Я пил виски с содовой и льдом и курил длинные сигары во время этого путешествия, – рассказывает мистер Хэни. – Я ел самую разнообразную пищу, включая экзотические туземные кушанья, которые наверняка должны были убить меня. Я развлекался с наслаждением, какого не испытывал в течение многих лет! Мы пережили муссоны и тайфуны, которые должны были бы уложить меня в гроб от одного только страха, но я лишь испытал острые романтические ощущения. Находясь на корабле, я играл в винт, пел

песни, приобрел друзей, развлекался до полуночи. Когда мы достигли Китая и Индии, я понял, что тревоги, вызванные делами, заботами, преследовавшими меня дома, были раем по сравнению с бедностью и голодом, увиденными мною на Востоке. Я перестал мучаться своими бессмысленными переживаниями и почувствовал себя прекрасно. Я вернулся в Америку, прибавив 90 фунтов веса. Я почти забыл, что у меня была язва желудка. Никогда в жизни я не чувствовал себя лучше. Я немедленно продал гроб обратно гробовщику и снова занялся делом. С тех пор я ни разу не болел”.

МЕТОД "КОНТРОЛИРУЕМОЙ ГЛУПОСТИ"

Ролевые тренинги могут находить самые неожиданные практические проекции. Приведем эффективную технику борьбы против насилия, которую мы называем, согласно К. Кастадене, "**методом контролируемой глупости**" [см. Горин, Огурцов, 2001]. С. Горин и С. Огурцов по этому поводу пишут следующее:

"Как-то раз одной творческой группе поставили сравнительно узкую задачу в рамках большой темы: "Обучение детей выживанию в большом городе". Этой узкой задачей было: научить детей всегда отвечать *отказом* на предложения незнакомых людей пойти куда-то вместе, покататься в автомобиле и т. д.

Выяснилось, что в ролевой игре дети легко усваивают такое поведение: в ответ на *грубые* приставания, на попытки незнакомца увести ребенка с собой – дети начинают кричать, звать прохожих на помощь, отбиваться; в общем, всеми доступными средствами привлекают к себе внимание окружающих.

Казалось бы, задача решена. Однако осталось одно "но": если к ребенку обращались вежливо, "учительским" тоном, то ребенок послушно выполнял указания незнакомца. Эту часть задачи долго не удавалось решить, пока один из участников группы не вспомнил случай, которому был свидетелем.

А случай был таким. В тамбуре электрички ехал "хиппующего вида" молодой человек и молча курил. На остановке в вагон зашел военный патруль, причем старшему патруля "хиппующий" молодой человек сразу не понравился.

Расположившись в вагоне на скамейке, лицом в сторону тамбура, старший патруля сразу начал комментировать вид молодого человека, сделав ряд не лишённых оригинальности предположений о том, как такого рода молодые люди появляются на свет.

Ответом было молчание.

Тогда, достаточно распалившись от собственной речи, старший патруля пошел в тамбур "выяснять отношения". Вот тут-то и

произошло самое главное...

Как только военнослужащий со словами "эй, ты послушай!" похлопал хиппующего молодого человека по плечу, тот медленно повернулся к собеседнику и *очень выразительно* произнес один только звук: "Ы-ы-ы!". После чего вновь повернулся к окну, продолжая курить. Старший патруля, как загипнотизированный, вернулся на свое место и молчал до конца маршрута.

Теперь детей стали обучать такому поведению – отвечать "Ы" – в ответ на приглашение любого незнакомца, что оказалось гораздо более эффективным. Впоследствии методика "Ы" вошла и в курс психологической подготовки женщин, которые хотели бы, в частности, знать, как защитить себя от насилия.

ПРИНЦИП ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО САМОВЛИЯНИЯ

Приведем *пример* принципа положительного самовлияния [*Карнеги, 1994*]. Рассмотрим принцип примирения с самим собой. Как писал Р. Эмерсон [*Эмерсон, 1986*], "в духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание – самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с самим собой, как и с назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобилвала вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведенный ему клочок земли. Силы, заложенные в нем, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он способен, а это не выяснится, пока он не испытает себя".

Данный вывод иллюстрируется жизненной историей, произошедшей с Эдит Олпред. Она пишет следующее:

“Когда я была ребенком, я отличалась повышенной чувствительностью и застенчивостью. Я всегда имела лишний вес, а щеки у меня были такие, что я казалась даже толще, чем была. Моя мать была женщиной старой закалки и полагала, что одежда не должна быть красивой. Она всегда говорила: “Широкая одежда будет хорошо носиться, а узкие вещи быстро порвутся”. Она одевала меня в соответствии с этим принципом. Я никогда не ходила в гости, не имела никаких развлечений. Когда я пошла в школу, я никогда не участвовала в играх на свежем воздухе и даже не занималась спортом. Я была болезненно застенчива, чувствовала себя непохожей на других и считала себя совершенно непривлекательной. Став взрослой я вышла замуж за человека несколько старше меня. Но я не изменилась. Мои родственники со стороны мужа были людьми спокойными и уверенными в себе. Они обладали всеми качествами, которыми хотела бы обладать и я. Я старалась изо всех сил быть похожей на них, но у меня ничего не

получалось. Все их попытки сделать меня более общительной приводили к тому, что я все больше замыкалась в себе. Я стала нервной и раздражительной. Я избегала всех своих друзей. Мое состояние настолько ухудшилось, что я дрожала от ужаса, когда звонили в дверь. Я чувствовала себя неудачницей. Я знала это и боялась, что муж это заметит. Поэтому, когда мы бывали в обществе, я старалась выглядеть веселой и нередко переигрывала. После этого я чувствовала себя несчастной в течение нескольких дней.

Наконец я пришла в такое подавленное состояние, что мне стало казаться бессмысленным продолжать жить. Я стала думать о самоубийстве. Изменило всю мою жизнь случайное замечание. Однажды моя свекровь стала рассказывать о том, как она воспитывала своих детей и сказала: “Что бы ни случилось, я всегда требовала, чтобы они были самими собой”. Быть собой?... Это замечание заставило меня по-новому осмыслить мою жизнь. Вдруг меня осенило. Я поняла, что все мои горести были вызваны тем, что я пыталась играть роль, которая мне совершенно не подходила. Я сразу изменила свое поведение. Я начала быть собой. Я старалась изучить свою собственную личность. Пыталась выяснить, что я собой представляю. Я изучила свои достоинства, я научилась выбирать цвета и стиль в одежде, и стала одеваться к лицу. Завела новых друзей. Вступила в общественную организацию, которая сначала была небольшой, – и я цепенела от страха, когда мне поручили сделать доклад. Но с каждым новым выступлением я становилась все смелее и смелее. Мне потребовалось много времени – но сегодня я более счастлива, чем мне когда-либо представлялось в мечтах”.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АЙКИДО

Рассмотрим *методы психологического айкидо*, который выражает одну из эффективных стратегий преодоления агрессии на основе утверждения единства "Я" и не-"Я".

На одной из лекций, посвященных проблеме общения, М. Е. Литвак спросил своих слушателей: “Кто из вас любит власть?” Ни один из 450 человек не ответил утвердительно. Когда же он попросил поднять руки тех, кто хочет стать гипнотизером, то руки подняли почти все. Из этого можно сделать два вывода. Во-первых, никто не признается себе, что он любит власть. Во-вторых, никто не признается себе, что он хочет, чтобы ему беспрекословно подчинялись (власть гипнотизера над гипнотизируемым кажется безграничной). Желание командовать, осознаваемое или неосознаваемое, встречается с аналогичными претензиями партнера по общению. Возникает конфликт, столкновение, в котором нет победителей.

В течение многих лет М. Е. Литвак пытался лечить лекарствами и гипнозом неврозы, которые всегда возникали после конфликтов. Больным на короткий промежуток времени становилось легче, но очередной конфликт,

даже меньшей выраженности, приводил к еще более тяжелому состоянию. И это вполне понятно. Ведь ни лекарства, ни гипноз, ни биоэнергетические методы, ни иглоукалывание не могли научить поведению в конфликтной ситуации. Тогда параллельно с назначением лекарств М. Е. Литвак стал учить больных правильному поведению в конфликтной ситуации, побеждать в споре, управлять партнером так, чтобы он этого не замечал, ладить с самим собой, начинать общение и продолжать его продуктивно без ссор и конфликтов, грамотно формировать, а потом отстаивать свои интересы.

Первые же опыты нового подхода для лечения больных дали потрясающие результаты. Молодой человек 25 лет в течение трех дней излечился от тиков, которыми страдал 15 лет. Женщина с функциональным параличом нижних конечностей стала ходить через несколько часов. Больной, направленный на лечение с подозрением на опухоль головного мозга, избавился от головных болей за две недели. К матери вернулся ушедший из дома из-за семейных конфликтов 15-летний сын. Мужчине 46 лет удалось выйти из депрессии, сохранить чувство собственного достоинства и двоих детей во время бракоразводного процесса, начавшегося по инициативе жены, решившей уйти к другому. У многих налаживались отношения на работе и в семье. Исчезла необходимость командовать. Своеобразный стиль подчинения партнеру, характерный для методики психологического айкидо, приводил к необходимому результату.

Постепенно выработывался взгляд на общение как на вид психологической борьбы, а ее приемы напоминали автору психологического айкидо восточные единоборства, в основе которых лежат принципы защиты, ухода, обороны. Он назвал свой метод "*психологическим айкидо*". Тогда же автор сформулировал и *принцип амортизации*.

Современная наука указывает, что корни невроза уходят в раннее детство, когда формируется невротическая система отношений, невротический характер. Это приводит к тому, что личность живет все время в состоянии выраженного эмоционального напряжения, часто неосознаваемого, и становится уязвимой в трудных конфликтных ситуациях. Начинается невроз, психосоматические заболевания (бронхиальная астма, гастрит, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, колиты, дерматиты и др.). В состоянии стресса, эмоционального напряжения нарушается иммунитет. Невротические субъекты чаще болеют инфекционными заболеваниями, у них чаще возникают злокачественные опухоли, с ними чаще происходят несчастные случаи. Таким образом, пословица "Все болезни от нервов" получает сейчас научное обоснование. Но зачем же ждать, когда человек заболеет или с ним что-нибудь случится, или он кому-нибудь принесет несчастье? Не лучше ли начать работу до того, как он заболел? Так был создан клуб психопрофилактической и психокоррекционной направленности (КРОСС – клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями). В рамках данного клуба отрабатывались

определенные поведенческие психотехники, одна из которых – **принцип амортизации**.

Рассмотрим следующий психологический эксперимент из теста Дембо. Представим себе вертикальную шкалу. На ее северном полюсе самые умные люди, на южном – самые глупые. Практически все люди располагают себя немного выше среднего уровня. Любой человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти, размещает себя именно здесь. Ближе к северному полюсу размещают себя обычно слабоумные люди. Ближе же к южному полюсу размещают себя люди, находящиеся в глубокой депрессии, или мудрецы типа Сократа, который говорил: "Я знаю только то, что ничего не знаю".

Какой вывод можно сделать из этого изящного эксперимента? Общаюсь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Поэтому М.Е. Литвак советует подчеркивать данное обстоятельство всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т.п.

Рассмотрим основы принципа амортизации. В основе принципа амортизации лежат законы инерции, которые характерны не только для физических тел, но и для биологических систем. Чтобы погасить ее, мы применяем амортизацию, не всегда осознавая это. А раз не осознаем, то и используем не всегда. Гораздо успешней применяем мы физическую амортизацию. Если нас столкнули с высоты и тем самым навязали падение, мы продолжаем движение, которое нам навязали – амортизируем, тем самым гася последствия толчка. Если нас столкнули в воду, то и здесь мы вначале продолжаем движение, которое нам навязали, и только после того, как иссякли силы инерции, выныриваем. Спортсменов специально обучают амортизации.

Модель амортизации представлена в *“Похождениях храброго солдата Швейка”*:

“Шредер остановился перед Швейком и принялся его разглядывать. Результаты своих наблюдений полковник резюмировал одним словом: “Идиот!” “Осмелюсь доложить, господин полковник, идиот!” – ответил Швейк”.

На что рассчитывает партнер, обращаясь к нам с теми или иными предложениями? Нетрудно догадаться – на наше согласие. Весь организм, все обменные процессы, вся психика настроены на это. И вдруг мы отказываем. Как при этом он себе чувствует? Не можете представить? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда приглашали партнера (или партнершу) на танец или в кино, а вам отказывали? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда вам отказывали в приеме на интересующую вас работу, хотя знали, что уважительных причин для такого отказа не было? Таким образом, амортизация – это немедленное согласие с доводами партнера.

Амортизация бывает *непосредственная, отставленная и профилактическая.*

Непосредственная амортизация часто применяется в процессе общения в ситуациях

– “психологического поглаживания” (когда вам делают комплименты или льстят);

– “приглашения к сотрудничеству”;

– “нанесения “психологического удара”.

Приведем *примеры техники амортизации.* При “*психологическом поглаживании*” может иметь место следующая ситуация.

А: “Вы сегодня великолепно выглядите”.

Б: “Благодарю вас за комплимент! Я действительно неплохо выгляжу”.

Последнее предложение обязательно: некоторые делают комплименты неискренне с осознаваемой или неосознаваемой целью смутить партнера. На этом ответ можно закончить, но если вы подозреваете партнера в неискренности, можно добавить следующее: “Мне особенно приятно слышать это именно от вас, ибо в вашей искренности я не сомневаюсь”.

При *приглашении к сотрудничеству* может возникнуть следующая ситуация:

А: “Мы предлагаем вам должность начальника цеха”.

Б: 1) “Благодарю вас. Я согласен” (при согласии). 2) “Благодарю вас за интересное предложение. Надо подумать и все взвесить” (если предполагается отрицательный ответ).

Следует отметить, что специалист по психологическому айкидо дает согласие после первого приглашения. Если первое приглашение было неискренним, все сразу становится на свои места. В следующий раз с вами в эти игры не будут играть. Если приглашение искреннее, вам будут признательны за быстрое согласие. С другой стороны, когда приходится делать какое-либо деловое предложение самому, его тоже следует делать только один раз. Здесь следует помнить правило: “Уговаривать – значит насиловать”. Обычно специалист по психологическому айкидо сам ничего не предлагает, а организовывает свою деятельность так, что к интересующему его делу его приглашают.

При “психологическом ударе” может возникнуть следующая ситуация:

А: “Вы глупец!”

Б: “Вы абсолютно правы!” (уход от удара).

Обычно двух-трех уходов от нападения бывает достаточно. Партнер дезориентирован, растерян. Бить его уже не нужно.

Для иллюстрации автор психологического айкидо описывает сцену, которая произошла в автобусе.

Специалист по психологическому айкидо М., пропустив представительниц прекрасного пола, последним протиснулся в переполненный автобус. Когда закрылась дверь, он стал искать в своих многочисленных карманах (на нем была куртка, брюки и пиджак) талоны. При этом он, естественно, доставлял некоторое неудобство стоящей на ступеньку выше Г. Вдруг в него был брошен “психологический камень”. Г. гневно сказала: “Долго вы еще будете ковыряться?!” Тут же последовал амортизационный ответ: “Долго”. Далее диалог протекал следующим образом: Г.: “Но ведь так мне может пальто налезть на голову!” М.: “Может.” Г.: “Ничего смешного нет!” М.: “Действительно, ничего смешного нет”. Раздался дружный хохот. Г. в течение всей поездки больше не произнесла ни одного слова. Представьте себе, сколько бы продолжался конфликт, если бы на первую реплику последовал традиционный ответ: “Это вам не такси, можете потерпеть!” Вы видите, М. использовал “энергию” партнера – он сам не придумал ни одного слова!

Рассмотрим *отставленную амортизацию*. Когда непосредственная амортизация все-таки не удалась, можно использовать отставленную амортизацию. Если непосредственный контакт между партнерами прекратился, можно направить амортизационное письмо.

Так, к автору психологического айкидо обратился за психологической помощью Н, военнослужащий, мужчина 42 лет. Настроение у него было подавленное. Ранее он проходил курс психологического айкидо и с успехом использовал приемы, непосредственной амортизации, что позволило ему значительно укрепить свое положение на работе, внедрить в производство свои разработки. Он рассказал следующую *историю*.

Года полтора назад он увлекся сотрудницей из соседнего отдела. Инициатива сближения исходила от нее. Она восхищалась без меры нашим героем, сочувствовала ему, когда у него были неудачи. Под его руководством начала осваивать разработанные им методики, довольно успешно овладела ими и стала ярой его последовательницей. Она же первая объяснилась в любви. Они уже планировали начать совместную жизнь, как вдруг, совершенно неожиданно для него, его подруга предложила прекратить встречи. Случилось это через несколько дней после того, как ему предложили уйти в запас, но остаться в учреждении по вольному найму. Это была неприятность, но не столь значительная, ибо он мог продолжать свои исследования, хотя оклад становился значительно меньше. Разрыв же с подругой он воспринял как

катастрофу. Казалось, что все рушится. Ему бы тут самортизировать, и все бы стало на свои места. Но он начал выяснять отношения. Это ни к чему не привело, и он решил больше вообще с ней не разговаривать, “перетерпеть”, так как понимал, что в конце концов все пройдет. Так продолжалось около месяца. Он с ней не виделся и начал успокаиваться. Но вдруг она стала обращаться к нему с деловыми вопросами без всякой надобности и смотрела при этом на него с нежностью. На какое-то время отношения налаживались, но затем снова следовал разрыв. Так продолжалось еще полгода, пока наконец он не понял, что она издевается над ним, но устоять против ее провокаций не мог. К этому времени у него развился выраженный депрессивный невроз. Во время очередной ссоры она ему сказала, что вообще никогда его не любила. Это был последний удар. И он обратился за помощью.

Было совершенно ясно, что направлять его сейчас в бой не имеет смысла. Тогда было написано *амортизационное письмо*:

“Ты абсолютно права, что прекратила наши встречи. Благодарю тебя за наслаждение, которое дала мне, по-видимому, из жалости. Ты так искусно играла, что у меня ни на секунду не было сомнений, что ты меня любишь. Ты меня увлекла, и я не мог не ответить на твое, как я тогда считал, чувство. В нем не было ни одной фальшивой ноты. Пишу это не для того, чтобы ты вернулась. Сейчас это уже невозможно! Если ты снова будешь говорить, что любишь меня, как я смогу поверить? Теперь я понимаю, как тебе со мной было тяжело! Не любить, и так себя вести! И последняя просьба. Постарайся со мной не встречаться даже по делу. Надо отвыкать. Говорят, время лечит, хотя пока мне поверить в это трудно. Желаю тебе счастья!”

В письмо были вложены все ее письма и фотографии. Сразу же после отправки письма Н. почувствовал большое облегчение. А когда начались многочисленные попытки “подруги” восстановить отношения, спокойствие уже было полным. Нет смысла проводить детальный анализ амортизационным ходам этого письма. Здесь нет ни одного упрека. Следует обратить внимание на одну психологическую тонкость, которая содержится во фразе: “Постарайся со мной не встречаться даже по делу”. Человек устроен удивительным образом. Он имеет тенденцию желать того, что ему недоступно (запретный плод сладок). И наоборот, человек обнаруживает стремление отказаться от того, что ему навязывают. Как только Н. попросил свою знакомую не встречаться с ним, она сразу стала стремиться наладить отношения. Когда же он пытался назначить свидание, то тогда у него ничего не получалось. В общении запреты дают обратный эффект. Хочешь чего-то добиться от человека, запрети ему это.

Рассмотрим *профилактическую амортизацию*. Определение дано в самом названии. Ее можно использовать в производственных и семейных отношениях, в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы и упреки приобретают одну и ту же форму и поведение партнера заранее известно. Модель профилактической амортизации находим в “*Похождениях храброго солдата Швейка*”.

Один из героев книги подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно произносил: “Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез”.

Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом. “Ты чего здесь околачиваешься?” – спросил он Швейка. – Ты меня знаешь?” “Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны”. Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал: “Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз”. У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить: “Проваливай, каналья, мы еще с тобой поговорим!”

Д. Карнеги в таких случаях предлагает: “Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса”. Или, как гласит пословица: “Повинную голову меч не сечет”.

Приведем несколько примеров профилактической амортизации (*профилактическая амортизация в семейной жизни*).

Зам. главного конструктора одного из крупных заводов, мужчина в возрасте 38 лет, женатый, имеющий детей, ведущий еще и активную общественную жизнь, на занятиях по психологическому айкидо рассказал о своей проблеме. У него из-за частого позднего прихода домой нередко возникали конфликты с женой, с которой, в принципе, были хорошие отношения. Упреки имели следующее содержание: “Когда это кончится! Я не знаю, есть ли у меня муж или нет! Есть ли отец у детей или нет! Подумаешь, какой незаменимый! Сам выставляешься, вот тебя и нагружают!” и т.п.

Послушайте его рассказ об эпизоде, который произошел у него в семье после месячного обучения в КРОССе:

“Однажды после очередного позднего прихода домой я увидел в грозном молчании своей супруги “психологическую кочергу” и подготовился к бою. Диалог начался с крика: “Почему задержался сегодня?” Вместо оправданий я сказал: “Дорогая, я удивляюсь твоему терпению. Если бы ты вела себя так, как веду я, я бы давно не выдержал.

Ведь посмотри, что получается: позавчера пришел поздно, вчера – поздно, сегодня обещал прийти рано – как назло, опять поздно”. Жена (с гневом): “Брось свои психологические штучки!” (Она знала о моих занятиях.) Я (виновато): “Да причем здесь психология. Муж у тебя есть и в то же время его практически нет. Дети отца не видят”. Жена (уже не так грозно, но все еще недовольно): “Ладно, проходи”. Я молча раздеваюсь, мою руки и иду в комнату, сажусь и начинаю что-то читать. Жена в это время как раз заканчивает жарить пирожки. Я был голоден, пахло очень вкусно, но на кухню я не пошел. Жена вошла в комнату и с некоторым напряжением спросила: “Что же ты не идешь есть? Поди, где-то уже накормили!” Я (виновато): “Нет, я очень голоден, но я не заслужил”. Жена (несколько мягче): “Ладно, иди есть”. Я съел только один пирожок и продолжаю сидеть. Жена (настороженно): “Что, пирожки невкусные?” Я (по-прежнему виновато): “Да нет, пирожки очень вкусные, но я их не заслужил”. Жена (совсем мягко, даже с лаской): “Ну, ладно. Ешь сколько хочешь”. В таком тоне беседа продолжалась около минуты. Конфликт был исчерпан. Раньше размолвка могла продолжаться несколько дней.

Итак, амортизация – это согласие со всеми утверждениями противника. Основные принципы амортизации:

1. Спокойно принимай комплименты.
2. Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза.
3. Не предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела.
4. Предлагай сотрудничество только один раз.
5. Не жди, когда тебя начнут критиковать, критикуй себя сам.

ТУРБО-СУСЛИК

В связи с этим можно привести "новейшую систему по очистке собственных мозгов от глюков" – "**Турбо-суслик**" (<http://turbo-suslik.com.ua/>; <http://brainhack.ru/turbo-suslik.html>). Автор системы Дмитрий Лёушкин утверждает, что "каждый без исключения человек способен самостоятельно решить любые свои психологические проблемы и перестать глючить по жизни. Стать свободным от чужих установок, социального зомбирования, манипулятивных кнопок, ограничивающих убеждений, ложных верований и т.п. Полностью сам, самостоятельно, и в меру быстро – за единицы месяцев. Единственное условие – готовность человека к этому, и его желание". В целом, Турбо-Суслик (имеющий много общего с системой К. Кастанеды), который увидел свет в мае 2010 года, считается "универсальным инструментом для устранения практически любых психологических и имеющих психологические корни проблем". Здесь имеются в виду:

- следы травмирующих эпизодов прошлого, включая раннее детство, младенчество и даже утробный период;

- негативные эмоции и эмоциональные состояния (страх, печаль, депрессия, злость, ненависть, гнев, агрессия и т.д.);
- фобии, навязчивые мысли, действия и прочие автоматизмы;
- негативные качества личности (жертвенность, прокрастинация, низкая самооценка, стеснительность, обидчивость, раздражительность, завистливость и т.д.);
- вредные привычки и прочие зависимости (игровая, Интернет-зависимость, курение, переедание и т.д.);
- комплексы и общая скованность и закрепощенность, как психическая, так и физическая;
- ложные концепции и ограничивающие убеждения ("я не могу/не смогу/не сумею", "это не для меня", "у меня никогда этого не будет" и т.д.);
- социальное зомбирование в виде внедренных социумом постулатов, установок, норм, правил, требований и программ;
- психологические корни безденежья и хронических болезней (хотя система не является лечебной)...

Утверждается, что всего вышеперечисленного Турбо-Суслик реально позволяет добиться за 9-12 месяцев самостоятельной работы по часу в день. Утверждается, что почти всего этого можно добиться и при помощи других техник (хотя это и потребует в несколько раз больше времени и усилий), но ничто из этого не является главной целью проработок по Турбо-Суслику – главной же целью, реально достижимой за разумный срок только в Турбо-Суслике, является полная свобода от своей личности, это, "реактивного ума".

Возникает вопрос о том, чем отличает Турбо-Суслик от других техник. Дадим слово Дмитрию Лёушкину: Для ответа на этот вопрос нужно сначала сказать несколько слов об устройстве человеческой психики и о депрограммировании подсознания в общем. Основной предпосылкой Турбо-Суслика является то, что мы осознаем лишь очень малую часть своей психики. На остальных же его ресурсах "работает" подсознание, и именно там, в этих огромных "подвалах" ума, кроются корни всех психологических проблем и психических явлений. И депрограммированием подсознания называется процесс, направленный на устранение этих корней.

Важно понять, что подсознание способно сохранять материал вместе с уделяемой ему ментальной энергией, придавая ему таким образом командную силу. Хотим мы, например, что-то получить, чему-то научиться, попасть куда-то или достичь еще какой-либо цели, и это намерение вместе со вкладываемой в него энергией записывается подсознанием и запускается им "на исполнение". Вы наверняка сами не раз замечали, как какие-то желания, намерения или цели удивительно точно и как по волшебству реализуются тогда, когда вы о них уже давно забыли. Так что подсознание – это, на самом деле, очень полезная вещь, наш личный "слуга", помогающий нам строить нашу "личную вселенную" и избавляя нас от необходимости делать это полностью осознанно.

Проблема, однако, возникает тогда, когда человек не осознан и не контролирует "приказы", которые он отдает своему подсознанию. Самый яркий и актуальный пример этого – ребенок, который восприимчив к "воспитанию" и подавлению со стороны социума и, сам того не осознавая, "отражает" их у себя в голове. Ребенку говорят, что он плохой, и он, будучи тотальным, но неосознанным, соглашается, прописывая этот постулат в своем уме. Его наказывают, третируют, подавляют, загоняют в рамки, "образовывают", "воспитывают", и все это оставляет свой след в подсознании, потому что ребенок не может не реагировать на такие вещи.

А уже к 7-9 годам куча постулатов, установок, навязанных социумом правил, требований, целей и программ, реакций и прочего ментального хлама становится столь огромной, что практически полностью подчиняет себе его поведение и мышление, и всю оставшуюся жизнь человек, по сути, занимается лишь тем, что воспроизводит и развивает ее, даже не подозревая, что является рабом своего эго.

Единственный способ достичь Свободы состоит в том, чтобы избавиться от всего этого ментального мусора, и именно позволяет сделать Турбо-Суслик. Избавиться – не значит стереть из памяти, это значит "разрядить", устранить из материала вложенную в него ментальную энергию, которая придает ему командную силу и власть над человеком. Для этого и был разработан ряд техник депрограммирования, однако до появления Турбо-Суслика, как считает его автор, максимум, чего они позволяли достичь – это эффективное решение отдельных проблем, тотальная же "зачистка" оставалась практически недостижимой целью. Причин тому две, и обе они связаны с тем, что все эти техники требовали в значительной степени осознавать обрабатываемый материал. Во-первых, при этом практически невозможно добраться до корней материала в младенчестве и в утробном периоде, а именно в них закладывается "фундамент" для самых "жирных" личностных проблем и самого эго. А во-вторых, и это главное, заряженный "материал" вливался в ум каждого из нас ДЕСЯТКИ ЛЕТ, и его там СТОЛЬКО, что на одно только его осознание ушло бы, минимум, несколько лет, а в сочетании с повседневными делами – так и все лет двадцать!

В Турбо-Суслике, как пишет его автор, этот срок был радикально сокращен путем использования для очистки подсознания... самого подсознания. Действительно, если оно столь могуче, что формирует и поддерживает такой огромный ментальный груз, то почему бы не напрячь его, чтобы оно само весь этот груз быстренько и почикало? Как оказалось, то, на что на сознательном уровне ушли бы десятки лет, подсознание может сделать за год-полтора, поскольку эту работу оно делает 24 часа в сутки, без перерывов, кроме того, у подсознания нет проблемы что-либо вспомнить – в самом себе оно имеет доступ ко всем переживаниям, которые мы когда-либо имели.

Суть метода Турбо-Суслика сводится к работе с т.н протоколами – специальными текстами, которые необходимо один раз прочитать, после чего подсознание самостоятельно запускает алгоритм (алгоритм содержится в тексте протокола) очистки мозга от накопившегося в нем мусора в виде стереотипов, предубеждений, верований о том или ином аспекте жизни человека. Таким образом, прорабатываются чувства важности, чувства вины, комплекса неполноценности и т.д. Покажем один из протоколов (<http://samoprozesing.0pk.ru/viewforum.php?id=6>; <http://samoprozesing.0pk.ru/viewtopic.php?id=169>)

Вопросы о жизни и энергиях: • Почему я боюсь жить? • Чего я боюсь в жизни? • Как я боюсь жить? • Что я боюсь делать? • Какой негативный опыт усиливает мои страхи перед будущим? • Чего я боюсь в будущем? • Как страх перед будущим влияет на мое настоящее? • Что я делаю чтобы не чувствовать страха перед будущим? • Как я спасаюсь от своих страхов? • Как я спасаюсь от предполагаемых ужасов из будущего? • Зачем я хочу остановить жизнь? • Почему я стараюсь не чувствовать? • Что мне дает то, что я перестал, что либо чувствовать? • Как я могу решить проблему, если я отстраняюсь от ситуаций? • Можно ли решить проблему, разрешить ситуацию, которая мне не нравится, если не заниматься ею? • Куда уходит моя энергия? • На что я трачу свою энергию? • Почему мне не хватает энергии? • Куда подевалась моя энергия? • Почему я боюсь решать свои проблемы? • Почему я перевожу ситуации в проблемы? • Почему я считаю, что легче ничего не делать, чем делать? • Почему я считаю, что надо экономить свои силы? • Как мне начать действовать? • Как мне переходить с режима ожидания в режим действия? • Что меня сдерживает от действий? • Почему я устаю? • Чего мне не хватает, чтобы активно и успешно действовать? • Что я понимаю под успешностью? • Как мне создать механизм активности и вовлеченности в жизнь? • Как мне перестать бояться и начать активно жить и действовать? • Какие установки и убеждения я создал для того чтобы создать барьер между мною и жизнью? • Почему я само устраняюсь от жизненных процессов? • Как мне увидеть иллюзорность барьеров отделяющих меня от жизни? • Как мне почувствовать свою энергию? • Как мне использовать свои силы и ресурсы? • Как мне эффективно использовать свои возможности, способности, ресурсы и навыки? • Каким образом я различаю, что "проще", а что "сложнее"? • Каким образом я различаю, что "легче", а что "тяжелее"? • Какие критерии я использую для того чтобы разделять на "легче", "проще" и на "сложно" и "тяжело"? • Почему я считаю что легко и просто – это хорошо? • Почему я считаю что тяжело и сложно – это плохо? • Почему я считаю, что силы надо экономить? • Почему я считаю, что у меня мало силы, способностей и

возможностей? • Как мне получать удовольствие от использования своей силы? • Как мне получать удовольствие от активных действий? • Как мне быть уверенным в своих силах? • Что мне мешает быть уверенным в себе и своих силах? • Что или кто мне мешает получать удовольствие от демонстрации своей силы? • Какие напряжения в теле мне мешают чувствовать и использовать свою энергию, силу? • Как я блокирую в себе свою энергию? • Где я блокирую в себе свою энергию? • Почему я блокирую в себе свою энергию? • Как разблокировать свою энергию? • Как позволить себе использовать свою энергию? • Что или кто запрещает мне использовать свою энергию? • Кому и почему я отдал право на использование своей энергии? • Кто пытается заблокировать мою энергию? • Какие цели и выгоды я преследую, блокируя свою энергию? • Почему я считаю, что лучше не чувствовать? • Почему я считаю, что лучше не переживать? • Почему я не чувствую что лучше не действовать, а ждать? • Почему я считаю, что нельзя ошибаться? • Почему я считаю, что нужно получать разрешения? • Почему я считаю, что лучше быть ниже, скромнее, в "тени", осторожным? • Почему я считаю, что легче не работать, чем работать? • Почему я принял решение что лучше и легче отстранится от ситуаций, чем переживать эти ситуации? • На кого я надеюсь? • Почему я считаю, что кто-то другой должен за меня действовать и решать проблемы? • Почему я считаю, что мне кто то и что-то должен? • Почему я считаю, что лучше и легче ждать от кого либо помощи, чем самому делать? • Как переходить от слов и размышлений к действию? • Что мне мешает переходить от слов и размышлений к действию? • Почему я считаю, что все надо делать правильно? • Почему я считаю, что нельзя ошибаться? • Как я различаю что правильно, а что неправильно? • Как я различаю что ошибочно, а что правильно? • Какими критериями и категориями я руководствуюсь, когда принимаю решения? • На какие ценности и важности я опираюсь при принятии решений? • Как на мои решения влияют проекции родителей? • Почему я думаю о других людях когда принимаю решения? • От каких ресурсов и способностей я отказываюсь, когда принимаю решения? • Чего я боюсь, когда принимаю решения? • Чего я боюсь, когда я хочу действовать? • Почему я боюсь, когда принимаю решение действовать? • Как я подавляю в себе импульсы к действию? • Почему я подавляю в себе импульсы к действию? • Почему я принимаю решение бездействовать, ждать? • Как мои мышцы реагируют на сдерживание действия? • Как моя нервная система реагирует на сдерживание действия? • Куда уходит энергия, которая была направлена действие, но не использовалась? • Как расходуется энергия действия во время бездействия? • Какие каналы существуют в настоящий момент в нашем теле, через которые уходит наша

энергия? • Какие терминалы используют нашу энергию? • Кому выгодно, чтобы мы бездействовали в момент, когда нужно действовать? • Кем и зачем созданы каналы утечки нашей энергии? • Какие мы приняли решения для того чтобы не действовать? • Почему мы считаем, что можно одними размышлениями решить проблему? • Почему мы придали большую важность умственным размышлениям и меньшую важность реальным действиям? • Почему мы считаем, что если мы найдем причины наших проблем, то они должны решиться сами, без каких либо наших действий в реальности? • Почему мы считаем, что если мы отстранимся от проблемы, то она должны исчезнуть? • Почему мы считаем, что если мы порвем отношения, то таким образом сможем решить проблему? • Почему мы считаем, что если мы не будем с чем-либо контактировать, то сможем этим управлять? • Почему мы считаем, что можно чем-либо управлять, когда мы не контактируем с этим? • Почему мы считаем, что если мы не будем чему-либо придавать важность, то это должно перестать нас парить, тревожить? • Почему мы считаем, что если мы перестанем придавать важность чему-либо то это нам будет уже не нужно? • Как сделать так, чтобы то, что нам нужно, нас продолжало интересовать и при этом мы от этого не зависели? • Как перестать придавать вещам и явлениям важность в том, для чего они не предназначены? • Как перестать приписывать вещам и предметам качества, которыми они на самом деле не обладают? • Как научиться видеть реальную суть вещей и явлений? • Почему мы хотим придавать вещам и явлениям качества, которыми они не обладают? • Почему мы хотим себя обманывать? • Почему мы считаем, что искажая свой взгляд, мы можем решать свои проблемы? • Каким образом мы заставляем себя верить в собственные иллюзии? • Как мы замещаем реальность иллюзиями? • Каким образом и почему мы стараемся иллюзиями подавить свои страхи? • Почему мы боимся встречаться со своими страхами? • Какие страхи нам мешают работать с своими страхами?

МЕНТАЛЬНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Доктор Джон Сарно обнаружил *связь между разумом и телом и выяснил, как ментальные и эмоциональные состояния могут вызывать физические последствия*. Исследования Сарно, подкрепленные двумя десятилетиями успешного лечения "неизлечимых" болезней, показывают, что главной причиной боли в спине, шее, плечах, заднице и суставах являются подавленные эмоции. Мануальный терапевт рассказал, что сам страдал от сильнейших болей в спине, которые ничем нельзя было облегчить, до тех пор, пока не прочел книгу Сарно. Он последовал совету доктора и выявил свои угнетенные эмоции и осознал, что испытывал страх, даже не догадываясь о нем. После того, как он установил эту связь, боли прекратились. Таким же способом Сарно вылечил тысячи пациентов, не прибегая к хирургическому вмешательству или применению лекарств, даже в тех случаях, которые традиционная медицина считала неизлечимыми.

Акт наблюдения и выявления эмоциональной причины открывает доступ к информации, которая хранится в голограмме (на жестком диске) и позволяет стереть ее. После того, как данные, содержащие эмоциональную реакцию, удалены, ее "физическое" проявление очень быстро исчезает. Жена терапевта страдала от сильных болей шеи, и он не мог помочь ей до тех пор, пока не установил связь между болью и смертью ее кота, которая произошла несколькими неделями ранее. Этот кот жил у нее с самого своего рождения, и потеря вызвала у женщины тяжелую эмоциональную травму, которая оказалась даже глубже, чем она себе представляла. Связь была обнаружена и серьезная боль прошла.

Любопытно, что исследование телесных меридианов, проведенное в парижском госпитале Некера с применением радиоактивных изотопов, установило, что *течение энергии в меридиане пораженного органа замедляется по сравнению с потоком в меридиане здорового*. Майк Ламберт тоже рассказывал об экспериментах, которые показали, что *определенные эмоциональные состояния вызывают замедление течения потока информации – движения – по всему телу*. С понижением вибраций информации и скорости ее движения в работе телесного компьютера возникают сбои, и, таким образом, эмоциональный стресс приводит к заболеваниям. Сердечные приступы, например, вызываются застоем энергии, и поэтому про людей, умерших от горя из-за потери любимых, говорят; "у них разбилось сердце". Чем медленнее движется энергия по телу, тем ниже его вибрации, и человек еще глубже погружается в плотность материального.

Мы, находясь в депрессии или эмоциональном стрессе, обычно описываем это состояние как "тяжесть". *Закоснелые убеждения и подавление свободы мышления и действий тоже создают заторы в потоке и ведут к понижению вибраций голограммы.*

Валери Хаит, профессор кинезиологии в калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, разработала методику оценки энергетического поля человека, которая подтвердила, что *состояние людей влияет на скорость или частоту их вибраций. Люди, сосредоточенные исключительно на реальности, доступной пяти чувствам (на разуме и эмоциях), обладают энергетическим полем, частота вибраций которого ниже, чем у тех, кто использует свои высшие чувства (сознание). Страх берет власть над людьми, и они еще глубже погружаются в материальное ("Падение Человека")*.

С другой стороны, *материальные факторы могут оказывать решающее влияние на ментальные состояния человека*. Фильм Моргана Сперлока "Двойная порция" показал разрушительное влияние фаст-фуда на тело. Житель Нью-Йорка, находясь под постоянным наблюдением врачей, трижды в день в течение месяца принимал пищу в ресторане "Макдональдс". Результат оказался удручающим. За несколько дней он превратился из спортивного и здорового 33-летнего мужчины в человека с больным желудком, страдающего от головных болей, депрессии и потери полового влечения [Айк, 2008, с. 96-98].

Как отмечает В. Франк, «есть случаи умственной отсталости, которые происходят из-за гипофункции щитовидной железы. Если такой пациент получит гормоны щитовидной железы, его I.Q. возрастет. Значит ли это, что дух – не что иное, как гормоны щитовидной железы, как сказано в книге, которую мне однажды прислали на отзыв? Я бы скорее сказал, что гормоны щитовидной железы – "не что иное", как необходимое условие, которое автор спутал с достаточным. Или рассмотрим гипофункцию надпочечной железы. Я сам опубликовал две статьи, основанные на лабораторных исследованиях, относительно *случаев деперсонализации, происходящей из-за гипофункции надпочечников*. Если такому пациенту дать дезоксикортикостерон ацетат, он снова чувствует себя личностью, чувство самости восстанавливается. Значит ли это, что самость – не что иное, как дезоксикортикостерон ацетат?» [Франкл, с. 84].

ОКОЛОСМЕРТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Люди, побывавшие в состоянии клинической смерти и имевшие при этом так называемый опыт *околосмертных переживаний*, коренным образом изменяются – занимаются самообразованием, приобретают фундаментальное доверие к реальности, начинают ценить любовь, становятся более уравновешенными, мягкими, уступчивыми. Вот что можно прочитать в книге Р.Моуди "*Жизнь после жизни*":

Когда я "вернулся оттуда", никто не понимал, что со мной случилось. До того как со мной случился сердечный приступ, я был очень взвинченным, раздражительным типом. Если что-то было не по мне, я не мог с этим примириться. Это равно касалось и дома, и работы. Когда мы собирались пойти куда-то, а жена оказывалась к этому времени неготовой, я буквально взрывался, выходил из себя и портил ей остаток вечера. Как она это выносила, не знаю. Полагаю, она просто привыкла к этому за многие годы жизни со мной, поскольку после околосмертных переживаний она с трудом мирилась с моей мягкостью. Я больше не орал на нее. Не заставлял что-то делать – и не только ее, но и никого другого. Я стал совсем иным человеком, жить с которым одно удовольствие, но эта перемена оказалась больше того, что она могла вынести. С моей стороны потребовалось немало терпения – которого раньше у меня вообще не было, — чтобы сохранить наш брак. Она то и дело повторяла: "После сердечного приступа ты стал совершенно другим". Думаю, что этим она хотела сказать: "Ты совершенно спятил" [Моуди, 2009, с. 80].

За час-два перед взрывом ядерного заряда подопытные животные приходят в сильное возбуждение, у самок начинается течка, что сопровождается соответствующими действиями самцов.

Перед смертью у человека значительно повышается энергетический тонус, он испытывает блаженство, в отдельных случаях сильное сексуальное возбуждение. Так, в время повешения мужчины у него может наблюдаться семяизвержение. Существуют любовные техники, которые предполагают "легкое" удушение одного из партнеров сексуальной игры.

Опыты Кирлиан (а также ***К. Г. Короткова, Г.Г. Гаряева, В.Г.Адаменко, В.И. Инюшин, А.Ф. Охатрина и др.***) показали, что данное явление характерно и для растений. Причем, шок, болевой синдром, который испытывают живые организмы (в том числе и растения) вызывает прилив энергии в организм. В некоторых странах некоторые растения даже хлещут для того, чтобы активизировать их вегетативные функции.

Результатом повышения энергии организмов в преддверии смерти тот, что смертельно больные люди, находящиеся на смертном ложе, перед своей

кончиной встают, принимают пищу; имеет место кризис, сопровождающийся улучшением здоровья смертельно больных людей; интересно, что психически больные люди, находящиеся во невменяемом состоянии, перед смертью приходят в сознание – осознают себя и окружающую среду.

Такой всплеск энергии приводит и к тому, что у повешенных мужчин наблюдается семяизвержение, вызванное повышением энергетического тонуса, имеющем место в смертельно критические моменты существования человека: ведь если данный тонус в состоянии умирания должен упасть до самой нижней, нулевой, отметки, то синусоида колебаний энергетического тонуса перед этим падением в нуль должна подняться до своих наивысших показателей. По этой же причине в госпиталях у умирающих солдат фиксируется повышение сексуальной активности (эрекция члена), поскольку повышение энергетического тонуса зачастую приводит к эскалации базальной (фундаментальной, глубинной) активности организма – сексуальной.

Как пишет В. М. Шукшин, "...человек, помирая – в конце в самом, - так вдруг захочет жить... Но точно так же и палка любая: догорая, так вдруг вспыхнет, так озарится вся, такую вырнет шапку огня, что диву даешься, откуда такая последняя сила?" [Шукшин, 1977, с. 295].

В целом, можно сделать парадоксальный вывод: процесс нормального (не насильственного) умирания организма, сопровождающийся необычайным повышением его жизненного тонуса, сопровождается состоянием высшего блаженства, которое данный организм когда-либо испытывал – это есть закономерный и вполне логический итог жизни человека, который при рождении также испытывает необычайный прилив энергии. Рождение и умирание, таким образом, выступают зеркальными процессами, когда подобный же прилив энергии наблюдается и в момент смерти живых организмов, испытывающих при этом **высший экстаз**.

Данный процесс характерен и для социальных сред, когда все империи, все сообщества перед своей кончиной – своим катастрофическим распадом испытывают необычайный расцвет социальных сфер.

Данное повышение жизненной энергии в момент умирания живых организмов (животных и растений) фиксируется опытами супругов Кирлиан (а также **К. Г. Короткова, Г. Г. Гаряева, В. Г. Адаменко, В. И. Инюшин, А. Ф. Охатрина и др.**) по газоразрядному фотографированию живых объектов, позволяющему зафиксировать их "ауру" – светящийся кокон, который перед смертью значительно увеличивает свою яркость. Такое состояние, которое можно назвать **итоговым всплеском всех сил организма**, выступает третьим синтетическим этапом развития, на котором наблюдается синтез противоположностей.

Г. Н. Петракович в статье "*Естественный и искусственный гипобиоз у человека*" [Петракович, 2012] подтверждает данную мысль: согласно Г. Селье [Селье, 1960, 1972], первым объективно фиксируемым ответом организма на воздействие шокового агента является мощный выброс в

кровоток "гормонов агрессии" – катехоламинов, прежде всего адреналина, при этом концентрация катехоламинов в крови превышает обычную во много, иногда десятки, раз. На 500-600% и более увеличивается концентрация катехоламинов в крови и у зимоспящих непосредственно перед впадением в спячку. Животные при этом становятся возбужденными, мечутся. В этот же период отмечается резкое возбуждение и у человека, что соответствует эректильной фазе шока [Арбузов, 1960; Шутеу, 1981; Панин, 1983; Петракович, 2012], которая имеет место в связи с активизацией энергетического тонуса в нижних чакрах.

При этом тахикардия, подъем артериального давления, гипергликемия являются характерными для обоих состояний в этот период и являются внешним отражением глубоких энергетических изменений в митохондриях всех клеток, выражающихся в немедленном переключении аэробного гликолиза на анаэробный с потреблением в качестве источника энергии прежде всего клеточного гликогена [Шутеу, 1981; Панин, 1983; Петракович, 2012]. Бурное расходование гликогена является основой "энергетической вспышки", наблюдаемой в одинаковой степени как при шоке в первую его фазу, стрессе, так и при впадении в спячку. Следует отметить, что подобная "энергетическая вспышка" перед впадением в гипобиоз отмечается даже у растений. Так, у лиственных растений непосредственно перед листопадом еще в 1925 году В. А. Бриллиант обнаружил резкое усиление фотосинтеза, затем он внезапно прекращался – и начинался листопад. Этот эффект известен в литературе как "*эффект Бриллиант*" [Бриллиант, 1925].

Значительное повышение энергетического тонуса у человека находит место в традиции завязывать глаза тем, кого расстреливают. Некоторые считают, что это делается для того, чтобы стреляющие не получили отрицательный (смертельный) заряд от глаз идущих на смерть людей, которые в состоянии панического страха смерти излучают заряд смерти. В связи с этим можно привести случай с нападением медведя на человека, когда человек с ужасом посмотрел в глаза нападавшему медведю и тот упал замертво.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ К.П. БУТЕЙКО

Рассмотрим *концепцию К. П. Бутейко* [см.: *Дмитрук, 1991, с. 40-50*], согласно которой глубокое дыхание, приводящее к гипервентиляции легких и выветриванию из организма углекислого газа, приводит к глубинному и всеобъемлющему нарушению здоровья человека. В данном утверждении, на наш взгляд, содержится зерно истины, поскольку процесс дыхания выражает универсальный цикл жизнедеятельности, поэтому он напрямую связан с гипотетическим универсальным регулятором здоровья человека, концептуализируемым К. П. Бутейко. Он утверждает, что **волевая задержка дыхания**, восстанавливающая гармоничный ритм дыхания, легче всего дается людям добродушным и в целом духовным. Злые же люди осваивают волевою задержку гораздо медленнее, а усвоивши ее такие люди становятся более добрыми и гармоничными. Более того, люди, усвоившие такой навык и употребляющие его сверх нормы, обнаруживают удивительные феномены: бывшие тяжелобольные теперь могут часами бежать без усталости десятки километров, плавать в проруби, сутками работать без сна и пищи, вступая в зону сверхвыносливости. При этом не занимаясь специально йогой, а просто практикуя неглубокое дыхание, человек замечает в себе перемены, которые обычно происходят с теми, кто основательно занимается йогой: у него возникает отвращение к животным продуктам, к пище, обработанной на огне, он становится стойким вегетарианцем. Появляется желание спать на жестком ложе, и спать не более 5 часов в сутки. Хочется ходить босиком по снегу, купаться в проруби, что рано или поздно приводит человека к аскетическому образу жизни. При этом неглубокое дыхание способствует насыщению тканей головного мозга кислородом, и это способствует необычайным успехам людей, практикующих данное дыхание, в области интеллектуальной деятельности и в творчестве [*Дмитрук, 1991, с. 44-45*].

В целом, проблема дыхания состоит в том, что оно отражает и обслуживает психофизиологические состояния человека. И если человек чувствует себя "как рыба в воде", если он умиротворен, спокоен, то и дыхание у него будет таким же "расслабленным", то есть поверхностным, йоговским. Человек же, испытывающий стресс, боящийся, злящийся, злопыхающий (известно, что такие состояния злости и страха, как садизм и мазохизм, являются "концами одной палки" и предполагают друг друга, когда садист одновременно является и мазохистом), дышит порывисто и глубоко, что приводит к негативным эффектам, связанным с нарушениями воздушного обмена человеческого организма (гипервентиляцией и выведением из организма углекислого газа) со всеми вытекающими для здоровья негативными последствиями. Нормальное же гармоничное дыхание человека связано с его расслабленным психофизиологическим состоянием, которое, в свою очередь, обусловлено его "расслабленным" состоянием сознания, достигаемым при помощи "чистой совести" и сгармонизированных жизненных ценностей и поведенческих стратегий.

ГОЛОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ МЕДИЦИНЫ

В монографии А. В. Порошина "*Постулаты здоровья, или введение в голографическую теорию медицины*" (Одесса, 1997) говорится, что

здоровье – это состояние живого организма, при котором максимально полноценно осуществляется энерго-информационный обмен организма с окружающей средой во всех спектрах поля при автономности, обеспечиваемой гомеостазом. Нездоровье – это нарушение гомеостаза, обусловленное изменением энерго-информационного обмена организма со средой, вызванное повреждающим воздействием внешней или внутренней среды. При этом болезнь не может быть локальной, она всегда является нарушением целостности всего организма. И организм стремится любыми путями утраченную целостность (равновесие) вернуть.

В связи с этим отметим, что Л.Г. Пучко в книге "*Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека*" (2006) пишет:

"глубинные причины возникновения болезней представляют собой полевые (волновые) многомерные энергоинформационные *вихревые структуры*, которые могут мигрировать и внутри, и вне организма в виде так называемых голографических солитонов. Именно эти структуры, существующие на волновом уровне, привнесенные извне либо зарождающиеся внутри организма, начиная с появления первой зародышевой клетки, являются причиной большинства заболеваний человека". При этом данные патогенные факторы "записаны в организме человека в волновой голографической форме и хранятся в архивах памяти его "биокомпьютера" (в подсознании и на некоторых структурах сознания)". Автор полагает, что "Все глубинные причины, вызывающие заболевания организма и связанные с полевой (волновой) формой воздействия на человека, автор условно разделила на три класса: 1) негативные внешние энергоинформационные воздействия, созданные другим человеком (в народе их называют "порча", "сглаз" и т. д.), и воздействие негативных тонкоматериальных сущностей, обитающих в многомерном тонкоматериальном мире независимо от воли людей (в народе – "земные духи" и т. д.); 2) негативные внутренние энергоинформационные воздействия, возникающие от записи в голографической форме отрицательных психофизиологических состояний человека; 3) негативные воздействия излучений патогенных возбудителей, находящихся в организме человека (вирусы, бактерии, грибки и т. д.)".

В 1989 г. Ф.-А.Попп (F.-A.Popp) с соавторами предложили интересную гипотезу о том, что сам "живой организм является "биолазером", обладающим особым когерентным физическим состоянием, в котором в биорегуляцию вовлечены низкоинтенсивное когерентное электромагнитное излучение и биофотоны, источником которых служат когерентные осцилляции в клеточных ДНК. При этом процесс когерентного возбуждения электромагнитных частот (микроволн, инфракрасного, видимого и ультрафиолетового излучения) может управлять процессами здоровья, болезни и выздоровления. Живой организм образован множеством сложных динамических систем, которые проявляют устойчивость в определенных режимах их взаимосвязей. Эти системы обладают собственными ритмическими свойствами, которые могут измениться под воздействием внешних и внутренних полей энергии, но возвращаются к оптимальным состояниям благодаря гомеостазу. Состояние болезни же возникает из-за расстройств регуляции когерентной электромагнитной основы жизненных процессов и разрушения их внутренних осцилляторов, но оно может быть устранено, если организм получает специфические внешние электромагнитные потоки энергии, резонансные оптимальным частотам его динамических систем".

Болезнь – это нарушение энерго-информационного обмена организма со средой, вызванное повреждающим воздействием одного или нескольких факторов среды на фоне нарушенного гомеостаза, при котором происходит кратковременное или длительное выключение энерго-информационных взаимодействий в одном или нескольких участках общего спектра с целью задействования резервов энергии для поддержания гомеостаза. При этом болезнь всегда является нарушением деятельности всего организма в целом.

Если принять эту формулировку, то сразу становится понятной кардинальная ошибка современной медицины: несмотря на многовековой опыт человечества, несмотря на многократные призывы Гиппократ, Авиценны, Парацельса, авторов Аюр-Веды, Чжуд-ши и многих-многих других великих медиков, современная медицина продолжает лечить не человека, а болезни, то есть временно устраняет симптомы и синдромы, многие из которых являются и не болезнями вовсе, а полноценной, адекватной реакцией организма на повреждающие влияния окружающей среды. Современная медицина не понимает, что любое лекарственное воздействие, даже самое незначительное, вызывает колоссальные биологические последствия, пробуждая сложные химические процессы, движения жидкостей и клеток, вазомоторные проявления, отвлекает организм от поддержания гомеостаза, понуждая его еще больше снижать энерго-информационный обмен, выключать его в больших участках спектра с целью уже не столько поддержания гомеостаза, сколько для инактивации

посторонних активных агентов. Как ни странно, ближе всех к правильному решению вопроса подошли реаниматологи и инфекционисты, ставящие своей целью именно нормализацию гомеостаза у умирающего больного, выведение его из опасного для жизни кризиса. В этом, и только в этом случае применение лекарств оправдано. Тут уже не до жиру. Но если больной не собирается умирать в ближайшие несколько дней, то подходы должны быть совершенно иными.

Голографический "каркас" живого организма является сложной интерференционной картиной всех типов космических излучений, условно разделенных на группы по их частотным характеристикам и по участию в энергоинформационном обмене всего организма.

Причем каждая из этих групп "отвечает" за свой "участок работы": одна несет в себе информационную структуру физического тела, другая отвечает за эмоциональную сферу, третья – за интеллектуальную и т.д. И вся эта голограмма называется *информационным гомеостазом организма*.

Уровень регуляции гомеостаза на уровне клетки и субклеточных структур можно было бы охарактеризовать как *реликтовый*, возникший на первых этапах зарождения жизни и обусловивший, по-видимому, регуляцию межатомных, межмолекулярных и, наконец, межклеточных взаимодействий реликтовой жизни задолго до образования органов, их систем, целостного организма, то есть задолго до появления нервно-гормональных регулирующих структур [Вайсфельд, Галина, 1996. с. 56].

Однако, мы помним, что клетки организма состоят из жидкокристаллической субстанции, построенной из структурированной воды и липо-, глико- и нуклеопротеидов, сложных молекул, каждая из которых имеет собственные электромагнитные поля. Складываясь, эти поля образуют совокупное поле клетки, являющееся *информационным гомеостазом клетки*, который, в свою очередь, является основой гомеостаза биохимического.

Исходя из голографического принципа строения организма, можно с достаточной степенью достоверности утверждать, что всё то, что происходит в малом, происходит и в большом, то есть информационные поля клеток, накладываясь друг на друга образуют общее информационное поле организма, его информационный гомеостаз, который является основой гомеостаза физиологического, того самого защитного буфера, который и обеспечивает организму максимально автономное существование и максимально гибкий уровень ответа на повреждающие воздействия внешней среды.

Исходя же из принципа обратной связи, можно, опять же, с высокой степенью достоверности утверждать, что в живом организме абсолютно все клетки, независимо от их дифференциации на эпителиальные,

мезенхимальные, костные, мышечные и др., находятся под постоянным влиянием и контролем общего информационного гомеостаза всего организма.

Другими словами, информационный гомеостаз – это полевой "каркас", на котором формируются все органые, клеточные и субклеточные структуры, в том числе и нуклеиновые кислоты, которые, как принято считать, являются носителями генетической информации.

Итак, *совершенное здоровье может быть только при ненарушенном и сбалансированном информационно-физиологическом гомеостазе. Что может привести к нарушению нашего физиологического "буфера" и каковы стратегии терапии болезней?*

Во-первых, это травмы – запредельные воздействия, которые могут быть ударными или острыми и длительными, хроническими. К первым можно отнести травмы механические (перелом, вывих, ушиб, ранение и др.), физические (проникающая радиация, мощные магнитные поля, электротравма, термический ожог) и химические (кислотный и щелочной ожоги, острые отравления), а также комбинированные. К группе хронических травмирующих агентов можно отнести ту же проникающую радиацию, электромагнитные поля, хроническую интоксикацию экологически загрязненной пищей и многое другое. Здесь, в общем, все ясно, об этом уже много написано (я намеренно не касаюсь стрессов и прочих психоэмоциональных факторов, так как это уже в большей степени информационное воздействие).

Во-вторых, – одним из факторов, нарушающих физиологический гомеостаз, пожалуй, даже самым главным, является наше питание, которое следует построить согласно Системе Г.С. Шаталовой.

В-третьих, важной представляется роль позвоночника – проводника энергии. Не пора ли пересмотреть подходы медицины, и не слишком ли мы увлеклись лекарствами? Практика показывает, что фибромиомы матки прекрасно исчезают через 6-8 месяцев после курса мануальной терапии поясничного отдела позвоночника. Все та же практика (о, всемогущий критерий Истины!) убедительно доказывает, что **ПРАКТИЧЕСКИ НИКОГДА** не бывает никаких патологических процессов в органах таза без нарушений в поясничном отделе позвоночника – а список здесь внушительный: кроме перечисленных (и не перечисленных) гинекологических заболеваний, это и геморрой, и парапроктит, и простатит, и цистит, и многое-многое другое.

С детьми в плане лечения гораздо проще, чем со взрослыми, все-таки их запас жизненных сил, их голографический каркас еще слишком силен для того, чтобы нарушения в гомеостазе сделать необратимыми, особенно в возрасте до семи лет. В дальнейшем они, к сожалению, все больше и больше становятся похожими на взрослых, усугубляя из года в год вышеперечисленными причинами свой информационный и физиологический гомеостаз. А до семи лет только мануальной коррекцией позвоночника

можно избавить ребенка от гастродуоденита и гипотрофии, от сахарного диабета(не врожденного),от ацетонемического синдрома, косоглазия, головных болей(мгновенно), от энуреза (правда, не от всякого, у энуреза бывают разные причинные пути), дискинезии желчевыводящих путей и от многого другого, что еще долгие годы необходимо пристально изучать. Правда, наш Минздрав в свое время издал особую инструкцию, категорически запрещающую мануальную терапию по отношению к детям, мотивируя этот величайший указ, как всегда, пользой для больного, хотя не совсем понятно, как можно навредить ребенку, избавив его от гастродуоденита.

В-четвертых, если человек – биокomпьютер, то, по идее, он должен уметь создавать виртуальную реальность, причём на всех своих уровнях сложности. Начнём с верхнего: для начала закройте глаза, подышите глубоко и свободно, усевшись при этом поудобнее, представьте себе, что Вы находитесь на берегу океана: Ваше тело овеивает прохладный бриз, ласково теребя Ваши волосы, мельчайшие пылинки солёной воды попадают Вам на лицо, приятно пощипывая губы, огромные волны с грохотом и журчанием обрушиваются на песчаный берег и пенистыми волнами лениво откатываются обратно... Ну, что, увидели картинку? Яркая она была? Чем не виртуальная реальность?! А наши сны, а мечты, воображение – это же самая что ни на есть "виртуалка"! Опустимся на более низкий уровень: сядьте в позу "кучера", расслабьтесь, кисти рук свободно свисают вниз, представьте себе, что они опущены в тёплую, почти горячую воду, вода журчит, протекает между пальцами, ласкает кожу, руки становятся всё теплее и теплее... Почувствовали? Может, не с первого раза, но с тренировкой любой человек способен произвольно вызывать любые ощущения у себя в кистях рук, в ногах, во внутренних органах, в отдельных их участках, причём это и действительно виртуальная реальность, так как изменения в организме вызывает не существующий в настоящее время раздражитель, а только его виртуальный образ, хотя в то же время изменения в организме как раз очень даже реальны и осуществляются на материальном уровне. Тут же возникает дискуссионный вопрос: если человек – это не только материя, но и поле, не может ли он, создав в своём воображении какой-либо виртуальный образ, вызвать к действию его возникновение на материальном уровне, то есть материализовать? Факты говорят, что может, по крайней мере экспериментально подобные вещи подтверждались, хотя фундаментальная наука категорически против результатов(?) подобных экспериментов, так как их не всегда можно повторить, об этом, конечно, особый разговор, так как нельзя дважды войти в одну и ту же реку, как и нельзя дважды создать абсолютно идентичные условия эксперимента. Но всё же ортодоксальным учёным проще подгонять факты под удобные и давно известные теории, чем жертвовать этими теориями в угоду каким-то презренным фактикам. Время, наверно, такое.

В-пятых, учёные деликатно замалчивают тот факт, что грипп, вчера возникший в Гонконге, завтра будет уже и в Сан-Франциско, и в Москве, и в Бонне, и в Тюшках. Тотальная пандемия распространяется в течение нескольких дней, в крайнем случае, недель. Может быть, всему виной самолёты, развозящие заразу по всему свету? Так ведь из Тюшек самолёты в Гонконг, как известно, не летают, и ни вчера, ни сегодня никто из этого села не был ни в Москве, ни в Бонне, ни в Сан-Франциско. Кто же это так начихал на односельчан? Здесь уместно вспомнить знаменитые опыты Гурвича по изучению так называемых "митогенетических лучей" и исследования "лучей смерти" В.П.Казначеевым. Опыты были предельно просты: в одном случае активный митогенез в обычных растительных клетках лукавицы, поставленной в воду для проращивания, провоцировал точно такой же митогенез в клетках всех лукавиц в зоне прямой видимости. В другом опыте на некотором расстоянии друг от друга в герметичных ёмкостях расставляли культуры бактерий одного вида и в одну из них добавляли культуру бактериофага, который начинал методично уничтожать бактерий. Тут же начинали гибнуть и бактерии в другой ёмкости, в которую бактериофаг не добавляли, и воздушно-капельным путём инфекция не могла передаваться, так как эта ёмкость для надёжности была запаяна наглухо. Было высказано предположение, что причиной смерти бактерий во второй пробирке явились некие лучи, испускаемые умирающими бактериями первой пробирки. То же самое касалось и лукавиц. Оставалось выяснить природу этих лучей. Они оказались обычным ультрафиолетом, и когда на пути излучения поставили преграду для УФ-излучения, то ничего не стало происходить ни с бактериями, ни с лукавицами. Таким образом, был убедительно доказан волновой путь инфицирования, но, к сожалению, мало кто обратил на это внимание, уж слишком эти факты не вписывались в научную парадигму. Воздушно-капельный механизм инфицирования, согласитесь, как-то привычней. Конечно, один-единственный чих больного гриппом в накуренном, непрветриваемом, сыром помещении, забитом людьми, вызовет локальную эпидемию, но заболеют, всё-таки, не все: здоровое заболеть не может. И второй – для заражения должно быть несколько причин: нарушения гомеостаза, некоторое переохлаждение и достаточная концентрация вирусного агента, достаточная не для проникновения в организм, а для достижения необходимого волнового воздействия, направленного на перепрограммирование клеток уже и без того нездорового организма (помните, для начала движения опилок в магнитном поле нужна достаточная напряжённость поля).

А кардинальное изменение программы влечёт за собой биохимические нарушения в виде изменения генетической информации, поэтому обычные сапрофиты, недоступные иммунной системе, в результате энерго-информационного воздействия становятся патогенными, чужеродными и подвергаются атаке. С другой стороны, уже существует теория возникновения эпидемий, которая ставит развитие глобального

инфекционного процесса в зависимость от солнечной активности (опять же, УФ-излучение, меняющее генетическую программу нуклеиновых кислот в масштабах целой планеты, что и обуславливает мгновенные пандемии того же гриппа). В таком аспекте механизм инфицирования уже безупречно ложится в канву энерго-информационного обмена в природе.

Таким образом, все наши микробы, вирусы, риккетсии, трихомонады и пр. не чужеродны человеческому организму, а производятся им самим в своих собственных целях. Патогенными они становятся, только получив волновым путём патогенную программу. Отсюда следует, что микроорганизмы превентивно уничтожать не надо, они ни в чём не виноваты. Следует уничтожать благоприятные условия для их размножения и развития и корректировать иммунитет.

В-шестых, спросите сегодня любого десятиклассника: кем он будет после школы? 70% ответят: бизнесменом. Оставшиеся 30% захотят быть фотомоделями, звёздами эстрады, юристами, врачами, экономистами, продавцами и сотрудниками ГАИ (?). Практически никто не видит себя земледельцем, скотоводом, сапожником, уборщицей, дворником. Предположим, их мечты сбываются, тогда кто будет кормить, поить и обслуживать эту ораву бизнесменов, адвокатов и фотомоделей? А если не сбываются? Тогда менее удачливый, сравнивая себя с более удачливым, начнёт сначала завидовать, потом бороться, потом ненавидеть. В результате, для того чтобы выжить, ему придётся пойти работать тем же дворником, разнорабочим, вахтером, но зависть и ненависть всё равно останутся, биостимуляторы и продукты их распада будут продолжать накапливаться, и дальше: та же цепочка – вялость, апатия – физическое и эмоциональное истощение-угнетение иммунитета – нарушение гомеостаза-болезнь. Но если его в нужный момент "подстимулирует" социальная среда – родители, любимая девушка, друзья, – то они смогут извратить программу самоутверждения до неузнаваемости. Парень пойдёт в спортзал или в тир, но не для совершенствования тела и духа, а для быстрого освоения приёмов убийства и нанесения увечий, после чего найдёт свое место среди бандитов, рэкетиров, киллеров, в сфере теневой экономики. Если же и это у него не получится, тогда ему прямая дорога в "виртуальную реальность" – алкоголь, наркотики, психушка. Оказывается, преступность, алкоголизм, наркомания – это не болезни, а социально извращённые физиологические программы существования. Неужели с этим нельзя бороться? Можно.

В-седьмых, вся Вселенная является единым энерго-информационным комплексом, и, по принципу голограммы, в любом, сколь угодно малом её участке наличествует ВСЯ информация обо ВСЕЙ Вселенной; все сколь угодно малые её части построены по тем же принципам, что и целое, в том числе и человеческий организм. И подчиняется он только Законам

Вселенной, и энерго-информационный обмен в нём проходит точно так же, как и во всей Вселенной. А так как человек – голограмма, то любая его сколь угодно малая часть построена по тем же принципам, что и сам человек, в каждой части тела, в каждом органе и ткани, в каждой клетке, в каждой хромосоме, в каждой субклеточной структуре заключена вся информация обо всём организме, записанная голографическим кодом полями всех органов, тканей, клеток и субклеточных структур. И если весь человек обладает сознанием, памятью, интеллектом, эмоциями, то и каждая из вышеописанных структур обладает ими, каждая из них является своеобразным "биолазером", производящим свои частоты спектра, а рабочим органом в этих многочисленных лазерах является структурированная жидкокристаллическая коллоидная вода. Голографическая матрица не является статичным образованием, она изменяется от различных воздействий, но, по Закону Равновесия, в норме возвращается к первоначальному состоянию. Это явление обеспечивается информационным гомеостазом, являющимся матрицей гомеостаза биохимического. Регулирование информационного гомеостаза внутри организма происходит посредством акустических сигналов, являющихся командами для изменения голографической матрицы.

Не следует мешать организму в его борьбе с болезнью (сбивать температуру, принимать антибиотики, кормить больного, если он не хочет, то есть препятствовать естественной защитной реакции если нет прямой угрозы жизни больного или необратимым изменениям гомеостаза), следует только помогать ему в целях дезинтоксикации, иммунокоррекции, профилактики осложнений. Однако такое решение должен принимать только врач!

Человек – это не только голограмма-отпечаток Вселенной и не только лазер, воссоздающий и корректирующий эту голограмму, но и супермощный компьютер, управляющий этим лазером, а также всеми процессами энерго-информационного обмена внутри и вне организма. Все действия организма подчиняются программному управлению сознания при помощи электромагнитных и акустических сигналов, посылаемых к органам, тканям и клеткам и получаемых от них по принципу обратной связи. Если в организме в силу каких-то причин возникли нарушения, в компьютер поступают сигналы о неблагополучии, но если человек не реагирует на них или, что хуже, их игнорирует, появляется **БОЛЬ**, с которой бороться не стоит, боль – это только сигнал о неблагополучии. Бороться необходимо с причиной возникновения боли, тогда боль исчезнет сама. В противном случае состояние может только ухудшиться.

Диагностика и восстановление информационного гомеостаза.

С чего же начинать общение? Подход, как всегда, индивидуален. Если пациент – православный христианин, в первую очередь, его нужно убедить в необходимости покаяния и прощения, постараться вернуть ему веру в то, что Бог – это всё-таки любовь, а не ненависть и зависть. Если католик, то пусть ещё и сходит на исповедь. Странникам эзотерических наук следует раскрыть глаза на трансцендентальную медитацию, а с закоренелым атеистом доброжелательно поспорить на темы науки и политики, оставив право последнего слова в таком споре за ним. Всё это – период "нащупывания" контакта, точек соприкосновения, так сказать, разведка боем.

В дальнейших беседах этот процесс необходимо углублять и расширять, буквально "влюбить" больного в себя и полюбить его самого. Только таким образом можно вывести пациента на откровенность и узнать, где, в каком периоде его жизни случилось или случились те разрушительные психологические воздействия, которые отложили отпечаток на все функции организма, выявить все установки (setup), а затем при помощи психотерапии устранить их. Даже самые незначительные, на первый взгляд, события в детстве или юности пациента могут, по типу снежного кома накладываясь друг на друга, вызывать к действию глубокие психосоматические нарушения. Изучение в процессе бесед характерологических особенностей больного может также пролить свет на многие его заболевания: ещё древние врачеватели связывали многие болезни с определенными чертами характера или подсознательными установками.

Сахарный диабет, например, считался следствием неудовлетворённости отношением к себе близких или значимых людей или следствием их внезапной потери; язвенная болезнь – следствие переживания непреодолимой зависимости от кого-то или чего-то; гипертоническая болезнь – следствие длительно подавляемого гнева, ярости или страха; бронхиальная астма – следствие подавленных сексуальных конфликтов; колит – следствие неутолённых желаний; геморрой – болезнь скупости; полиартрит – болезнь завистливых и критиканствующих людей. Спорить с этим можно, но нужно ли? Как мы уже говорили, на ментальном и эмоциональном уровнях развитие или подавление какой-либо эмоции наравне с физическим воздействием нарушает функцию органа-адресата.

Так, гнев, любопытство и ветер (избыточные нагрузки) поражают печень и жёлчный пузырь; радость, желания и жар плохо влияют на сердце; тревога, раздумья, избыточная влажность и сладости нарушают функцию желудка, селезёнки и поджелудочной железы; печаль, воля (постоянная необходимость держать себя в руках) угнетают лёгкие и толстый кишечник; холод, страх, избыток воды, соль и чрезмерная мудрость приводят в негодность почки и мочевого пузырь. Любая длительная, "терзающая" эмоция или подсознательная ментальная установка формирует устойчивую доминанту в коре головного мозга, создавая очаг патологической

импульсации, который через лимбико-ретикулярный комплекс сначала остро поражает своим постоянным воздействием орган-адресат, а затем истощает его, приводя к хронической болезни.

Таким образом, *физиологический гомеостаз неразрывно связан с информационным*. Интересно и то, что никакое лекарство не спасёт пациента от подобного нарушения, кроме осознания первопричины своей болезни. Уже только осознание и повторное переживание под сознательным контролем способны вернуть информационный, а, значит, и физиологический гомеостаз в здоровое русло и избавить организм от патологии. А скольких неприятностей мы смогли бы избежать, зная структуру своих инстинктов и их иерархию! Тогда не было бы необходимости постоянно подавлять их, что, как мы знаем, обязательно приведёт к патологии, а наоборот, обращая свои инстинкты себе на пользу, мы могли бы развивать те качества, которые этими инстинктами врождённо обусловлены, приходя к себе, к своему счастью, к своей индивидуальности и неповторимости.

В ликвидации "установочных" патологических программ большую роль играют *рациональная и суггестивная психотерапия*, направленные на осознание больным своих глубинных "комплексов", неправильности своего образа жизни, негативности мышления. Более глубокие, "инсталляционные" программы убрать гораздо сложнее. Тут очень хорошо работает Дианетика Л.Р.Хаббарда. Суть этой методики сводится к так называемому "*клирингу*" – очищению глубинных слоёв подсознания с внедрёнными в них патологическими "инсталляциями". Хаббард предполагает, что у человека есть два основных банка памяти – памяти его основного, аналитического ума и памяти клеток организма. В норме всё, что с человеком происходит, записывается в оба банка памяти одновременно, а когда человек без сознания или спит, то только в банк клеточной памяти. То есть банк аналитической памяти функционирует только тогда, когда ему хватает энергии для работы, при её дефиците процесс берёт на себя только клеточная память. Причём клеточная память, по Хаббарду, достаточно тупа, и ей всё равно, какой из одновременно действующих раздражителей привёл к повреждению организма, в дальнейшем организм будет давать одинаковый ответ на любой из этих раздражителей. К примеру, если на человека напали бандиты и жестоко его избивали, он потерял сознание, а в это время с крыш капала вода, журчал ручеёк, проезжала мимо машина, на втором этаже громко плакал ребёнок, на улице было темно, только горел одинокий фонарь, то в дальнейшем человек будет проявлять реакцию страха-агрессии не только при виде сомнительных личностей в слабоосвещённой подворотне, но и испытает стресс при каждом крике ребёнка, при звуке двигателя проезжающего автомобиля, при журчании ручейка и звуках капли. Накапливаясь, подобные неоправданные стрессы неминуемо приведут к болезни. Поэтому обязательно нужно провести процесс очищения клеточного банка памяти от инсталляций, "инграмм". Это достаточно трудоёмкое и требующее больших затрат времени действие, но, как показывает опыт, очень эффективное. При этом информация,

накопленная клеточным банком памяти, осознаётся, переводится в банк памяти аналитического ума и теряет своё патологическое влияние.

После этого начинается формирование новой голографической матрицы. Со стороны физиологии этот этап начался с нормализации физиологического гомеостаза, теперь можно давать "встречный план". Этот этап заключается в перепрограммировании мышления больного. Он потому и болен, что точно знает то, что он болен. Поэтому настоятельно необходимо избавить пациента от негативного самоосознания, так как по принципу резонанса организм больше реагирует на те события в жизни, к которым есть наибольшее сродство в мышлении. Всё, что происходит вне нас, это только резонанс с тем, что происходит у нас внутри, в нашем сознании. Поэтому самое главное – формирование позитивного мышления.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

В контексте поиска духовно-нравственных оснований человеческих болезней приведем наиболее важные аспекты комплексного исследования **И. В. Семенова "Теоретические вопросы этиологии, патофизиологии, патоморфологии и культурологи духовно-психосоматических болезней" (2005).**

Автор исходит из базовой пресуппозиции: "...нередко болезнь – это вторичная реакция, причину которой следует искать в самих людях, их душе, чувствах, мыслях, делах и поступках, а не только в микробах, вирусах, склерозе или переиздании". В связи с этим важным является теория А. Менегетти, в которой "присутствует идея о наличии внутри каждого из нас так называемого **"монитора отклонения"** – структуры, искажающей поступающую в мозг информацию, и о вызываемой этим искажением ментальной ошибке: психосоматическая патология развивается с того момента, когда человек начинает страдать, расплачиваясь за совершенную ментальную ошибку и сделанный на ее основе неверный жизненный выбор, и что причина проблемы (ошибки) всегда находится в самом человеке, она им же и создана. Поэтому эта группа болезней является не психосоматической, а духовно-психосоматической патологией".

Поэтому, как полагает И.В. Семенов, "Любая болезнь, кроме патогенетических законов, по которым она развивается в человеческом организме, обязательно имеет причину своего возникновения, и эта причина, будь то краснушный вирус, дизентерийная палочка, яд гадюки, холестерин пищи, кирпич на крыше, чернобыльская радиация или разлитое в алтайской тайге ракетное топливо, всегда где-то располагается-находится – в открытую или прячется – и терпеливо ждет своего часа, порой, даже не часа, а того сладкого мига-мгновения, когда будущая и ничего не подозревающая жертва, зазевавшись, подойдет достаточно близко, чтобы можно было незаметно поразить ее, или, чтобы убивать медленно, быстренько ширкнуть-пробраться вовнутрь и прижиться там, в теплых закромах-недрах человеческого тела, и затем, не торопясь, постепенно выедать жертву изнутри, а порой, что гораздо хуже телесной болезни и смерти, лишив ее разума, свободы и воли, руководить ее желаниями, действиями и поступками, заставляя жить по иным – рабским – законам".

При этом "этиология духовно-психосоматической болезни – это определенное *место-событие* окружающего мира, которое, как микроб или вирус, незаметно внедрившись в мозг человека – всегда с его позволения-приглашения! – в виде патогенного Образа надолго или, что, к сожалению, бывает гораздо чаще, навсегда запечатлется в нем. Человек ушел, а место-событие, незаметно поселившееся в его "Я" в виде Образа, как правило, сам того не зная, унес с собой. Образ – это информационный "слепок" места-события, который прорастает в "Я", подчиняет его своей воле и заставляет

жить по своим законам и, воплотившись в тело, также начинает управлять и им. Если “Я” и тело отказываются выполнять его команды, то патогенный Образ начинает медленно разъедать их изнутри”.

Как пишет автор, “Место-событие может быть человеком, с которым пришлось общаться, неблагоприятной ситуацией в семье или на работе, которые человеком *символически воспринимаются и образно перерабатываются*, провоцируя-толкая его на какие-то действия, или, наоборот, бездействие. Если эти поступки аморальны, безнравственны (чему, в частности, способствует известный факт, что биологическая цель мышления, – точнее даже, биологического мышления – не в том, чтобы поступать правильно, а в том, чтобы сохранить свою жизнь), то человек начинает страдать, испытывая муки совести. Телесно спроецированное душевное страдание я и называю психосоматической патологией”.

Однако при этом “место-событие, как этиологический фактор психосоматических болезней, связано не только с внутрилличностным конфликтом, вызванным сложностями в отношениях с другими людьми, неудачным выбором профессии, плохим поступком, обманом и т.д. Есть так называемая ландшафтная психосоматическая патология и болезни, вызванные общением с произведением искусства. Считается, что общение с Природой и Искусством приносит пользу и облагораживает. Обычно так оно и есть, но бывают и печальные исключения – и их не так мало, как кажется. Если раньше патогенных и поэтому опасных для психического и телесного здоровья человека природных ландшафтов и произведений искусства было относительно мало (и они были хорошо известны), то сейчас их количество резко нарастает, и поэтому растет число случаев возникновения психосоматической патологии, когда бесполезно, как первопричину страдания, искать моральные конфликты, глубокие разлады со своей совестью, утрату смысла жизни и т.п.; они, конечно, есть, но всегда появляются вторично”.

Особое место в этом процессе имеет ландшафт – “даже если это пустыня, голые скалы, заброшенный завод, дома-хрущевки или мусорная свалка, – это не мертвая природа, а, как минимум, когнитивное множество. Вселенная, окружающий мир, как воспринимаемый, так и не воспринимаемый нами, не является и никогда не являлся мертвым; он тоже, как и все мы, живой во всех смыслах этого слова: все видит, слышит и осязает, воспринимает и чувствует, любит и ненавидит, думает и действует, грешит и кается, губит и спасает, рождается и умирает, плодится и размножается, строит и разрушает (в том числе и нас с вами, а мы его – война биологического и небологического миров является одним из факторов эволюции, что понимали, хотя и несколько по-разному, Дарвин и Ламарк). Но это другая – не биологическая, а, в частности, знаково-символическая – форма жизни (очевидно, есть и другие), в которой есть как наши Символы-друзья, так и смертельные Символы-враги. Они гораздо опаснее вирусов и

микробов, в том числе и потому, что мы не считаем их живыми, а, следовательно, не оберегаемся и не боимся".

Метафизическим предтечей болезней выступает "**Духовный Образ**", который автор понимает как "видение, оценка любого места-события, в первую очередь, с высоких – моральных, нравственных, позиций. Как известно (во всяком случае, так считается), моральная жизнь присуща всем людям a priori, по самой их природе, и человек всегда и во всем живет в моральном плане. Но моральная жизнь есть только там и в той мере, где и в какой мере человек духовно свободен, так как любая другая свобода является производной духовной свободы и возможна только при ее наличии. Практически в любой системе духовных, нравственных ценностей мораль всецело определяется тем, как в этой системе понимается (в какой степени допускается) свобода человеческого духа. Мораль – свойство (прерогатива) сознания, и поэтому свобода или несвобода всегда являются сознательным выбором. В конечном итоге любой моральный выбор сводится к сознательному выбору или сознательному отказу от духовной свободы, и любой моральный конфликт всегда развивается только по одной причине – это сознательный отказ человека от своей духовной свободы в некой ситуации личного выбора. Как моральный конфликт, психосоматическая патология – это духовно-психосоматическая патология, в основе развития которой лежит моральная ошибка или сознательный выбор несвободы вместо свободы. Это позволяет аргументировано утверждать, что именно индивидуальное человеческое сознание является местом (уровнем) как зарождения духовно-психосоматической патологии, так и избавления от нее".

Такое понимание духовно-поведенческой диспозиции факторов болезни приводит И.В.Семенова, во-первых, к выводу о триединой сущности: "...человек – это небиологическое сознание, биологическое "Я" и биологическое тело, и в этой работе психосоматическая патология рассматривается как болезни биологических "Я" и тела человека. Все причинное-патологическое, что располагается вне психосоматического человека, в его духовной сфере и во внешнем мире...".

Во-вторых, в силу комплексного характера человека изучение сущности болезни реализуется в сфере междисциплинарных исследований: *главный психосоматопатогенный этиологический фактор соматизированных психоэмоциональных расстройств находится в сфере патологии духовно-психосоматического круга*, которая постигается на путях междисциплинарных исследований с привлечением философской, педагогической, культурологической, психоаналитической, психологической, социологической, теологической и др. литературы, посвященной духовным исканиям смысла жизни, исследованию моральных конфликтов, причин агрессии, сущности нравственных страданий и т.д.

Далее И.В.Семенов выстраивает телесно-ориентированные "мосты", связывающие *духовно-нравственно-поведенческий* и *материально-психофизиологический* аспекты человека. Подобно тому, как в сфере

измененных состояний сознания реализуется присутствие некого другого – “Чужого”, “когда внутри человека живет несколько личностей, которые периодически проявляют себя, напрочь затмевая обычное повседневное “Я”; и нередко такие состояния психики сопровождаются определенными соматическими метаморфозами” (“Такие случаи должны иметь какое-то телесное субстратное отображение, свою структурно-функциональную подоплеку), подобным же образом “возможен еще один – психиатрический (или вообще немедицинский) – аспект наличия трех режимов тканевой гидратации, и в первую очередь – в головном мозге. Со временем и при определенных условиях все отеки, разбросанные по телу и нервной системе, достигают определенных размеров и структурно-функционально соединяются между собой, образуя иерархически организованное психобиоорганическое единство. Иными словами, в человеке возникает некая внутренняя подвижная и, полагаю, живая Сущность (если слово “живая” в таком контексте уместно) – “отечный человек”. “Он” “имеет” психику, нервную систему, железы, внутренние органы, сердце и кровеносные сосуды, мышцы, кости, суставы, кожу, гонады, глаза и уши, – то есть все то же, что и мы, и эти его части описанными выше способами взаимодействуют между собой. Это может быть “отечный человек-инвалид” без конечности, глаза, печени, части мозга... При колебаниях тканевой гидратации “отечный человек” может уменьшаться или, наоборот, увеличиваться в своих размерах (и психосоматической проявленности)”.

Более того, как отмечает И.В.Семенов, “То же самое можно написать и о “песочном человеке” – продукте соединения, слияния и информационного взаимодействия областей с пониженным содержанием воды, и о некоем Франкенштейне – гибриде “основного человека” (“главного Я”), “отечного человека” (“отечного Я”) и “песочного человека” (“песочного Я”). Как тут не вспомнить Иеронима Босха.

Не исключено, что при определенных условиях (каких?) одна из этих секвестров-Сущностей каким-то образом “всплывает” из “глубин” психосоматики на поверхность сознания, загоня “главное Я” куда-то внутрь (в подсознание? в “секвестрированное-Бессознательное”?) и отбирая у него афферентно-эфферентные психосоматические вожжи...”.

Данный вывод автор углубляет посредством его экстраполяции на психические процессы: “... церебральная основа психосоматической патологии – это хроническое возбуждение определенного корково-подкоркового ансамбля нейронов. На уровне “Я”-мозга этот ансамбль является продуцентом-носителем и основой персистирования патогенной аффективно-когнитивной структуры, которая является отображением в психике принципиально значимой для жизни человека внешней ситуации, в которой необходимо сделать верный моральный выбор. И пока эта причина-ситуация не разрешится – спонтанно или при активном участии субъекта, – не исчезнет патологическая аффективно-когнитивная структура, и ею будет постоянно генерироваться психосоматическая патология”.

Автором составлена довольно *подробная картография этого иносказательного языка*, которая выражается в статических и динамических феноменах:

"Когда я уловил и понял различие между телесным и вербальным (языковым, оральным) мышлением, то понял и то, что телесная поза, присущая каждой болезни, это в том числе и безуспешная попытка тела перевести что важное (какую-то свою мысль, просьбу, крик, мольбу или другое) в речь, в язык, чтобы сообщить кому-то (как первоклассник тянет вверх руку в надежде, что его заметят и спросят). Но это важное телесное послание либо "застряло" в теле (вследствие пареза, секвестрации и т.п.), либо по нервным проводникам не доходит до психики – головного мозга (разобщение, демиелинизация, биологическая неполноценность ЦНС и т.п.) и поэтому не переводится (в мозге), не преобразуется в словесную форму. Это я заметил *ex juvantibus*, после разрушения, точнее, *расшевеления* позы, когда многие начинают спонтанно рассказывать – мочь говорить – о своих трудностях и проблемах; иногда это буквально лавина слов, поток мыслей, рассказ-исповедь (именно поэтому многие любят выпить и поговорить по душам, так как алкоголь расслабляет, расковывает, раскрепощает тело – временно придает ему локомоторную свободу и способность мыслить).

Наконец, *главный вывод*, которые делает И.В.Семенов, заключается в том, что "Духовно-психосоматическая патология – это одно их проявлений духовного страдания, сердечной боли, душевной тоски и жизненной пустоты на иносказательном языке тела; это свидетельство сделанной ошибки жизненного выбора, преданной любви или совершенного морального злодеяния; и это – ответ-вызов окружающего мира, который человек должен воспринять, прочувствовать, расшифровать и понять, чтобы спасти себя и свою жизнь; иначе придет расплата, духовное, душевное и физическое перерождение или смерть...

СВЯЗЬ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Рассмотрим принципы *связи здоровья и красоты*, изложенные В.П.Петленко в "*Основах валеологии*" (1998):

"Дисимметрия является ведущей в процессе развития. Формируя напряженность в системе, она через эту напряженность дает импульс движения системы к новому состоянию симметрии и гармонии. Жизнь — адаптация, предстает как противоречивый процесс единства напряженности — стресса и ненапряженности, расслабления, творчества, созидания и разрушения, согласования и рассогласования взаимодействий с окружающей средой. Рассогласование организма с внешней средой — ведущая сторона жизни как адаптации. Это и естественно, так как творчество нарушает устойчивость, согласование с окружающей средой. Поисковая активность есть выход системной напряженности организма, сопровождающийся переходом в новые состояния, гармонии.

Здоровье выступает нормой жизни, воплощающей эту волновую, циклическую гармонию жизни. Красота есть психофизиологическое ощущение гармонии и соответственно постоянный спутник здоровья: красота и здоровье едины, так как и то и другое является отражением системной динамической гармонии жизни и мира.

Динамические гармония и симметрия включают в себя как частный случай статические гармонию и симметрию. В динамические гармонию и симметрию входят и дисгармония, и дисимметрия как ведущие и преодолеваемые в развитии состояния в процессе циклического, волнового движения.

"Болезни" систем есть частные, разрушающие изменения, имеющие форму патологии в развитии и служащие импульсами для поиска "траекторий" возврата к норме. Они в этом плане есть системные "микросмерти". Творчество олицетворяет свободу выбора в развитии на системном уровне в рамках той экологической ниши, которая формируется в процессе развития систем. Поэтому творчество — основа "системного здоровья" как нормы функционирования и развития, а потому оно фундаментально связано с красотой. Но творчество — это будущее творение. Поэтому красота — это не только субъективная мера гармонии и симметрии здесь и теперь, но и здесь и в будущем. Красота — залог будущего, поскольку она информирует нас о здоровье среды и нас самих.

Организация пространств, в которых мы живем, генерируя циклику процессов, развертывающихся в этих пространствах, выступает гармонизатором или дисгармонизатором биологических, физиологических и психических процессов в организме различной деятельности. Вся информационная пирамида организма и вся пирамида творчества подсистем организма начинает резонировать на структуру и структуру внешней среды.

Рядом исследователей показано, что акустическая среда, специальным образом организованная, выступая гармонизатором по отношению к

организму человека, начинает лечить его "болезни", возвращать "здоровье". Оказывается, органы человека в здоровом организме, будучи гармонизированы друг с другом в своем акустически-колебательном режиме, если их озвучить, – поют "мелодию": здоровье – "поющее тело".

Мелодия – это звуковой образ системной динамической гармонии и симметрии, отражающий движение системы как целого. "Мелодия организма" – это звучание в среде системно-здорового, красивого организма. Она отражает определенный уровень синхронизации и согласования волновых процессов функционирования и развития в организме как целом. Любые болезни организма раскрываются как определенные диссонансы вследствие возникновения разбалансировки, десинхронизации колебательного процесса больного органа с остальными процессами.

Причины разбалансировки могут быть разные, в том числе и связанные с вхождением какой-либо части целого организма в резонанс с определенным циклоздатчиком среды (например, вибрационные воздействия ряда вредных технологических процессов могут вызывать цирроз печени и заболевание почек).

Один из таких вредных акустических процессов поставляет рок-культура в музыке.

Многие произведения этого направления выступают резонаторами-инициаторами заболеваний и психических, и соматических, инициируя в организме ритмические диссонансы и через них соответствующие болезни (в зависимости от распределения собственных частот органов организма человека и их подсистем).

Интересно признание известной английской рок-звезды – певца и музыканта Дэвида Боуи в автобиографической книге "*Боуи – о себе*" (1988): "Много рок-н-ролла – это оглушение и разрушение. Рок – всегда дьявольская музыка. И вы не сможете переубедить меня, что это не так". Истина в том, что это не только разрушение интеллекта (оглушение), но и разрушение физиологическое, нарушающее "мелодию" функционирования организма.

Религиозный общественный деятель Жан-Поль Режимбал (1988), руководитель ряда программ канадского радио, основатель Центра Павла IV, занятого евангелизацией молодежи от 15 до 25 лет, специалист по криминальной психиатрии, бьет тревогу по поводу рок-н-ролла как "планетарной антикультуры". В его работе обобщены результаты исследований разрушительно-биологического воздействия рок-н-ролла на организм и психогенную организацию человека. Зафиксировано увеличение сердечно-сосудистых заболеваний и расстройств обмена веществ в организме. Использование световой ритмики с помощью лазерных лучей вызывало необратимые разрушения у некоторых участников концертов рок-музыки.

Известный терапевт Адам Книет в отчете о проведенном им десятилетнем исследовании, посвященном действию рок-музыки, пишет: "Основная проблема действия рок-музыки на пациентов, которыми я

занимался, вне всякого сомнения, вытекает из уровня ее шума (добавим: и определенного уровня аритмии и дисгармонии, резких диссонансовых абиологичных переходов такой рок-музыки), который вызывает озлобленность, истощение, нарциссизм, панику, расстройство пищеварения, гипертонию, необычное наркотическое заболевание. Рок... это наркотик, отравляющий жизнь нашей молодежи, более смертоносный, чем героин".

Приведем 10 психологических разрушений, которые, по мнению Режим-баля, еще более опасны, чем физиологические разрушения (эти 10 типов разрушений являются обобщением многочисленных медицинских и психиатрических анализов).

1. Изменения эмоциональных реакций, связанных со стремлением к неконтролируемому насилию.

2. Как сознательная, так и рефлекторная утрата способности к сосредоточению.

3. Заметное ослабление контроля над умственной деятельностью и волей, испытывающих действие подсознательных импульсов.

4. Нервно-чувственное сверхвозбуждение, вызывающее эйфорию, внушаемость, истерию и даже галлюцинации.

5. Серьезные нарушения памяти, мозговых функций и нервно-мышечной координации.

6. Гипнотическое или каталептическое состояние, превращающее личность в тупицу или робота.

7. Депрессивное состояние, доходящее до невроза и психоза, особенно при сочетании музыки с наркотиками.

8. Склонность к тяжкому преступлению и самоубийству, значительно усиливающаяся при повседневном и продолжительном слушании рок-музыки.

9. Самоизувечивание, особенно на больших сборищах.

10. Необузданные порывы к разрушению, вандализму и мятежу после концертов и фестивалей рока.

Подводя итог антикультурной рок-революции на земле, Режимбаль отмечает: "...За 30 лет существования рок-н-ролла молодежь переживает беспрецедентную моральную и социальную деградацию". Разворачивается эколого-че-ловеческая катастрофа планетарного масштаба, отражающая угрожающие размеры нравственного загрязнения молодежи. А как гласит старая поговорка: "Разложите молодежь — и вы погубите нацию". Здесь специально уделено такое большое внимание рок-эпидемии в мировой культуре (а ее волна очень сильна в настоящее время в нашей стране), чтобы еще раз подчеркнуть глубокую связь онтологического творчества и гармонии жизни.

Разрушая гармонию жизни через дисгармоническое воздействие на все этажи биологической и информационно-энергетической организации психосоматики человека, рок-музыка разрушает творческий потенциал личности. Мы уже неоднократно подчеркивали мысль, которая проходит

нитью Ариадны через все концептуальные построения креативной валеологии, – мысль о фундаментальной связи творчества, жизни и здоровья. Творчество пронизывает жизнь начиная от творчества, выполняемого сознанием и подсознанием человека, и кончая его клеточным и субклеточным уровнем. Творчество – основа жизни и сама жизнь. Оно – внутренний механизм информационного метаболизма, генератор разнообразия созидания. Здоровье – норма жизни. И когда такие внешние циклозадатчики, как рок-музыка, глубоко дисгармонизируют циклическую организацию психосоматики организма, выводя ее отклонения за разрешенные организмом как системой организмической целостности пределы, вместе с разрушительными нарушениями психосоматики осуществляются опустошающие разрушения в креативности человека, превращающие личность в тупицу или робота. Задумаемся над этим. "Красота спасет мир" – эти слова Достоевского – набат перед смертельной опасностью для жизни человека, которую несет в себе так называемая рок-культура, которую по ее экологическому статусу следует называть антикультурой современного человечества.

Небезобидной оказывается и геометрия архитектуры наших городов, улиц, домов, интерьеров комнат, быта. Она может быть ближе к геометрии живого, а может и отстоять дальше от этой геометрии. Выступая циклозадатчиком соответствующих жизненных процессов, такая архитектура оказывает влияние на жизнь человека, обеспечивая здоровье и творчество или понижая и то, и другое.

Циклическая природа функционирования организма (биоритмы различного масштаба) требует отказа от эвклидовой архитектоники организации пространства городов (прямые улицы, параллелепипедные дома), которая противостоит, не совмещается с живой организацией процессов в человеке, выступает абиологическим циклозадатчиком, формируемым таким гетеропространством надсистемы – города. В этом плане более биологичной является криволинейная, топологическая архитектоника (с неклассической геометрией Лобачевского-Римана), подчиняющаяся законам золотого сечения и золотого вурфа. Такой, очевидно более биологичной, была организация пространства в древнерусских городах. Какими доминантами красоты в градостроительной застройке выступают купола церквей и абрисы колоколен! Как притягивают наш взор гениальная кривизна стрелки Васильевского острова и изломанная линия краснокирпичных и серогранитных стен Петропавловской крепости в Санкт-Петербурге.!

При такой организации геометрии пространства жизни человека само его постижение и освоение разворачивается как волновой процесс творчества. В движении по маршрутам такой городской застройки осуществляется познание тайны пространства как тайны будущей картины пространства: "там за углом", "там за поворотом". Горизонт приближен к человеку, очеловечен и раскрывается циклически по мере движения по

такому пространству. Гармония среды, пропущенная через законы восприятия человека (зрительный, слуховой, вкусовой и другие чувственные анализаторы и рецепторы), дает человеку сигналы о человеческой, витальной красоте создаваемых им систем и комплексов, или о нечеловеческой, антибиологической красоте, которая в истинном ее понимании есть псевдокрасота.

Творчество, таким образом, будучи процессом будущетворения, частью жизни как волнового адаптационного процесса, является и носителем красоты, и ее создателем. В последнем смысле красота выступает критерием органичности результатов творчества и с позиций их соответствия человеку, и с позиций их соответствия природе. Дисгармонизация коэволюции человека и природы может привести к гибели человека как биологического вида (это произойдет, если он переступит границы ниши свободы, определяемые биосферой земли, если он в своей свободе выбора выйдет за границы своей биосферно-эволюционной несвободы).

Критерий красоты – это критерий единства внешнего и внутреннего совершенства создаваемых проектов и теорий, обеспечивающий преодоление в процессе эволюции несогласованности творчества человека и творчества природы. "Красота спасет мир", если человек будет следовать законам красоты. Это означает, что он будет следовать законам добра и гармонического творчества, творчества, соединяющего творчество человека с творчеством природы, а не противостоящего ему, дополняющего это творчество с позиций творимого разнообразия, а не опустошающего то, что наработано в течение долгой эволюции сущего. Здесь творчество человека соприкасается с творчеством Бога.

Красота – это освоенное целым разнообразие, это динамическое равновесие разнообразия, это закон "здорового" целого, т.е. развивающейся и имеющей будущее целостности. Как мера – она есть мера динамической гармонии и симметрии, мера "нормы" развития бытия. Как субъективная мера она подчиняется законам психологического (и физиологического) восприятия мира человеком.

Однако в законах движения этой субъективной меры закодирована объективность жизни как таковой, ее направленность на динамическое равновесие с окружающей средой. На уровне информационных метаболизма и эволюции через красоту закодированы процессы жизни как волновой адаптации, как процесса онтологического творчества, обеспечивающих повышение уровня прогностичности и проективности поведения живых систем, как процесса здоровья. Красота с этих позиций – информационный сигнал о гармонизации взаимодействия двух системных наследственных механизмов – через подмир и через надмир – в системном развитии. Уродство – отражения отклонений в гармонизации развития, информационные сигналы о возможной гибели. Так как динамические гармония и симметрия включают в себя дисгармонию и диссимметрию, так красота включает в себя "уродство", отклонения от идеальных симметрии.

Таким образом, красота является выражением системного здоровья, совершенства. С этих позиций красота, здоровье, творчество едины: творчество, здоровье, радость и счастье образуют единство, отражающее устремленность жизни, развитие в будущее. Поэтому культура радости и счастья связаны глубинными связями с культурой красоты. Это очень важный вывод, позволяющий понять законы обучения, воспитания и образования людей (особо – молодежи).

Эстетическая педагогика и педагогическая валеология невозможны без креативной и эвдемической и наоборот. Теперь можно снова вернуться к мысли о роли красоты и радости в раннем воспитании детей. Приобщение к красоте не может ограничиться созерцанием творений природы, оно требует творчества и с природой, и с другими детьми, учителем. В этом плане музыка, живопись, хоровое пение – наиболее доступные для школы и наиболее простые с позицией сотворческого постижения красоты.

Человек, приобщенный к красоте с раннего детства, как показывают исследования, не может работать некачественно, плохо. Отсюда и экономический эффект от эстетической педагогики. Мы много говорим о различных капиталоемких направлениях повышения качества образования в стране: компьютеризация обучения, обучение труду в современных технологических комплексах. Но есть одно намного менее капиталоемкое и, может быть, самое эффективное направление – это широкое введение эстетической педагогики, начиная с детских яслей и садов, школ и кончая вузами и институтами повышения квалификации кадров и подготовки менеджеров.

Сейчас в публицистике широко распространена критика прежней формулы "экономика должна быть экономной". Если иметь в виду широкий контекст этой формулы и под экономикой понимать общественное производство, то это так и должно быть. Законы экономии как законы оптимальности являются сквозными законами развития и для природы, и для общества (закон минимизации действия Мопертюи, принцип Ле-Шателье, закон экономии рабочего времени, закон минимизации психологического напряжения, второй закон термодинамики). Но в самой формуле заложена явная смысловая тавтология, и именно она на уровне бытового сознания является предметом критики.

Но вот куда менее наглядно на уровне бытового сознания и, следовательно, более эвристично звучала бы формула "экономика должна быть эстетической".

Все безобразия жизни, закрепленные в архитектуре городов, планировке улиц, в функциональной дисгармонии социального обеспечения и бытового обслуживания свидетельствуют о расхитительных экономических процессах, нарушениях единства индустриальной технологии и жизни. И здесь красота, эстетические критерии являются отражением экономического и социального здоровья или нездоровья.

Культура красоты включает в себя экономическую и социальную культуру так же, как и эстетическую экономику, эстетическую социологию и эстетическую педагогику. Сегодня перед наукой правильно ставится задача: найти адекватный общий способ пропорционализации и гармонизации производства и других социальных структур. Обеспечение красоты на осознанном и неосознанном уровнях человеческого освоения действительности – та миссия, которую должна взять на себя культура красоты, и тот механизм пропорционализации и гармонизации, потребность в котором выдвигается современной жизнью.

Радость, счастье как чувства, подкрепляющие устремленность в будущее творчества, немислимы без красоты. Надо писать о законах красоты как законах организации, ритмически-циклового организации мира, жизни вообще и жизни человека в частности. Но ранее было показано, что само творчество как процесс подчиняется законам системогенетики, в частности законам креативно-стереотипной волны и формальнологическо-эмоциональной волны. Поэтому законы красоты пронизывают самость творчества. Творчество как процесс гармонического развития человека и природы красиво по своей сути.

Таким образом, радость – счастье – красота могут рассматриваться как триадное основание культур радости и красоты, которые в своем единстве разворачиваются как основания жизни в форме волны творчества и творчества в форме бытийного основания жизни.

Н.А. Бердяев в работе "*Смысл истории*" (1990) отмечал, что "в этом мире невозможно достижение совершенных форм, тех совершенных форм, которых на вершине своей удалось достигнуть эллинскому миру, который создал образ земного эдема, совершенной красоты земной жизни... это было возможно всего только раз во всемирной истории".

Экологический императив, который требует от человеческой цивилизации в условиях взрыва ее энергетической мощи нахождения гармонии между творчеством человека и творчеством природы, формирования гармоничного социоприродного развития, может рассматриваться и как императив красоты жизни в ее высшем объективном значении. Возврата к эллинской гармонии природы и общества нет, так как прошлое неозвратно. Но необходимость создания новой гармонии в условиях современного научно-технического и социально-экономического прогресса между природой и обществом, между человеческой мыслью как силой планетарного масштаба и биосферой приобретает именно статус императива, игнорирование которого человечество приведет к гибели. Развернутое концептуальное обоснование этого императива и составляет содержание учения о ноосфере В.И. Вернадского, в котором осуществляется синтез социального творчества и здоровья. Поэтому, отталкиваясь от последней мысли Н.А. Бердяева, хочется высказать оптимистическую мысль: если такая совершенная гармония уже оказалась возможной во всемирной истории (пусть и один раз), то, значит, нет никаких препятствий, чтобы на

новом качественном этапе всемирной истории добиться ее во второй раз. В этом и состоит ноосферный этап развития человека и общества. На этой оптимистической ноте мы и закончим размышления о культуре красоты, радости и здоровья" [Петленко, 1998, с. 325-331].

ОТКРЫТОСТЬ МИРУ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Психотерапевтические методы, разработанные *М.Эриксоном*, иллюстрируют достижение состояния открытости, которые реализуются на недирективном (непрямом) уровне, что позволяет внедряться в подсознание пациентов при помощи так называемых "вставочных сообщений" – то есть таких сообщений, которые "вкрапляются" в ткань повествования и не фиксируются слушающим в плоскости сознательно-критического мышления, а поэтому не отвергаются. Приведем случай из психотерапевтической практики М. Эриксона.

В течение многих лет Джо успешно занимался цветоводством, когда вдруг узнал, что у него неизлечимая форма рака. Не умея переносить боль и диктуемые болезнью ограничения, он постоянно жаловался, раздражался и отказывался от бесконечного количества болеутоляющих лекарств, которые каждый врач выписывал по своему вкусу, отрицая пользу средств, назначенных другими докторами. Зная, что Джо терпеть не мог слова гипноз, Эриксон прибег к развернутой метафоре, основанной на выращивании томатов, и использовал ее для косвенного и как бы совсем не гипнотического внушения, чтобы успокоить, поддержать и утешить своего клиента и облегчить его физическое состояние. Вот отрывок из этой истории (курсивом выделены вплетенные в рассказ внушения, или вставочные сообщения):

Сейчас я хочу с тобой побеседовать, как говорится, с чувством, с толком, с расстановкой, а ты послушай меня тоже внимательно и спокойно. Я говорить я буду о помидорной рассаде. Странная тема для беседы, не правда ли? Сразу возникает любопытство. Почему именно о рассаде? Вот кладешь ты семечко в землю, и надеешься, что вырастет из него целый куст и порадует тебя своими плодами. Лежит себе семечко, да набухает, впитывая воду. Дело несложное, ведь время от времени проливаются теплые, приятные дожди, из них столько покоя и радости в природе. И цветы, и томаты знай себе растут... Ты знаешь, Джо, ведь я вырос на ферме, и для меня томатный куст – настоящее чудо; ты только подумай, Джо. В таком крохотном семечке так покойно, так уютно дремлет целый куст, который тебе предстоит вырастить и увидеть, какие у него замечательные побеги и листья. Форма у них такая красивая, а цвет такого густого чудесного оттенка, что у тебя душа поет от счастья, Джо, когда ты смотришь на это семечко и думаешь о том замечательном растении, что так покойно и уютно спит в нем”.

Хотя надежды на излечение практически не было, Эриксону удалось значительно улучшить симптоматику. Лечение настолько облегчило боль, что Джо мог обходиться без болеутоляющих. Настояние у него поднялось и оставшиеся месяцы жизни он провел с той же активностью, с какой прожил всю свою жизнь и успешно вел свое дело.

Таким образом, в случае в Джо томатная метафора активизировала в подсознании ассоциативные модели покоя, уюта, счастья, что в свою очередь

прекратило действие старых поведенческих моделей боли, жалоб, раздражения.

Мы отметим, что, несмотря на некий положительный эффект, произведенный лечебным действием метафоры, положение коренным образом не улучшилось, так как излечения не наступило. Это говорит о том, что в данном случае метафора не касалась области мировоззрения человека, а была число прикладным способом избавиться от некоторых проблем, лежащих на поверхности.

В связи с этим интересен рассказ *М. Норбекова* о разработанном им методе лечения многих заболеваний, который базируется на принципе открытости. Автор рассказывает о том, как он работал в одном лечебном учреждении медицинским психологом. Он сталкивался со случаями выздоровления некоторых больных от безнадежных болезней после посещения ими какого-то Храма Огнепоклонников, где каждые сорок дней принимают группы людей, жаждущих исцеления.

Автор решил с несколькими своими знакомыми посетить этот храм. До храма добирались пешком около 30 км по горам. После того, как они, наконец, пришли в храм их собрали и объявили: мы просим в нашем Храме не грешить, кто не выполнит просьбу, будет помогать нам по хозяйству – носить воду и др. Оказалось, что в Храме никого не лечат. А грехом тут было ходить хмурым, неприветливым, раздраженным. Все монахи и посетители улыбались, передвигались они по двору с улыбками на лицах и спина у них была прямая, как у кипариса.

Автор пишет, что они поулыбались несколько минут, а потом на их лицах установилась привычная кислая мина. В качестве наказания их заставили идти за водой – через горы 8 километров. В общей сложности надо было нести более 20 килограмм. Удобнее всего в таких условиях нести груз на голове, при этом позвоночник должен быть прямым, иначе нести груз крайне неудобно. Автор вернулся около пяти часов вечера, уставший, но с улыбкой на лице на всякий пожарный случай. Вдруг к нему подошел монах и так приветливо сказал:

- Сходите, пожалуйста, еще раз.
- Почему!!! Я же уже ходил за водой.
- Когда Вы поднимались, Вы несли с собой грех.
- Нет, я улыбался! – от отчаяния я начал спорить.
- Идемте, мы Вам кое-что покажем.

В одном из окон храма автор увидел наблюдателя с биноклем и понял, что препирательства бессмысленны. Пришлось идти за водой. Теперь он улыбался зверской улыбкой постоянно.

Когда он голодный и изнеможенный доплелся до своей кельи и взглянул в зеркало, висевшее на стене, то увидел лицо, осунувшееся, запыленное, со следами ручейков пота и неестественно широкой улыбкой. С ним случилась истерика: он хохотал над абсурдностью ситуации, в которую попал.

С каждым днем людей, таскавших воду, становилось все меньше и меньше. И через неделю не осталось никого. Потом нас собрали и говорят:

– Спасибо, что вы приносите свет в наш Храм. Если вам нужна вода, то можете взять ее там.

Оказывается, на территории Храма есть родник. А кувшин с водой – это специальный выдуманый способ доведения простой истины до мозгов через ноги и позвоночник.

Оказывается, каждый, кто приходил в этот Храм, считал себя умным, у каждого были свои амбиции. Чтобы выбить из людей все наносное, служители Храма придумали такой способ лечения высокомерия.

Там из автора выбили всю дурь, он стал, как ребенок, радоваться жизни и наблюдать ее во всех ее проявлениях. На сороковой день он пришел к настоятелю и попросил остаться в Храме навсегда. Оказывается, практически все люди, пришедшие за лечением, обращались к настоятелю с такой просьбой. Однако настоятель Храма послал М.Норбекова в мир, нести людям истину здорового способа жизни.

Когда автор вышел на работу, он проверил метод лечения, который испытал на себе. Действительно ли суть лечения заключается в улыбке и прямой осанке? И в спортзале поликлиники они организовали занятия: пригласили пациентов-добровольцев и начали тренировать их. Занимались по часу-два в день – просто ходили по спортзалу с улыбкой, сохраняя прямую осанку. У многих стали проходить застарелые болезни: один отказался от очков, другой стал слышать, а ведь проблемы со слухом у него были с детства. Таким образом, было совершено фундаментальное открытие. После проведенного лечения у людей существенно улучшались психофизиологические показатели организма.

Метод лечения в данном случае предполагает генерацию положительных эмоций (которые предполагают открытость миру, его полное приятие) на фоне прямого позвоночника как анатомической предпосылки открытости (прямоты) человеческого организма.

На семинарах Норбекова (на самом последнем этапе его школы) перед человеком стоит задание: за две недели в чужом городе не нарушая закон купить квартиру. Говорят, некоторые это осуществляли, применяя интуицию и спонтанность как особые целостные состояния, в которых интуитивные правополушарные прозрения получают доступ в критическую сферу человеческой психики – левое полушарие. В связи с этим приведем и такую легенду: как-то к Норбекову пришла его ученица и стала жаловаться на нехватку денег. Норбеков, недолго подумав, сказал: "продавай самолеты, десять процентов выручки мне". Через несколько месяцев женщина пришла к нему и принесла пачку денет (10 %). Оказывается, когда она вышла от Норбекова, то проходила около аэродрома, на котором стояло много старых разбитых самолетов. Женщина через третьи руки и лица дешево скупала рухлять, отремонтировала и начала продавать самолеты. А другой человек (из той же когорты) не смог попасть домой – заклинило входную дверь его

квартиры. Тогда он занял 100 долларов и основал фирму по решению подобных проблем, когда дверь в жилье не открывается. В большом городе таких случаев – десятков в сутки. Говорят, сейчас этот человек – крупный дельца.

Итак, фундаментальным способом достижения здоровья можно считать метод "открытия" организма внешней среде, который, если он является относительно закрытой системой, представляет собой иерархию "закрытостей". Устранение этих закрытостей может привести к излечению от болезни: "Недавно в научных кругах состоялась дискуссия по древнейшей теме "Обоснованность веры", – сообщает доктор Эберхрд Рит, бывший руководитель наркологических клиник Рингенхофа и Хехстена. Рит обращается, в частности, к большому всемирному исследованию, проведенному профессором эпидемиологом Рональдом Гросартом-Матичеком, который является в настоящее время руководителем научно-исследовательского института по профилактике здоровья в Хайделберге, созданного по инициативе ЕС. Как выяснилось, одним из важнейших факторов хорошего самочувствия и стабильного здоровья является религиозность. Она очень сильно влияет как на продолжительность жизни человека, так и на время возникновения первого тяжелого хронического заболевания. При этом, Гросарт-Матичек выделяет 5 религиозных форм: 1. Атеистическое отношение; 2. Невротический атеизм. 3. Формальное отношение к религии; 4. Невротическая религиозность; 5. Спонтанная, эмоциональная религиозность. По данным опубликованного исследования, люди из 3-ей группы имеют связь с религиозной группой или церковью, придерживаются внешне религиозных норм и посещают Богослужения, но они не имеют личных отношений с Богом, и знания о Высшей силе не оказывают никакого влияния на их образ жизни. Напротив, на людей из 5-ой группы личные отношения с Богом оказывают благотворное влияние: придают энергию и исцеляют, приносят мир, покой и радость. По данным исследования, люди из 5-ой группы живут в среднем на 12,7 лет дольше, чем люди, придерживающиеся внешнего благочестия; и на 21,7 лет дольше, чем невротические атеисты. Тяжелые хронические заболевания наступают у них на 10 лет позднее, чем у людей из 3-ей группы и на 20 лет позднее, чем у невротических атеистов или невротически-религиозных людей. После начала заболевания раком, например, представите- ли 5-ой группы живут в среднем 14,6 лет, в то время, как сравнительные данные по другим группам религиозности составили 7,9 лет".

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЮ

М.М. Дмитрук в статье *"Как дожить до третьего тысячелетия. Исцеление напряжением лечит помогает боль"* (*"Природа и человек"*, № 7, 1989) пишет о **методике лечения болью**, суть которой заключается в том, чтобы внешними воздействиями на болевые зоны создавать целенаправленные напряжения, мобилизующие целительные возможности самого организма. По мнению исследователей, такие воздействия лечат лучше лекарств.

– Предложение лечиться этим методом оказалось для меня неожиданностью, – признался народный артист СССР, солист академического театра имени Кирова Борис Тимофеевич Штоколов. – В мае 1987 года я заболел, видимо, воспалением легких. Но тогда не стал ложиться в больницу: предстояли зарубежные гастроли. Так и работал: пропоешь арию, а потом долго откашливаешься за кулисами. Лет десять назад я уже болел пневмонией и получил курс лечения в клинике академика АМН СССР Федора Григорьевича Углова. Через пять лет пришлось пройти повторный курс. И вот в сентябре снова у меня в руках направление в больницу: подозревают хроническую пневмонию. Но на этот раз Федор Григорьевич предложил лечиться... совершенно без лекарств – методом внешнего болевого воздействия, который исследовался в его клинике. Признаться, идея показалась мне несерьезной: как можно побороть тяжелую болезнь внешним воздействием, ведь у меня воспалительный процесс шел уже глубоко в бронхах и четыре месяца я так мучительно кашлял, что казалось, оторвутся и вылетят кусочки легких. Но уже после первого сеанса все мои сомнения исчезли. Самочувствие настолько улучшилось, что вообще отпала необходимость ложиться в больницу.

Штоколов не раз бывал в кабинете рефлексотерапевта, знал, что такое восточный массаж: специалист осторожно нажимает на биологически активные точки, гладит кожу вдоль так называемых меридианов – тело больного расслабляется, он отдыхает... Но автор нового метода Виталий Александрович Копылов предупредил, что при воздействии появится боль – и в ответ на нее надо сильно напрягаться.

– Не бойтесь, – сказал он, улыбаясь. – Именно боль поможет вам избавиться от недуга. Исследования показали, что она – не только сигнал об опасности, но и мощный лечебный фактор. Целенаправленная боль вызывает в организме напряжения, которые перестраивают работу нервной и гормональной систем. Это изменяет энергетические процессы, направляет их на восстановление здоровья. И не удивительно, что боль возникает именно в ослабленных органах. Если мы ее усилим, то ускорим выздоровление. Тысячи людей уже вылечились этим методом. Так что потерпите немного: боль будет не такая уж сильная – ее спокойно переносят даже лечашиеся у меня дети.

Десять минут сеанса больному действительно пришлось потерпеть. Но почему ему так легко встать с кушетки?! Как энергичны его движения! Он испытал давно забытые ощущения здорового человека. По телу словно струились потоки тепла. Грудные мышцы мощно напрягались – было легко и приятно дышать. Исчезла вялость. И настроение отличное. Штоколов захотел поделиться своими впечатлениями – и был удивлен переменами в голосе: он стал чище, громче, благозвучней. Захотелось петь.

Как показала проверка метода, внешнее болевое воздействие помогает избавиться от самых разных недугов: бронхиальной астмы и пневмонии, заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

– Вы советуете напрягаться, усиливать боль, а другие специалисты используют прямо противоположный метод. Во время аутотренинга, например, наступает полное расслабление и боль утихает. Почему же и в этом случае человеку становится лучше? – спросил я Виталия Александровича.

– Во время аутогенной тренировки, как и во сне, организм расслабляется и у него появляется возможность оптимально отрегулировать энергетические процессы, которые обычно бывают разбалансированы нашей дневной деятельностью. В этом сходство аутотренинга с болевым воздействием: мы тоже стремимся к оптимальной регулировке таких процессов. А отличие в том, что с помощью напряжений выводим организм на более высокий энергетический уровень. Поэтому наш метод во многих случаях более эффективен, чем расслабление.

– Все ли пациенты способны выдержать курс, не бывает ли отказов от лечения?

– В редчайших случаях. Трудно дается лечение только вначале. Но от сеанса к сеансу силы пациента прибывают, он может активнее напрягаться в ответ на боль. А главное, существенно улучшается его самочувствие. В результате ослабленные органы восстанавливаются – и болей уже нет. Теперь пациент чувствует только сильные напряжения, они не доставляют ему неприятных ощущений. А в конце курса появляется даже вкус к таким нагрузкам. И вот что характерно: охотнее всего на эту процедуру идут дети – метод применим даже в грудном возрасте. Мало того, как раз для малышей он наиболее полезен.

Я видел, как Виталий Александрович проводил последний сеанс профилактического курса с шестилетней Таней Фроловой. Девочка встала с кушетки с улыбкой: для нее лечение болью стало похожим на спортивную тренировку. И трудно было поверить, что эта красивая сильная девочка полгода назад выглядела заморышем: при росте 104 сантиметра весила 14 килограммов – как трехлетний ребенок.

– Мы опасались, что дочь не выдержит болевых нагрузок, – призналась ее мама, Ирина Николаевна. – Она уже измучилась от бесконечных болезней.

Из роддома девочку доставили с желудочным стафилококком, через два года случилось осложнение после гриппа – подозревали менингит, взяли две пункции. У трехлетнего ребенка начались сильные кровотечения носом, боли в сердце и голове, плохо работали почки. Температура тела нередко опускалась ниже тридцати пяти градусов. Однажды, услышав об этом, дежурная по поликлинике сказала с жестокой иронией: вы ошиблись телефоном – ее надо не лечить, а везти в морг... Надо было готовиться к школе, а девочка не могла учиться. Да и врачи в один голос твердили: никаких умственных напряжений! Родители боялись пальцем ее тронуть. А Копылов стал лечить... болью. Но уже в начале курса девочка заметно пошла на поправку. А после тридцати сеансов, которые проводились через день, все симптомы болезни исчезли. И через полгода Таня подросла на шесть сантиметров, поправилась на шесть килограммов! За прошедшее время она ни разу не болела. За один месяц одолела азбуку!

– До сих пор не могу поверить, что такой здоровой, смышленной, веселой стала моя дочь, – призналась мама. – Ведь я шесть лет не спала ночами и почти все время была на больничном.

– Природа наказывает болезнями не за нагрузки, а за поблажки. И если вы позволили себе расслабиться, то должны компенсировать это напряжением. Чем требовательнее относиться к своему организму, тем работоспособнее он будет.

– Но ведь врачи говорят, что нельзя перенапрягаться – стресс разрушает здоровье?

– Перенапряжения может вызвать только однонаправленная деятельность. Но устав от одной работы, необходимо заняться другой. Недаром говорят: перемена вида деятельности – лучший отдых.

Кроме того, напряжения должны быть гармоничными – работать должны все системы организма. Мы считаем, что патология возникает в системе не из-за перенапряжения, а из-за снижения ее энергетического уровня, которое вызвано напряженной работой других систем. Так, инфаркт может случиться и на бегу: за счет повышенных нагрузок опорно-двигательного аппарата снижается энергоснабжение сердца. Нечто подобное происходит при инфаркте от психологического стресса: реализация внезапно возникшей сверхзадачи требует максимальной концентрации энергии в центральной нервной системе – в результате "обкрадывается" сердце.

Индийские йоги спят на гвоздях и уверяют, что это позволяет им очень быстро восстанавливать силы: три часа сна в сутки – вполне достаточно. Русские монахи занимались "хрустоспанием" – почивали на колючем хворосте. Они были настолько здоровы, что могли круглый год ходить босиком. Истинные любители русской бани хлещут себя можжевельновыми вениками и даже крапивой, а распарившись до красноты, прыгают в прорубь и плавают в ней несколько минут... Подобных примеров можно привести немало. Люди непосвященные считают такие занятия чуть ли не членовредительством, самоистязанием. Копылов убежден в обратном:

именно суровое отношение к своему телу делает людей сверхвыносливыми. А постоянное изнеживание: лежание в теплой ванне, питание протертой пищей, излишний сон и другие удовольствия ведут к болезням.

– В чем же суть концепции напряжений? – спросил я Виталия Александровича.

– Аристотель говорил: жизнь требует движений, – объясняет он. – Мы же пришли к более общему выводу: жизнь требует напряжений. Болезнь, воспалительный процесс – это адаптивный механизм природы, который перестраивает организм в соответствии с изменяющимися условиями окружающей среды. Эволюция идет по пути напряжений, а не по слепому, случайному отбору наиболее удачливых видов, которым вроде бы уже и не надо напрягаться..." [Дмитрук, 1989, 1991; Копылов, 1985].

БОЛЕЗНИ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫ

В связи с этим интересным является и циклическая модель болезней, которую приводит А.Н. Стацкевич в статье "*Болезни запрограммированы*".

"Хорошо известно, что пик так называемых "простудных" заболеваний приходится именно на межсезонье. Поэтому еще в феврале, когда кругом лежал снег и больных тем, что называется в организованной медицине "ОРЗ/ОРВИ", было мало, нам удалось получить у трех человек согласие на участие в одном необычном эксперименте, продолжавшемся с 26 марта по 8 апреля 2011 года. Эксперимент заключался в том, что люди, проживающие в разных районах города, согласились на "заточение" в своих квартирах в течение 14 дней. В этот период им строжайше запрещалось переступить пороги своих квартир, т.е. выходить на улицу, спускаться за газетами, контактировать с кем-либо иначе, чем по телефону, выносить мусор и даже открывать настежь форточки. Продукты и все, что необходимо для повседневной жизни, мы им привозили лично и оставляли под дверью, аналогично забирая выставленные за дверь мешки с мусором. На момент начала эксперимента ни один из участников не предъявлял никаких жалоб на здоровье. Важно отметить в этой связи, что участники эксперимента не являются строгими приверженцами методики ВСМ, хотя ведут, в целом, существенно более здоровый образ жизни, чем типовые граждане.

В начале апреля все трое "заболели" с разной степенью тяжести. Причем развитие "болезни" у всех протекало примерно одинаково – словно из ниоткуда возникшая хрипота, "проседание" голоса, затем сильный кашель и насморк, по утрам отхаркивание огромного количества коричнево-зеленой субстанции, "чугунная" голова, слабость, апатия, у двух – субфебрильная температура (около 37), у одного 38,5 и ломота в теле.

Таким образом, мы считаем давнее предположение о том, что *в организме имеется программа самоочистки, которая запускается неким триггером сугубо волновой природы*, доказанным. Мы склонны считать этим триггером *определенный спектральный состав солнечного света*.

"Химическое соединение – не просто масса вещества, а, скорее, некий концентрат энергии, свойства и поведение которого являются ее функцией, т.е. зависят от энергии. *Свет, к примеру, может опосредовать любой тип реакции как внутри самого вещества, так и между химическими веществами, а некоторые химические тела вообще могут излучать световые колебания*. Но все подобные тела излучают характерные колебания в зависимости от динамического состояния или, иными словами, диспозиции их электронов или валентностей. При определенных условиях они могут вести себя как *фотохимические ферменты*. Циклические соединения, содержащие азот, составляют наиболее важный класс подобных веществ, с которыми приходится иметь дело в физиологии и патологии. Лишь немногие из этих тел идентифицированы химически, а

изучением их динамики так и вовсе никто не занимался..." (*Вильям Фредерик Кох, 1961*).

Возникает закономерный вопрос: почему, в таком случае, заболевают не все и не всегда?

Согласно В. Ф. Коху (впоследствии подтверждено А. Н. Барбарашем), механизм запуска и распространения *любого* патологического процесса в теле человека (от простуды до рака) – один и тот же: вырабатываемая[1] или поглощаемая[2] клеткой энергия фотохимическим путем ретранслируется в ненадлежащем направлении. Это называется *аллергией* и приводит к тому, что различные функционалы клеток принуждаются к работе *вне* физиологических рамок.

Вариант [1] реализуется в том случае, если внутрь коллоидной структуры клетки (см. работы Г. Линга) попадает флуоресцентный элемент (Кох называл такие элементы токсинами), который поглощает энергию, вырабатываемую живой клеткой, и передает ее (путем переизлучения) соответствующему функционалу. *Специфичность возникающего патологического состояния определяется схожестью спектра поглощения функционала со спектром эмиссии токсина.*

Если эмиссионный спектр токсина совпадает со спектром поглощения *секреторного* функционала – возникает гиперсекреция, чаще всего наблюдаемая при сезонном поллинозе (устаревшее название заболевания – сенная лихорадка), основным симптомом которого является аллергический ринит.

Если эмиссионный спектр токсина совпадает со спектром поглощения *сократительного* функционала – возникает бронхоспазм, столь характерный для астмы.

Если эмиссионный спектр токсина совпадает со спектром поглощения определенных *нейромедиаторов* – возникают навязчивые идеи, бред, истерия, маниакально-депрессивный психоз и весь остальной спектр заболеваний, ошибочно относимых к сфере психиатрии.

Если эмиссионный спектр токсина совпадает со спектром поглощения *митотического* функционала (т.е. клеточного деления) — возникает неконтролируемое размножение клеток, именуемое как неоплазия или просто рак.

Все остальные заболевания и патологические состояния возникают практически идентично.

Вариант [2] реализуется (а вариант [1] усугубляется) в зависимости от окружающей обстановки – наличия в среде надлежащих излучений и полей.

Таким образом, болезнь возможна только в том случае, если в теле есть приемники, способные поглощать и переизлучать энергию в патологических направлениях. Люди, которые практически не болеют, в свою очередь, делятся на две группы:

а) люди с предельно чистыми телами, в которых практически нет флуоресцентных токсинов (таких меньшинство) и

б) люди с телами, зашлакованными столь сильно, что всякая энергия преимущественно поглощается (по аналогии с черным телом), и может переизлучаться только в "онкологическом" направлении. Что рано или поздно и происходит. Все же, кто находятся в промежуточном состоянии (умеренного зашлаковывания) – с большей или меньшей регулярностью болеют (см. также статью Дискуссии "*Благословенная простуда*").

Почему поллиноз – этот бич сотен тысяч людей — вспыхивает с особым зверством именно весной? Потому что именно весной происходит "солнечное" вскрытие клеток на предмет очистки, что означает ослабление (вплоть до обрушения) их коллоидной (желатиноподобной) структуры (см. работы Г. Линга). Вдыхаемая с воздухом, вездесущая пыльца цветов и растений, равно как и просто грязевая пыль, свободно проникает в клетки и связывается с клеточными белками. В результате в клетки оказываются, вмурованы вещества, способные поглощать энергию, вырабатываемую клетками, и переизлучать ее в секреторный функционал. К чему это приводит, все знают – из носоглотки (а часто еще из глаз) постоянно вытекает слизеподобная субстанция, т.е. их самая сущность. Иными словами, клеткам не удастся стабилизировать свои коллоиды. С одной стороны это приводит к частичному удалению флуоресцентных токсинов (вместе с остальным содержимым клеток), при этом клетки остаются перманентно открытыми (далекими от желатиноподобной структуры), что, в присутствии токсинов в окружающей среде, гарантирует повторяемость цикла до тех пор, пока токсины не исчезнут, что и происходит ближе к осени.

Я думаю, теперь всем должно быть понятно, что все заболевания можно лечить сугубо одним и тем же приемом. А именно – "отжимом" содержимого клеток (нарушением коллоидной структуры и десорбцией) с последующей "загрузкой" (накачкой нужными микроэлементами, аминокислотами и пр. – устанавливается по анализам – и восстановлением коллоидной структуры). И никаких диагнозов.

Самая распространенная терапевтическая ошибка, культивируемая официальной, традиционной медициной – упрямая попытка что-то натолкать в человека, не изъав из него ничего, кроме дензнаков. Наверняка многие могут вспомнить своих бабушек и дедушек (или просто знакомых), заглатывающих по 5-10 различных лекарств одновременно. Я знал женщину, которая, по предписанию врачей, принимала 20 различных препаратов – умерла в страшных судорогах.

Не исключено, что подобный подход обусловлен не только невежеством врачей и отсутствием надлежащих директив, но и элементарной боязнью вызвать у пациента дискомфорт. Ведь процесс настоящей, эффективной детоксикации (называемый натуропатами "чисткой", а продвинутыми альтернативщиками – хелированием или хелатированием) – процедура почти всегда тягостная, болезненная и

пугающая. По той простой причине, что она всегда сопряжена с нарушением коллоидной структуры клеток.

"...исцеление будет тяжёлым, и ваше состояние на протяжении исцеления будет постепенно ухудшаться, поскольку всё большее число токсинов будет вымываться из депо в кровь. А появление распадающихся при измененном лечении обмене веществ и токсинов в крови и будет вызывать, как выражается доктор Тилден, "острую токсемию", проявляющуюся плохим самочувствием... Грехи не прощаются – они, в полном смысле этого слова, искупаются. И ещё как искупаются! ...самочувствие... будет варьировать от плохого и скверного, до отвратительного и невыносимого..." (проф. Столешников, "Как вернуться к жизни")

А это никуда не годится, потому что все пациенты разбегутся и засыпят поликлиники жалобами, а суды исками. Поэтому пациентов все жалеют, гладят по головке и всячески транквилизируют.

Нарушение коллоидной структуры обычно переносится тяжело – это и боли, и страхи, и общая нестабильность состояния, и гриппоподобная ломка, и слабость, и температура, и поносы, и потеря веса (вплоть до десятков килограмм) и что угодно. Но без этого никак – чтобы засунуть в организм что-нибудь нужное, сначала нужно вынуть все ненужное. Согласно Г. Лингу, нарушение коллоидной структуры клеток – шаг в направлении клеточной смерти. К счастью, обратимый в большинстве случаев (кроме запущенной онкологии).

Еще в 1938 году А. Г. Гурвич показал, что в присутствии растворенного в воде кислорода в системе, где протекают цепные свободно-радикальные процессы с участием простых биомолекул, могут испускаться фотоны в *ультрафиолетовой* области спектра, способные стимулировать в клеточных популяциях *митозы* (поэтому такое излучение и было названо "митогенетическим"). К так называемому ближнему ультрафиолету относится область спектра 200-380 нм. Следовательно, параллельно с радиационным убийством опухоли тело "засевается" постоянно излучающими стимуляторами клеточного деления.

В связи с вышесказанным любопытно отметить, что *лучшим признаком того, что организм начал реально очищаться, является стул черного, черно-зеленого или болотного цвета* (обычно жидкий или кашеобразный). Такой стул может сохраняться от одной недели до нескольких месяцев, одним своим видом приводя больного в состояние ужаса. При этом многие больные свидетельствуют, что после отхождения черноты (клеточной копоты) организм испытывает состояние облегчения, улучшается самочувствие, резко увеличивается активность и работоспособность, человек перестает реагировать на сквозняки и эпидемии "простудных" заболеваний.

По сути, все, чем занимался Ревичи, сводилось к поиску/синтезу веществ, спектры излучения/поглощения которых, будучи наложенными на

таковые патогенов, давали бы максимальное гашение флуоресценции последних. Если к данной конкретной патологии такое вещество подобрать удавалось – человек выздоравливал. Если нет...

Вооружившись новыми знаниями, можно понять, почему вирусы не являются живыми объектами, почему вирусы активны только в живых клетках, а также, почему против *всех* вирусов, включая еще не распознанные и не возникшие, у Ревичи было всего несколько препаратов. Понятно так же, почему люди, которым удастся полностью изменить образ жизни и питания на описанный в статье "Основы питания", как правило, не болеют" [Стацкевич, 2012].

О ПОЛЬЗЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ

Сейчас в обществе и даже среди врачей широко распространено мнение о том, что физиологическая польза воздержания это всего лишь средневековые религиозные суеверия и научное невежество, и это несовместимо с современными знаниями о физиологии.

Некоторые врачи используют эту идею для своей коммерческой выгоды и создают в обществе страх к воздержанию, которое якобы является причиной заболеваний нервной системы и пагубно влияет на общее состояние здоровья. На основании этого убеждения, врачи и психоаналитики подчас доходят до того, что советуют юношам воспользоваться услугами проституток, утверждая, что риск подцепить венерическое заболевание несравним с пагубным воздействием на нервную систему от долгого воздержания.

Дальнейшее изучение этой статьи, однако, должно убедить любого здравомыслящего читателя, что все написанное выше – ложь, и что воздержание, по сути, не может навредить, а наоборот полезно; и что, когда и происходят какие-то проблемы со здоровьем у людей, не ведущих половую жизнь, – то это лишь результат нездорового сексуального поведения. Учитывая тот факт, что сперма очень богата такими веществами как лецитин, холестерин, фосфор, становится ясно, что потеря этих ценных субстанций, вместе с недостаточным питанием, и является причиной нарушений работы нервной системы и мозга, а никак не воздержание, вопреки абсурдным утверждениям продажных психоаналитиков.

Мы убедились, что секреты половых желез являются основой для жизненной энергии человека, как физической, так и умственной. Это достигается благодаря реабсорбции спермы. Сохранение спермы означает сохранение половых гормонов и увеличению энергии, в то время как потеря спермы означает потерю гормонов и уменьшение энергии. Хронический дефицит половых гормонов приводит к появлению симптомов старения. Сперма – вязкая жидкость, имеющая щелочную реакцию, очень богата кальцием и фосфором, а также лецитином, холестерином, белком, железом, витамином Е и др. За одну эякуляцию мужчина теряет около 226 млн. сперматозоидов, которые содержат в себе большое количество лецитина, холестерина, белков и железа. Одна унция спермы по своей ценности равна 60 унциям крови. В связи с этим доктор Фредерик Маккэнн убежден, что семя действительно обладает огромным потенциалом, как это утверждали древние ученые.

Сперма содержит вещества высокой физиологической ценности, особенно для питания мозговой ткани и нервной системы. Известно, что всасывание спермы через стенку женского влагалища очень положительно сказывается на женском организме, то же самое должно иметь место в теле мужчины, в котором это семя сохранено. И наоборот, потеря спермы должна лишить организм витальной энергии и ценных веществ, необходимых для

питания нервных клеток, таких как лецитин, который использовался терапевтически с большим успехом для вылечивания неврастении, как результат половых излишеств.

Вот некоторые факты, демонстрирующие пользу воздержания:

1. Химический состав спермы очень близок к составу клеток центральной нервной системы (особенно холестерин, лецитин и фосфор).

2. Чрезмерные потери семени (посредством мастурбации, половых актов, прерванных половых актов, половых актов с использованием противозачаточных средств) изнурительны и вредны для тела и мозга.

3. Чрезмерные ненамеренные потери семени (ночные поллюции, сперматорея и т.д.) пагубно влияют на нервную систему и могут вызвать неврастению.

4. Исследования показали, что оргазм на некоторое время угнетает нервную систему, а при злоупотреблении нередко приводит к хроническим нервным заболеваниям (половая неврастения)

5. Воздержание полезно для мозга (так как сохраняется ценный лецитин, являющийся одним из важнейших компонентов мозга). Многие великие гении практиковали воздержание, среди них Пифагор, Платон, Аристотель, Леонардо Да Винчи, Ницше, Спиноза, Ньютон, Кант, Бетховен, Вагнер, Спенсер и др.

6. Эксперименты профессора Брауна Сэкуарда и профессора Стеинака доказывают омолаживающий эффект мужского семени.

7. Ведущие физиологи, урологи, мочеполовые специалисты, невропатологи, психиатры, сексологи, гинекологи и эндокринологи подтверждают физиологическую ценность воздержания. Среди них Moll, Kraepelin, Marshall, Lydston, Talmeу и другие.

Профессор фон Грубер Мюнхен, выдающийся сексопатолог, говорит, что абсурдно считать сперму как вредную, ненужную секрецию вроде мочи, которая требует регулярного выделения из организма. Сперма – это жизненная жидкость, которая не только повторно используется организмом во время полового воздержания, но благодаря этой реабсорбции, положительно сказывается на физиологическом здоровье, что подтверждают великие гении, практиковавшие полное воздержание большую часть своей жизни. Доктор Бернанд С. Тэлми, выдающийся американский гинеколог, придерживается этой же точки зрения, и считает что сперма, в отсутствии возбуждающих факторов, полностью всасывается через семенные пузырьки, тем самым со временем делая воздержание легким и привычным.

Профессор Alfred Fournier, знаменитый физиолог, высмеивает идею “опасностей воздержания для молодого человека”, и что в течение многих лет его медицинской практики, он никогда не сталкивался ни с одним из таких случаев. Профессор Montegazza, с другой стороны, убежден в положительном влиянии целомудрия и на тело и на мозг. Доктор John Harvey Kellogg, приводит в пример многих известных атлетов Древней Греции (как Astylos, Dorompros и другие, упомянутые Платоном) практиковавшие полное

воздержание во время их обучения, которое способствовало их необычному высокому уровню энергии. Профессор Furbringer, яркий немецкий исследователь, пишет: "Половое воздержание вопреки мнению современной медицины не является вредным для здоровья". Он пишет, что проблемы у холостяков возникают вовсе не из-за воздержания, а из-за мастурбации и других форм удовлетворения похоти. Krafft-Ebing, специалист по вопросам секса, считает «болезни воздержания» мифом.

Гинеколог, Loewenfeld, считает вполне возможным здоровому человеку жить в условиях полного воздержания без каких-либо побочных явлений. Профессор, эндокринолог F.G. Lydston университета Иллинойса: «Воздержание никогда не может быть вредным. Более того, сохранение семени в яичках часто положительно сказывается на физической и умственной энергиях» Chassaingas утверждает, что чем более здоров человек, тем легче ему практиковать полное воздержание; только патологически больным, с нездоровой нервной системой людям, тяжело дается воздержание. Знаменитый исследователь, Aston, пишет, что распространенное заблуждение о воздержании как причине атрофии половых органов и импотенции – является серьезной ошибкой.

Убедительное доказательство преимуществ воздержания представлено исследованиями полового оргазма. Хэвелок Эллис, в его "Исследованиях в Психологии Пола", ссылается на исследования доктора Ф.Б.Робинсона. Он отмечает, что когда жеребца впервые подпускают к кобыле, после короткого энергичного совокупления, жеребец часто теряет сознание, причину которой Робинсон видит в мозговой анемии, таким образом, произведенной. Он упоминает один случай, когда после совокупления жеребец упал замертво. Молодые быки также часто теряют сознание после первой связи с коровой, и очень часто можно наблюдать молодого бычка, настолько измученного, что он уползает в тихий угол и лежит там в течении нескольких часов. Однако, у собак обморок во время совокупления не встречается, поскольку половой акт у них длится дольше, к тому же у собак нет никаких семенных пузырьков. Что касается борова – то оргазм у этих животных настолько сильный, что кажется будто животное испытывает сильный болевой шок, от которого после совокупления не может отойти в течении нескольких часов. Havelock Ellis пишет:

“Поняв, насколько большое влияние оказывает детумесценция (прекращение эрекции после эякуляции и оргазма, прим.), мы можем объяснить возникновение серьезных последствий вслед за совокуплением. Молодые быки и жеребцы упали в обморок после первого соития; боровы могут серьезно пострадать после совокупления; жеребцы, как было сказано, даже умирали. У человека (мужчины) время детумесценции длится несколько дольше, однако известны многочисленные несчастные случаи после полового акта, являющиеся следствием сосудистых и мышечных спазмов, вовлеченных в процесс детумесценции. Обморок, рвота, позывы к мочеиспусканию нередко происходят у молодых людей после первого в их жизни

совокупления. Эпилепсия случалась редко. Иногда случались поражения различных органов, даже разрыв селезенки. У мужчин зрелого возраста после полового акта происходило мозговое кровоизлияние, как результат неспособности сопротивляться высокому кровяному давлению. У пожилых мужчин половой акт нередко вызывал смерть, есть много примеров когда старики умирали после полового акта со своими молодыми женами или проститутками".

Знаменитый русский генерал Скобелев умер во время совместного сожителства с молодой девушкой, возможно проституткой. Исследователь Робинсон обращает внимание на случай, произошедший с судьей, который умер вскоре после связи с девушкой в борделе, и на случай с человеком семидесяти лет, скончавшегося после полового акта с проституткой. Такие печальные случаи обычно происходят с пожилыми мужчинами в результате половой близости с молодыми девушками.

Актон, знаменитый исследователь в области медицины, пишет, что у некоторых людей оргазм сопровождается процессами, напоминающими легкую форму эпилепсии. После полового акта на некоторое время происходит изнеможение нервной системы. Это было также замечено во время наблюдения за кроликами, которые после каждого совокупления, падали в приступе легкой эпилепсии, закатывали глаза. Животные нередко совершали несколько спазматических конвульсий задними конечностями, задыхались некоторое время, пока нервная система не восстанавливалась. Актон упоминает о смертельных случаях, произошедших в борделях, как результат неблагоприятного влияния оргазма на нервную систему и на тело в целом, особенно у чувствительных людей.

Geddes и Thomson, в их книге, "Развитие Пола", обращаются к факту, когда некоторые виды пауков погибают после оплодотворения самки. Такие же случаи случаются и у некоторых видах насекомых.

После полового акта у любого живого существа на некоторое время понижается порог сопротивления болезням, наступает утомление и понижение энергии.

«Размножение (воспроизводство) – это начало смерти. Потеря лецитина и фосфора с каждой потерей семени в любом случае ведет к временному дефициту этих веществ в организме, в результате чего прежде всего страдает нервная система и мозг. Психиатрические больницы переполнены больными, пострадавшими в результате чрезмерной половой активности. Недостаток лецитина очень пагубно сказывается на мозге, измерения показали его недостаток у всех психически нездоровых людей.

Величайшие гении древности и современности, достигли пика своего творчества именно во время вынужденного воздержания. В качестве примера можно привести Данте, написавшего «Божественную комедию» будучи в изгнании, Мигель де Сервантес написал Дон Кихота в тюрьме. Мильтон написал «Потерянный рай» будучи слепым, не имея возможность вести половую жизнь. Ньютон сохранил живость ума до 80 лет благодаря

воздержанию, то же самое можно сказать и о Л. Да Винчи, Микеланджело и многих других великих гениях.

После каждой потери спермы вы теряете все самое лучшее в организме, каждая потерянная капля спермы будет компенсирована из вашей крови. Сперма должна быть заново поглощена организмом и стать материалом для формирования здоровых мышц, суставов, костей и мозга. Выбрасывая сперму, вы выбрасываете свою жизнь.

Когда Вы видите такие явления как паралич, апоплексию, ревматизм, болезни головного мозга, уставшее измученное лицо, сутулые плечи, когда молодые люди превращаются в стариков раньше времени, можете быть уверенными, что это результат чрезмерных потерь семени и пагубного влияния оргазма, злоупотребления половых сношений.

Вы будете наблюдать эти последствия вокруг себя. Последствия будут отрицаться, все болезни организма будут объясняться любыми другими причинами, но мы уверяем Вас, что ничто так изнуряющее не действует, как чрезмерная половая активность, и любое половое сношение – это излишество, если не несет в себе цель зачатия детей.

Последствия за неповиновение этому закону заключаются в сокращении жизни и увеличению заболеваний, примеры которых можно увидеть повсюду.

Согласно Актону, половой оргазм напоминает эпилептический приступ и в его проявлениях и в его эффектах. Умственная слабость и физическое изнеможение – всегда спутники полового оргазма. Актон говорит, что умеренную половую жизнь могут вынести без последствий только очень здоровые половозрелые мужчины. У молодых же людей все жизненные силы должны быть сохранены для роста и развития.

Доктор Раян пишет, что половой акт можно сравнить с ударом тока; под его влиянием оказывается и ум и тело, влияние настолько большое, что человек несколько секунд ничего не слышит и не видит, а некоторые люди даже расстаются с жизнью после полового акта. Именно поэтому половой акт опасен после тяжелых ран, кровотечений и т.п. Вот как описывает Rouband эффекты полового оргазма, сравнивая его с легким эпилептическим приступом:

Кровообращение ускоряется, биение артерий усилено, венозная кровь, заблокированная мышечными сокращениями, увеличивает общую температуру тела, и этот временный застой, особенно в мозге, в результате сокращения мышц шеи и иногда отбрасыванием головы назад, вызывает резкое скопление крови в мозговой ткани, в это время восприятие окружающего мира теряется, способность к мышлению приостанавливается. Глаза приобретают характерный измученный, воспаленный вид. Часто глаза во время оргазма и вовсе закрыты спазматически, чтобы избежать контакта со светом. Дыхание учащается, иногда прерывается, и может быть вовсе приостановлено спазматическими сокращениями гортани, и воздух, какое-то время сжатый, наконец, испускается в виде стонов или обрывков слов.

Челюсти, сильно сжатые, нередко травмируют зубы, губы или даже плечи партнера. Это безумное состояние длится очень короткий промежуток, однако этого времени достаточно, чтобы исчерпать силы организма, особенно человека.

Профессор Лидстон считает, что последствия половых излишеств схожи с последствиями мастурбации, в обоих случаях происходит изменение состава крови и общего метаболизма, как результат потери лецитина, холестерина, железа, кальция, фосфора и т.п. Сейчас распространено мнение, что в отличие от мастурбации, половой акт безвреден при любых условиях и в любых количествах. Однако Лидстон категорически против этого утверждения. Он считает, что половые излишества – самая распространенная причина многих болезней современного общества. Более того, по мнению профессора, половые излишества пагубно влияют не только на мужской, но и на женский организм.

Вот как описывает последствия половых излишеств Tissot:

Половые излишества нарушают деятельность практически всех органов... Нарушается пищеварение, потоотделение. Появляются ревматические боли, характерная слабость в спине (нарушение осанки), недоразвитость половых органов, нарушение аппетита, головная боль и т.п. Одним словом, ничто так не сокращает жизнь как злоупотребление половыми удовольствиями.

Доктор Тэлми заявляет, что частые половые акты приводят к анемии, астении мышц и нервов, неусвоению пищи, недоеданию, умственному истощению. Люди, чрезмерно увлекающиеся половыми удовольствиями, могут быть узнаны по их бледным, удлинненным, дряблым лицам, которые иногда особенным образом напряжены. Эти люди депрессивны и обычно совершенно непригодны для любой трудоемкой длительной физической или умственной работы.

Профессор фон Груббер, полагает, что частые потери семенной жидкости приводят к «сокращению специфической внутренней секреции яичек», которые в противном случае попадали бы в кровоток. Депрессии, усталость и общее истощение, чувство давления в голове, бессонница, звон в ушах, пятна перед глазами, боязнь яркого света, дрожь, чрезмерное потоотделение, мышечная слабость, ослабление памяти, неврастения, неспособность к умственному и физическому труду, снижение эффективности пищеварения, – таковы, по мнению профессора, последствия половых излишеств для мужчины.

Что же такое излишества? Любой половой акт, не несущий в себе цель зачатия детей, по сути, является излишеством. Человек сексуально извращен. Он – единственное животное, которое поддерживает проституцию, единственное животное, которое деморализовано всеми формами половых извращений, единственное животное, мужчина (самец) которого нападает на женщин (самку), единственное животное, где желание женщины не закон,

единственный кто не использует свою сексуальную энергию в гармонии, как это задумано природой.

Из всех млекопитающих, лишь цивилизованный человек страдает от выдуманного самим же культа полового удовлетворения, нездоровых половых излишеств. Дикие животные спариваются только в определенные времена года, и только с целью воспроизводства. Цивилизованный человек практикует этот акт всегда, и в большинстве случаев без цели зачатия.

С другой стороны, как отмечает Хэвелок Эллис, более примитивные человеческие расы, ведущие более естественный образ жизни, являются намного более целомудренными и не страдают от половых излишеств. Это должно навести на мысль, что сексуальная жизнь цивилизованных мужчин является неестественной, и что чрезмерное проявление сексуальной активности среди них происходит вовсе не из-за естественного инстинкта, а из-за искусственных навязанных общественных стимулов, а также из-за высокобелковой диеты (вместе с недостатком физических движений), табака, алкоголя и кофе, сексуально стимулирующей литературы, кинофильмов, бесед и т.п. Именно это вполне может стать объяснением, почему у цивилизованных людей рождается неполноценное потомство намного чаще, чем у примитивных народов (дикарей), и животных.

Древние Спартанцы представляли собой народ с высоким уровнем сексуальной этики, у которых была распространена практика воздержания от сексуальных излишеств. Мужчины и женщины жили обособленно, даже будучи в браке.

Чтобы сохранить целомудрие, которое Ликергус (законодатель Спарты) считал существенным для сохранения энергии Спартанской расы, он (Ликергус) запретил потребление мяса и других стимулирующих продуктов, и ввел вегетарианскую диету. Алкоголь был также под запретом. Ликергус также запретил прием пищи дома, чтобы народ Спарты принимал пищу только за коллективными общественными столами, таким образом управляя их диетой, он был в состоянии управлять их этикой. Народ Спарты прославился на весь мир своей нравственностью, храбростью, физической и умственной развитостью.

Важно знать принципы разворачивания сексуальной энергии в онто- и филогенезе. Известно, что более совершенные организмы развиваются медленно. Так, человек достигает половой зрелости в 14-18 лет, в то время как существа животного мира, продолжительность жизни которых сравнима с человеческой, достигают половой зрелости в значительно младшем возрасте. Можно ли при этом сделать вывод, что чем раньше человек достигает половой зрелости, тем ближе он находится к природе? По крайней мере, как пишет И. С. Кон, студенты, окончившие школу на "отлично" и "очень хорошо" начинают половую жизнь в среднем в 17,6 года, окончившие на "хорошо" – в 17,3 года, и на "удовлетворительно" – в 16,9 года. У студенток такой статистической связи не обнаружено.

В целом, всякая функция, которую человек начинает реализовать раньше отведенного ей эволюцией срока расцвета, тормозит развитие другой функции организма, которая должна развиваться в этот момент. Так, если человек начинает жить ранней половой жизнью, то не исключено, что он тормозит развитие тех своих способностей, которые формируются на этом промежутке времени (который называется "критическим периодом"). Если критический период почему-то пропущен, то последствия этого, как правило, необратимы. Вывод: ранняя половая жизнь пагубно сказывается на общем развитии человека. Нужно указать, что если при развитии эмбриона в утробе матери, в критический период, в котором происходит формирование половых признаков, по каким-то причинам этот эмбрион не получил каких-то специфических сигналов из внешней среды, то половая дифференциация автоматически идет по женскому типу. То есть, как полагает Мани, в первую очередь природа заботится о создании самки. Чтобы получить самца необходимо обязательно "прибавить" нечто, что может подавить исходное фемининное начало. Однако, в мире соотношение рождающихся мальчиков и девочек подчиняется правилу "золотого сечения" (107 мальчиков на 100 девочек), при этом перед войной мальчиков рождается больше.

Интересно, что, как пишет И. С. Кон, в животном мире половые взаимодействия являются большей частью сезонным явлением, то есть не продолжаются круглый год. Самки некоторых видов обезьян позволяют самцам спариваться на протяжении большей части года, что вызвано их стремлением обрести защищенность и заставить самцов заботиться о них и потомстве. Таким образом, человеческая цивилизация, живущая, в отличие от животного мира, гораздо более напряженной и экстенсивной сексуальной жизнью (сексуальная функция здесь постепенно автоматизируется, отделяется от репродуктивной функции), обеспечивает более полное, тотальное взаимодействие полов, что приводит к их частичному "слиянию" и утрате различия не только в психосоциальном, но и физиологическом смысле, недаром во время полового акта партнеры могут меняться половыми ролями, когда женщина может выступать активным половым деятелем.

Раннее развитие полоролевой ориентации оказывает крайне пагубное воздействие на психо-интеллектуальный статус человека. Рассмотрим данный вопрос подробнее. В "*Фактах*" (18 марта, 1999) говорится следующее. Молодая мама была на седьмом небе от счастья от того, что ей не пришлось ломать голову над тем, как объяснить пятилетнему сыну его появление на свет. Она приобрела на рынке "*Энциклопедию сексуальной жизни*" для детей, где проблема изложена в форме, доступной даже крохам. Не прошло, однако, и месяца, как эта мама впала в панику: сын с подружкой из соседней квартиры теперь играет исключительно в "постельные" игры. В постель, правда, укладывают кукол.

Сторонники детского сексуального просвещения утверждают, что оно, якобы, способствует предотвращению ранней беременности у девочек, чреватой абортными или рождением нежелательных, а следовательно,

несчастливых детей. Но опыт западных стран доказал, что этот совсем не так. В США сексуальное воспитание ввели в 1970 году, и впервые же пять лет число подростковых абортов выросло на 45 %. При этом в штате Юта, где в некоторых клиниках подростков обслуживали, не спрашивая согласия их родителей, ранняя беременность возросла мгновенно. В Миннесоте же, где несовершеннолетним не делают абортов без ведома родителей, наоборот, мгновенно сократилось как количество беременностей, так и абортов.

Сущим бедствием для Америки стала в последнее время импотенция: по некоторым данным половым бессилием страдают 30 млн. молодых мужчин. А вот Англия озабочена импотенцией... подростковой. Получая сексуальный опыт в девятилетнем возрасте, к двенадцати годам мальчики нередко становятся непригодными к половой жизни, во всяком случае, в ее естественных проявлениях. Зато противоестественные сексуальные практики расцветают пышным цветом, не способствуя, однако, рождаемости. Поэтому в Америке, Англии, Франции и Германии, прошедших школу раннего секса, прирост населения идет, в основном, за счет иммигрантов.

Часто приходится слышать, что сексуальное просвещение освобождает от комплексов, а значит, предотвращает нервные расстройства. Это не совсем так. Так в Англии в 1986 году 35,5% лиц страдали нервными заболеваниями, а в Италии и Испании, сохранивших (несмотря на южный темперамент) большую этическую устойчивость, – соответственно – 24,4 % и 12,7 %. Это соотношение наблюдалось и в последующее время.

Почти 30 лет понадобилось Западу, чтобы понять, в какой капкан загнала его сексуальная вседозволенность. И народ рванул назад – к возрождению! Президент США подписал закон, в котором брак объявлен основой процветающего общества. Укрепить его призвано воздержание, на пропаганду которого Конгрессу разрешено выделять немалые суммы – по 50 млн. долларов ежегодно в течение пяти лет. Специальные программы обучают воздержанию от сексуальной активности вне брака, демонстрируют преимущества жизни, не растроченной на беспорядочные половые связи, внушают ответственность за материнство и отцовство.

<http://welemudr.mirtesen.ru/blog/43697905720/O-polze-seksualnogo-vozderzhaniya-dlya-muzhchin/?pad=1>

<http://newspark.net.ua/society/o-polze-seksualnogo-vozderzhaniya/>

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой имеет колоссальный терапевтический эффект, поскольку предполагает соединение несоединимого – мышечного напряжения и вдоха (обычно в этом случае человек выдыхает)²⁴. Подобным образом в хатха-йоге выполнение асан предполагает соединение состояния боли (сопровождаящейся возбуждением при напряжении мышц и сухожилий) и расслабления (торможения), когда возбуждение и торможение взаимно "погашают" друг друга.

Терапевтический метод – *парадоксальная гимнастика А.Н.Стрельниковой* – создавалась на рубеже 30-40-х годов XX столетия как способ восстановления певческого голоса, поскольку А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла. Данная гимнастика, зарегистрированная Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году, направлена, прежде всего, на *лечение болезней, связанных с потерей голоса*". При этом важно отметить, что из четырех функций органов дыхания (дышать, говорить, кричать и петь) пение выступает самой сложной, поэтому гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос как самую сложную функцию должна при этом владеть ресурсами по восстановлению других функции организма.

Популяризаторы данной гимнастики отмечают, что особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот; одновременно со вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки, то есть имеет место мышечное напряжение, что и придает данной гимнастике парадоксальный характер.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку, дополненными другими разнообразными движениями тела, при которых имеет место мышечное напряжение. Считается, что это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л., и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается. Кроме того, при выполнении таких дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

²⁴ Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: Приложение к журналу "Физкультура и спорт", 2000. – 156 с.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день - утром и вечером) на протяжении 12-15 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия. Кроме того, при выполнении парадоксальной дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости. Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхо-альвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спячного процесса, расправляет ателектазы.

Дыхательная гимнастика перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. При этом упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе медикаментозного лечения у больных с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев (у 7,5% больных использование гимнастики Стрельниковой не дало ярко выраженного положительного эффекта главным образом из-за негативного отношения пациентов к данному методу лечения). Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Лечение больных в "Центре дыхательной гимнастики им. А.Н.Стрельниковой", проводимое с периодичностью 3 раза в неделю и продолжительностью по 1,5-2 часа в течение 12 сеансов позволяет либо полностью отменить прием медикаментов уже в течение курса лечения, либо существенно снизить объем лекарственной терапии с последующей ее отменой в процессе тренировок на дому.

Исследования эффективности гимнастики Стрельниковой проводились в Центральном НИИ туберкулеза РАМН, в Центральной поликлинике №1 МВД России, в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны РФ, в Клинико-диагностическом центре детской городской поликлиники №69. На

базе торакального отделения городской клинической больницы №50 г.Москвы метод с успехом применялся для ускорения реабилитации больных в раннем послеоперационном периоде (кафедра хирургических болезней Московского государственного медико-стоматологического университета Минздрава РФ).

Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана как метод лечения, и как метод профилактики абсолютно всем, без исключения, детям и подросткам.

Как **метод лечения** ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1500 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды. Как **метод профилактики** ее следует делать по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для студентов и школьников. Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по-стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность, и легче усваивается материал.

При этом имеет место физическая тренировка всех частей тела с головы до ног, – и одновременный прилив крови ко всем внутренним органам (то есть, так называемый "массаж" внутренних органов). Вот почему диапазон воздействия стрельниковской гимнастики огромен: она помогает при лечении даже таких заболеваний, против которых официальная медицина бессильна (бронхиальная астма, ХОБЛ, гипертония, вегето-сосудистая дистония, заикание, различные неврозы и др.).

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Великолепное укрепляющее и тонизирующее действие оказывает стрельниковская гимнастика на мочеполовую систему детей и подростков: она ликвидирует ночное недержание мочи. У девочек способствует нормализации менструального цикла, помогает при альгоменорее (болезненных менструациях).

Хороший терапевтический эффект оказывает стрельниковская дыхательная гимнастика при варикоцеле (варикозном расширении вен

семенного канатика) у подростков и юношей. При использовании упражнений "Урологического комплекса" и специального массажа – ликвидируется фимоз и крипторхизм. В абсолютном большинстве случаев именно эта гимнастика способствует нормализации половой функции без хирургического вмешательства. У молодых мужчин при этом исчезает хронический простатит и повышается потенция.

"Гинекологический комплекс" стрельниковской дыхательной гимнастики даёт хороший терапевтический эффект при таких заболеваниях у женщин, как миома матки, трубная непроходимость, кисты яичников, эндометриоз и др. Имеются многочисленные примеры тонизирующего воздействия гимнастики Стрельниковой на женский организм во время беременности.

В течение нескольких лет дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой применялась в хирургических отделениях городской клинической больницы номер 50 г. Москвы. Был отмечен великолепный заживляющий эффект после грыжесечений при паховых грыжах. Вообще в раннем послеоперационном периоде (на второй день после резекции желудка, экстирпации матки, холецистэктомии, грыжесечения и аппендэктомии) она способствует быстрейшему заживлению послеоперационных швов.

В целом существуют многочисленные факты универсального терапевтического действия парадоксальной гимнастики (<http://strelnikova.ru/rossiidana>)

ФЕНОМЕН ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ

Однажды после защиты диссертации, которая для диссертанта (бывшего военного) была связана с большими нервно-психическими нагрузками, было организована застолье. Диссертант выпил небольшое количество алкоголя и внезапно превратился в убийцу – убил нескольких человек [*Психиатрия и наркология, 2006, с. 682-683*].

Диссертант в результате длительного нервно-психического напряжения вошел в измененное состояние сознания, в частности, погрузился в парадоксальную фазу психической активности, которая характеризуется способностью организма реагировать на слабые раздражители как на сильнее, а на сильные – как на слабые. В результате сформировалось патологическое опьянение – острое, кратковременно протекающее психотическое расстройство, возникающее при приёме алкоголя (как правило, в относительно небольших дозах). Протекает в форме сумеречного помрачения сознания и характеризуется внезапным возникновением искажённого восприятия обстановки (иногда – галлюцинаторно-бредового) в сочетании с аффектами страха, тревоги, гнева, ярости, с развитием резкого двигательного возбуждения; часто с агрессивными действиями в отношении окружающих. У больных нередко сохраняется способность осуществлять сложные целенаправленные действия, однако чаще больной дезориентирован. Больные говорят мало, преимущественно о своих болезненных переживаниях. Патологическое опьянение заканчивается сном так же внезапно, как и начинается, после пробуждения развивается амнезия или сохраняется смутное воспоминание о происшедшем. Случаи истинного патологического опьянения наблюдаются редко.

Патологическое опьянение возникает не столько как результат алкогольной интоксикации, а скорее как выражение идиосинкразии (болезненной реакции) к алкоголю, возникающей при определённом сочетании ряда факторов (например, депривация сна или бессонница, психогении, переутомление, органическая церебральная недостаточность). Существуют эпилептоидный (вероятно, правополушарный) и галлюцинаторно-параноидный (вероятно, левополушарный) типы патологического опьянения.

Эпилептоидный тип характеризуется внезапным развитием двигательного возбуждения и нарушения ориентировки, потерей контакта с реальностью, злобностью, аффектами страха, гнева и слепой ярости. Двигательное возбуждение проявляется интенсивными, бессмысленными, хаотичными действиями, носящими характер автоматизмов и стереотипий, совершаемыми с невероятной злобностью и жестокостью. Оно не связано с окружающей обстановкой и не спровоцировано ею. Нападение на мнимых врагов происходит обычно без речевой продукции или с бормотанием, реже с криком. Опьянение завершается физическим расслаблением, адинамией и

сном. Характерна тотальная амнезия периода сумеречного расстройства сознания.

Параноидный (галлюцинаторно-параноидный) тип характеризуется внезапным появлением бредовых переживаний и галлюцинаций, утратой контакта с реальностью, психомоторным возбуждением. Галлюцинации обычно носят угрожающий жизни и устрашающий характер. Больные могут совершать сложные действия, их поведение отражает искажённо воспринимаемую ими окружающую обстановку. Речь отрывочна, в виде отдельных слов, фраз, которые нередко носят характер приказаний, угроз. Поступки носят как агрессивный, так и защитно-оборонительный характер. Состояние опьянения заканчивается резким переходом в сон. Амнезия периода помрачения сознания частична либо полная.

При этом патологическое опьянение, как правило, не освобождает человека, находившегося под властью этого состояния и совершившего преступление, от ответственности за это преступление.

В связи с этим рассмотрим такую психологическую задачу: однажды на похоронах своей матери девушка увидела прекрасного молодого человека и без памяти влюбилась в него. Однако в дальнейшем данная девушка так и не смогла встретиться с молодым человеком. Под влиянием данного чувства она совершила преступление – убила свою сестру. Почему это произошло?

Во-первых, под влияние сильного стресса, связанного с необычайным нервно-психическим напряжением, вызванным как похоронами матери, так и на этом фоне – рождением необычайного чувства к молодому человеку, девушка впала в измененное состояние сознания, соответствующего парадоксальной фазе психики (характерной для шизофрении, при которой сильные раздражители воспринимаются слабо, а слабые – сильно²⁵), что, в свою очередь, привело к утрате девушкой чувства реальности. Для того, чтобы создать ситуацию, в которой она впервые встретилась с молодым человеком, которого горячо любила, девушка была вынуждена убить свою сестру с целью повторить похороны.

²⁵ Данный факт заболевания аутично-шизофренического спектра можно продемонстрировать словами И.П. Павлова, который, наблюдая течение болезней шизофренического спектра пришел к выводу, "что они есть выражение хронического гипнотического состояния... Конечно, последнее, глубокое основание этого гипноза есть слабая нервная система, специально слабость корковых клеток. Но естественно, что такая нервная система при встрече с трудностями, чаще всего в критический физиологический и общественно-жизненный период, после непосильного возбуждения неизбежно приходит в состояние истощения. А истощение есть один из главнейших физиологических импульсов к возникновению тормозного процесса как охранительного процесса... Я с большим убеждением говорю, что кататония и шизофрения не болезни, а первое физиологическое средство против болезни".

НАДЕЖДА ПОМОГАЕТ ВЫЖИТЬ

О том, что оптимизм и надежда помогают выжить, а их отсутствие убивает, написано и сказано немало. Так, как пишет Д. Майерс в книге «Социальная психология», врачи, диагностировавшие у 9-летнего Джеффа рак печени, приготовились к худшему. Но Джефф не утратил оптимизма. Он рассчитывал вырасти, стать ученым и изучать природу рака и способы борьбы с ним. Однажды Джефф очень обрадовался; специалист-онколог, который наблюдал его на расстоянии, совершал поездку по стране и собирался заехать туда, где жил мальчик. Джеффу так много нужно было рассказать этому человеку! И еще он собирался показать ему свой дневник, который вел с того момента, как заболел. В назначенный день город, в котором жил Джефф, заволокло туманом. Самолет с доктором на борту был направлен в другой аэропорт, откуда доктор улетел в пункт назначения. Услышав об этом, Джефф тихо заплакал. На следующий день у него развилась пневмония и поднялась температура. Джефф ни на что не реагировал. К вечеру он впал в кому. На следующий день его не стало (Visintainer & Seligman, 1983).

Наиболее надежные данные о влиянии безнадежности получены в экспериментах с лабораторными животными, которых либо подвергали воздействию несильного, но неконтролируемого электрошока или громких звуков, либо помещали в очень тесную клетку, в которой возникала давка. Подобные экспериментальные условия не вызывают таких заболеваний, как рак, но ослабляют иммунную систему.

Крысы, которым вводили живые раковые клетки, чаще заболевали и умирали от опухолей, если также подвергались ударам электрического тока, которых не могли избежать, в отличие от животных, получавших удары током, от которых они могли «увернуться», или вообще не получавших никаких ударов. Более того, крысы, получавшие в молодом возрасте удары током, не имея возможности их контролировать, заболевали раком – после введения живых раковых клеток и очередной серии ударов током – в 2 раза чаще, чем крысы, которые в молодом возрасте имели возможность контролировать электрошок (Visintainer & Seligman, 1985). Животные с выученной беспомощностью реагируют более пассивно, а результаты анализов крови свидетельствуют об их ослабленном иммунитете.

Однако между крысами и людьми большая разница. Тем не менее, количество свидетельств в пользу того, что стрессы делают людей более уязвимыми для различных заболеваний, увеличивается. Затянувшаяся стрессовая ситуация, ослабляющая иммунную систему, делает нас более легкой добычей для инфекций и злокачественных новообразований (Cohen et al., 1991; 1993; Institute of Medicine, 1989).

Смерть супруга, стресс, сопряженный с приземлением на космическом корабле, даже напряжение, вызванное экзаменационной сессией, — все это подавляет защитные силы организма (Jemmott & Locke, 1984).

Если верно, что неконтролируемый стресс влияет на состояние здоровья, подрывает защитные силы организма и делает человека пассивным и безучастным, то будут ли люди, демонстрирующие пессимизм, более подвержены различным недугам? Так ли это на самом деле? Справедливость этого тезиса подтверждают результаты нескольких исследований: пессимистический стиль объяснения негативных событий (высказывания вроде таких, как «Это моя вина, теперь всегда так будет, и все пойдет прахом») делает заболевания более вероятными.

Кристофер Петерсон и Мартин Селигман изучали высказывания 94 выдающихся бейсболистов, опубликованные в печати, с целью выяснить, как часто они прибегали к пессимистическим объяснениям таких негативных событий, как проигранные важные матчи, т. е. как часто спортсмены объясняли свои неудачи стабильными, глобальными или внутренними причинами (Peterson & Seligman, 1987). Те бейсболисты, которые постоянно прибегали к пессимистической мотивировке, умерли в сравнительно молодом возрасте. Оптимисты – люди, которые объясняли стабильными, глобальными и внутренними причинами позитивные события, прожили значительно дольше, чем пессимисты.

Известно также, что те из выпускников Гарвардского университета, которые по результатам интервью 1946 г. были признаны наиболее оптимистически настроенными людьми, по итогам интервью 1980 г. были признаны наиболее здоровыми (Peterson, Seligman & Vaillant, 1988). Слушатели вводного курса в психологию из Технического университета штата Вирджиния, оптимистически объяснявшие негативные события, спустя год после тестирования меньше страдали от простуд, ангины и гриппа. По данным Майкла Шайера и Чарльза Карвера, оптимисты (люди, которые соглашались с такими высказываниями, как «Я всегда рассчитываю на лучшее») реже болеют разными болезнями и быстрее выздоравливают после операции аортокоронарного шунтирования. Они также более активно, эффективно и с лучшими результатами справляются с физическими неприятностями (Affleck et al., 2000; Aspinwall & Taylor, 1997; Scheier et al., 2000). Здоровый образ жизни — физические упражнения, правильное питание и отсутствие таких вредных привычек, как пристрастие к спиртному, – важнейшее условие долголетия многих оптимистов (Peterson & Bossio, 2000).

Говард Теннен и Гленн Аффлек на основании собственных исследований пришли к выводу о том, что позитивный, оптимистический стиль объяснения целителен сам по себе (Tennen & Affleck, 1987). Но они также напоминают нам о том, что в каждой бочке меда есть своя ложка дегтя. Многие оптимисты считают себя неуязвимыми и поэтому не предпринимают разумных мер предосторожности. Так, оптимисты, курящие сигареты с

высоким содержанием смол, недооценивают риск, которому подвергают себя (Seegerstrom et al., 1993). Если же случается несчастье, например, оптимист сталкивается с серьезной болезнью, последствия могут быть трагическими. Оптимизм полезен для здоровья, но помните: даже среди оптимистов смертность стопроцентна [Майерс, 1998. с. 215-217].

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕКОЙ АГРЕССИВНОСТИ КАК ПРЕДТЕЧА БОЛЕЗНЕЙ

Существуют *три способа, или уровня, отражения и освоения человеком действительности*:

1) конкретно-чувственный, эмоционально-образный, правополушарный, “открытый”;

2) абстрактно-логический, теоретический, левополушарный, “закрытый”;

3) парадоксально-медитативный, сочетающий первые два способа (энцефалографические исследования показывают, что в медитативном состоянии – “промежуточном” между сном и бодрствованием – полушария мозга, выступающие в обычном состоянии по отношению друг к другу, в известном смысле, функциональными антагонистами, функционально взаимно согласуются), когда в одном индивидуе сочетаются две полярные стратегии отражения и освоения действительности – художественная и мыслительная. Здесь человек предстает гармонической личностью, характеризующейся балансом противоположностей, а отсюда – колоссальной мощью, ибо, как отмечает П. Вайнцвайг, *гармония как баланс противоположностей несет в себе огромное напряжение, а поэтому и колоссальную мощь [Вайнцвайг, 1990, с. 35]*.

С позиции парадоксального миропонимания, претендующего на отражение полноты Истины как “единства противоположностей” (С. Б. Церетели), мир открывается как подлинная и одновременно парадоксальная сущность, интегрирующая такие дихотомические категории, как единое и множественное, однозначное и многозначное, конкретное и абстрактное, чувственно-экспрессивное и абстрактно-теоретическое, экстравертированное и интравертированное, простое и сложное, субъективное и объективное, потенциально-возможное и актуально-действительное... не дифференцируются.

Философский принцип единства мира позволяет нам заключить что, подобно тому, как развитие Вселенной идет от полевого плана (микромира) к вещественному плану (макромиру), а от него – к их синтезу и выходу в область парадоксально-интегрального бытия (жизни) как единства энтропийной и неэнтропийной тенденций развития Вселенной, так и эволюция человека в онто- и филогенезе идет от правополушарного психического модуса (преломленного в рамках художественного, гиперстенического, циклотимного конституционального типа) к левополушарному (преломленному в рамках мыслительного, астенического, шизотимного конституционального типа), а от него – к их синтезу.

Отметим, что при значительном функциональном преобладании правого полушария человек воспринимает мир с полным доверием, в духе мистико-религиозного, мифологического мирозерцания; кроме того, в состоянии

гипнотического транса активно правое полушарие [Каструбин, 1995], которое активно и в состоянии сна со сновидениями [Голубева, 1980, с. 44-53, 138; Красноперов, Панченко, 1991, с. 15]. Таким образом, есть все основания утверждать, что в состоянии гипнотического транса и быстрого сна активно правое, континуально-целостное полушарие головного мозга человека [Херсонский, 1991, с. 23-24]. При этом парадоксальная фаза сна (сна со сновидениями) актуализируется под знаком полового возбуждения [Psychology: The Science of Behaviour, p. 430], поскольку в состоянии быстрого сна имеет место активизация половой функции человека [Лаберж, 1996].

Поэтому психоаналитический подход имеет рациональное зерно: *если развитие человека идет от правого полушария к левому, то это означает, что человек при этом освобождается от уз актуальной данности, от сексуальности, эмоциональности и сомнамбулизма, когда возможность начинает доминировать над данностью, а человеческое существо при этом попадает в тенета дискретно-изолирующего левополушарного, агрессивного видения мира.*

Итак, человек начинает свой жизненный путь как правополушарное, созерцательное, “женское”, *"открытое"* существо, существующее в модусе *"здесь и теперь"* и принимая мир таким, каков он есть в соответствии с “принципом реальности”, который мы находим как у З. Фрейда, так и Ж. Пиаже. Потом человек возрастает до уровня “мужской” левополушарной рефлексии, что позволяет проложить границу между внутренним и внешним, на которой и строится “Я” как нечто автономно-дискретное, определенное, граничное и принципиально *"закрытое"*.

Открытость позволяет существовать в плане целостно-континуального, энерго-полевого, циклопричинного, динамичного, вечного, многозначно-парадоксального женственного космоса, формы которого характеризуются слитностью, непрерывностью, взаимным проникновением и отсутствием торжества суверенно-автономного, эгоцентрического начала. В человеческом организме этому модусу соответствуют подсознательные (бессознательные) правополушарные механизмы психики, доминирование которых характерно в той или иной степени для животного, дикаря, ребенка, мистика, юродивого, сомнамбулы, медиума, лица, находящегося в гипнотическом трансе, человека с пассивной жизненной позицией, приспособляющегося к внешней среде, отражающего и осваивающего мир в духе положительной обратной связи. В патологическом выражении этот модус дает нам мазохиста, а также человека, страдающего циклическими (“циклопричинными”) неврозами (в частности, маниакально-депрессивным психозом), эмоционально-лабильное существо с развитой первой сигнальной системой, способное сопереживать душевным движениям других людей, направленное на создание сверхценного образа или идеи, стремящееся тотализовать мир в виде единого сверхпринципа.

Закрытость предполагает существование в дискретно-атомарном, вещественно-информационном (информация – функция управления), манипулятивно-множественном, линейно-причинном, статическом, хрональном, однозначном космосе, который Н. О. Лосский назвал "психоматериальным царством вещественно непроницаемых форм", характеризующихся дискретностью, изолированностью, ограниченностью, определенностью, принципом индивидуализма, способностью к взаимной манипуляции и волеполаганию, к выражению своего эгоцентрично-суверенного начала, к существованию в духе отрицательной обратной связи. В человеческом организме этому модусу соответствует сознательный левополушарный механизм психической активности, который характерен для интеллектуальных существ с активной жизненной позицией, приспособляющих внешнюю среду к своим желаниям. В патологическом выражении этот модус дает нам садиста, а также человека, страдающего шизофренией ("расщепленностью", "множественностью" психики) – холодно-отстраненного, эмоционально-тупого существа с развитой второй сигнальной системой, стремящегося все классифицировать, детализировать, концептуализировать, схематизировать²⁶.

Как видим, в целом *эволюция человека и космоса в целом начинается от некоего "нейтрального" центра по пути расщепления его на правый и левый модусы* (состояния открытости и закрытости), причем, левый модус представлен как потенциально-возможный, а правый – как актуально-действительный, как актуальная данность. Дальнейшее развитие идет от правого к левому, от "здесь и теперь" к осознанию будущего и способности предвосхищать будущее на основе аналитической рефлексии, присущей левому модусу, развитие которого в конечном итоге приводит к синтезу правого и левого, что обнаруживает парадокс, абсурд и реализует принцип свободы, самосознания – цель развития человека.

²⁶ "Взгляните на историю, подумайте о всех тех народах и цивилизациях, которые постигла гибель в период их самого бурного расцвета, на вершине достижений рассудка! Их не смогли спасти никакие обширные и достославные знания. Они были погублены деятельностью своего собственного рассудка, плоды которой были везде одними и теми же: бездуховность и ее материальное проявление – безнравственность, бесстыдство и распущенность в самом разнообразном обличье". Только деятельностью рассудка, неспособного к постижению чужеродного ему Духовного естества, можно объяснить столь долгое и упорное неверие древних и новых народов, испытывающих постоянную нужду в материализации атрибутов Божественного: сначала это были деревянные и каменные идолы, золотые тельцы, позже – всевозможные изобразительные средства (живописи, скульптуры и архитектуры), взывание к Богу "явить Свой лик", оживить мертвого, послать ангела и т.д. и т.п. Не в этом ли все существо рассудочной деятельности человека! Диктат телесного (мозга), за который мы сейчас так больно и тяжело расплачиваемся. Не это ли – ядовитая поросль Сатаны, лишившего человека познания через Дух, преградившего ему путь к Богу?! Вот вам и "явный враг" человека, о котором предупреждает Коран" [*Коран, прим. к Суре 12 № 870, с. 710*]; С.И. Сухонос ("*Вечная душа: Пять вопросов к мировым религиям*", 2007, с. 11).

Парадокс (абсурд) представляет собой позитивную ценность для развития человека и общества и выступает одним из ключевых социальных феноменов, реализуя высший смысл человеческого бытия.

В отличие от человека, животные не могут долго существовать в ситуации соединения противоположных психофизиологических состояний, что показал И.П.Павлов, исследовав "*экспериментальный невроз животных*", который развивался у собак в серии экспериментов по обучению собак отличать круг от эллипса. Когда условия усложняли благодаря демонстрации на экране метаморфоз, связанных с тем, что эллипс и круг постепенно переходили друг в друга и их различие становилось весьма проблемным, то в результате собаки либо впадали в истерику, либо в ступор.

Человек в данной ситуации может, как писал Гегель, оперировать противоречиями и парадоксами, которыми был испещрен протосоциум. Вся последующая онто- и филогенетическая эволюция человека представляла собой процесс деабсурдизации антропоморфной реальности вместе с развитием форм рационального мышления, "*выход к свету*", репрессию внутривидовой агрессивности, ее смягчение и превращение в элементы культа и культуры, возвращающей религиозное сознание. Последнее постепенно "*нащупало*" Высшее Существо, которое наделялось не только всеблагими чертами, но и способностью нести страшную несокрушимую кару для человека. При этом именно дипластия выступала условием и механизмом "*восприятия*" *Ничто (Высшего Существа)*, которое в силу своей ***нейтральной природы*** предстает как вседержитель и интегратор всего сущего, как уравниватель и гармонизирующее начало реальности.

В результате в человеке развивалась способность удерживать дипластию, трансформируемую как в особое психофизиологическое состояние, так и в мыслительную деятельность – процесс соединения и дифференциации противоположностей, что требовало наличие сферы идеального (*Ничто*), в которой разрешаются все и всяческие противоречия, в которой мирно соседствуют несовместимые друг с другом сущности, в которой реализуются акты мышления, обнаруживающие независимость от нейронно-вещественных структур человеческого мозга.

Так, некоторые феномены, связанных с заболеванием мозга, гидроцефалией, указывают на то, что ***человек мыслит (может мыслить) не мозгом, но полевой формой***, а мозг и центральная нервная система выполняют при этом как бы функцию коммутатора в процессе мышления, о чем и свидетельствует ***гидроцефалия*** – заболевание мозга, при котором он значительно заполнен водой, что приводит к тяжелым, если не сказать больше, последствиям. Однако при этом случаются феномены поистине чудесные, когда человек, у которого более 90 % мозга поражено, оказывается в состоянии вести нормальный способ жизни.

Приведенные выводы подтверждаются мнением *Н.П.Бехтеревой* (академика РАН и РАМН) о том, что "*мысль существует отдельно от мозга, а он только улавливает ее из пространства и считывает*". Лауреат

Государственных премий СССР профессор, хирург *Войно-Ясенецкий* (архиепископ Лука), сравнивал мозг с телефонной станцией, которая получает и отправляет сведения.

Академик, заведующий нейрохирургическим отделом РНПЦ неврологии и нейрохирургии, нейрохирург *А.Ф. Смянович* за 47 лет практики провел операции на мозге почти у 9000 пациентов: "Самое удивительное, что у сознания нет места в теле, а связь мозга и мысли – вообще тайна дремучая. Владеет ею, вероятно, Творец". Нобелевский лауреат по физиологии и медицине Джон Эклс также полагал, что мозг не генерирует мысли, а лишь воспринимает их из внешнего пространства. Ему вторит славянский гений *Никола Тесла*: "Мой мозг только приемное устройство. В космическом пространстве существует некое ядро, откуда мы черпаем знания, силы, вдохновение. Я не проник в тайны этого ядра, но знаю, что оно существует".

В целом, ***источником и механизмом человеческой агрессии можно считать индивидуально-личностное начало человека***, бросающее вызов внешней среде. Этот вывод можно объяснить словами В. Д. Шадрикова:

"Наделив человека умом, природа внесла дисбаланс в гармонию инстинктов индивидуального и видового сохранения. Ум всегда является эгоистичным, ум советует сначала стать эгоистом, и именно в эту сторону пойдет умное существо, если его ничто не остановит. Ум изобретает орудия труда, благодаря уму человек осваивает процессом их изготовления и учится применять орудия труда. Ум усиливает возможность человека в борьбе за существование, обеспечивает прогресс обществу. Но в то же время ум угрожает разрушить в некоторых пунктах сплоченность общества. И если общество должно сохраниться, то необходимым является то, чтобы существовал противовес ума, точнее, его индивидуальной ориентации" [*Шадриков, 1999*]²⁷.

При этом критическое отношение к действительности, проистекающее из индивидуально-личностного начала человека, понижая энергетический тонус человека, приводит к его саморазрушению и потому, что осуждение это, прежде всего, констатация какого-то явления критически, как нежелательного. В этом случае наблюдается попытка изменить, то есть разрушить данное явление, ибо всякое изменение статуса кво того или иного объекта предполагает его разрушение. Тогда, когда человек осуждает что-то, пытаясь изменить его, он, согласно неумолимым законам сохранения

²⁷ "Ведь лишь ради удовлетворения собственного недостатка в чем-то мы причиняем зло другому, и если бы это чувство постоянно не охватывало животное или человека, – не было бы основы всего зла на свете" (М. Лайтман [*Лайтман, 1993, кн. 1, с. 41*])

вещества, энергии, эмоций, поступков, изменяется сам, то есть саморазрушается.

Таким образом, критическое отношение человека к действительности предполагает нанесение урона своей целостности, что, однако, подвигает человека на путь развития, ибо развитие системы, с точки зрения синергетики, предполагает ее разрушение (и дальнейшее восстановление целостности системы на более высоком уровне развития).

Если же мы констатируем нечто индифферентно, то есть беспристрастно анализируем это нечто, не пытаясь изменить и воспринимая его как данность, то мы (не нанося себе урона) не контролируем это нечто.

Данная ситуация схожа с актом любви: как пишет А. Маслоу, если мы любим некий объект, то мы не пытаемся его контролировать.

Запретный плод, как известно, всегда сладок. Чем больше педагог критикует ученика, например, говорит ему, что он превратился в отпетого типа, попадает под влияние уличных компаний, тем сильнее порой привлекает ученика к этим компаниям, к этим антиидеалам. Психологи, занимающиеся организацией природоохранной деятельности, провели однажды эксперимент. Они установили на лужайке с одуванчиками небольшой плакат с надписью "По траве ходить строго воспрещается". До этого, заметьте, никто одуванчики не топтал. Результаты появления плаката не заставили себя ждать. На следующий день одуванчики были вытоптаны. Не стоит ли задуматься о том, сколь часто наши воспитание и пропаганда строятся по формуле "По траве ходить строго воспрещается" [Асмолов, 1989, с. 215].

В связи с этим можно отметить, что подобные деструктивные действия происходят не только из механизма "демона противоречия", но и из принципа вампиризма, поскольку разрушение объекта приводит к "истеканию энергии", которая поддерживала его целостность.

Энергетический вампиризм при этом доказан экспериментами Института кинезиологии, которые показывают, что при общении двух людей из энергетический тонус выравнивается, что можно объяснить "перетеканием" энергии от одного человека к другому, который характеризуется ослабленной энергетикой..

Иная причина деструктивно-вандалистических актов связана с принципом упорядоченности среды: мера упорядоченности внешней среды зависит, с одной стороны, от меры эстетической и моральной упорядоченности сознания человека, а с другой – определяется последней. Так, в Германии окружающая среда достаточно упорядочена, природный ландшафт там полностью культивирован, поэтому, говорят, если у человека не помыты окна в квартире, то он него могут потребовать их помыть. У нас мера этой упорядоченности гораздо ниже. Поэтому, как пишет один автор, если на доме, например, повесят белую мраморную мемориальную дощечку, то ее обязательно повредят, поскольку ее эстетическое совершенство дисгармонирует с неупорядоченной окружающей средой.

Таким образом, здоровье человека, определяющееся мерой его открытости своей социо-космопланетарной среде, с другой стороны, зависит от меры упорядоченности последней, ибо порядок среды как гармоничный взаимный резонанс ее элементов, несет энергию.

С другой стороны, деструктивные состояния человека (и больших масс людей) способны дисгармонизировать внешнюю среду, природу, вызывая не только техногенные аварии, но и природные катаклизмы. Эффект управления реальностью можно обосновать с помощью таких научных фактов. Начиная с 1996 года, резко возросло использование в исследованиях физических устройств – генераторов случайных чисел (ГСЧ). Указанные приборы основаны на записи так называемого фликер-шума и компьютерной обработке его сигналов, автоматически отражающих случайный набор чисел в виде нуля и единицы в сериях по 200 бит в секунду и подсчета по специальной программе вероятности появления этих чисел и ее отклонения от средних значений при наличии внешних воздействий. Как известно в математике, появление таких чисел при непрерывной работе каждого ГСЧ является абсолютно случайным событием. Согласно международному проекту подобные генераторы были установлены в 60 странах мира, включая Россию, где они работают непрерывно все годы. Оказалось, что в дни, когда внимание мировой общественности привлечено к каким-либо важным событиям в жизни людей, например, к террористическому акту в Нью-Йорке 11 сентября 2001 года, смерти известных мировых личностей – принцессы Дианы, Матери Терезы, Папы Иоанна Павла II или к проведению (к результатам) общественно-значимых мероприятий в спорте, культуре (чемпионаты мира, знаменитые кинофестивали), все эти события находят отражение в работе ГСЧ.

Таким образом, одна из краеугольных причин *агрессивности современного человека* заключается в фундаментальной тенденции этого развития – в росте *атомистического, индивидуально-личностного начала, воздвигающего практически непреодолимую стену между внутренним и внешним, "Я" и не-"Я" и возносящего это внутреннее на пьедестал, вокруг которого призвана вращаться внешняя действительность*. Артур Шопенгауэр, один из величайших философов всех времен и народов считал, что цивилизованный человек может из эгоистических побуждений желать смерти другого только для того, чтобы смазать свои сапоги его жиром.

В то время как в условиях первобытно-общинного строя имеет место низкий уровень развития индивидуально-личностного начала человека, и люди, поэтому, могли жить бок о бок, не испытывая дискомфорта, то рост личности человека требует наличия индивидуального пространства жизни, когда в условиях перенаселения, в условиях дефицита этого индивидуального пространства, у живых существ отмечается нарушение адаптивной системы – наблюдаются симптомы пансексуализма и садизма [Ванцвайг, 1990].

Как пишет В.Р. Дольник в труде *"Этологические экскурсии по запретным садам гуманитариев"*,

"Агрессивность возникает изнутри и накапливается. Раньше психологи думали, что агрессия вызывается внешними причинами, и если их убрать, она проявляться не будет. Этологи показали, что это не так. При отсутствии раздражителей агрессивность, потребность совершить агрессивный акт все время возрастает, как бы накапливается. А порог запуска агрессии понижается, и все более мелких поводов оказывается достаточно, чтобы она вырвалась наружу. В конце концов, она вырывается без всякого повода.

Это выяснено в уйме интереснейших опытов. Один из них, доступный каждому аквариумисту, описал Лоренц. Возьмите пару семейных рыб – цихлид и поместите к ним в аквариум какой-нибудь источник конфликтов – третью цихлиду или другую задиристую рыбку. Пара цихлид будет с ними драться, а между собой поддерживать самые добрые отношения. Уберите теперь объект агрессии – и через некоторое время самец начнет нападать на самку. Теперь разделите аквариум стеклом пополам и в другую половину поместите другую пару цихлид. Пары будут враждовать между собой через стекло, и в результате внутри каждой пары будет царить мир. Сделайте стекло полупрозрачным – и в обеих парах возникнут конфликты.

Та же накопленная агрессия взрывает изнутри маленькие замкнутые коллективы людей. На зимовку или в экспедицию выезжают несколько дружных, уважающих друг друга человек, твердо знающих, что в таких условиях конфликтовать нельзя. Проходит время, и если нет внешнего объекта для проявления агрессивности, люди в группе начинают ненавидеть друг друга, и долго сдерживаемая агрессия в конце концов находит самый пустяковый повод для большого скандала. Известно много случаев, когда попавшие в такой "эксперимент" близкие друзья доходили до бессмысленного убийства.

В обычной жизни наша агрессивность ежедневно разряжается через массу незначительных конфликтов со многими людьми. Мы можем научиться кое-как управлять своей агрессивностью, но полностью устранить ее не можем, ведь это один из сильнейших инстинктов человека. И важно помнить, что, ограждая агрессивную личность от раздражителей, мы не снижаем ее агрессивность, а только накапливаем. Она все равно прорвется, причем сразу большой порцией. Неутешительно, но зато правда.

Агрессия может переадресовываться замещающему объекту, безопасному и безответному. Так удается разрядить накопившуюся агрессивность.

Агрессия переадресуется. Накопленная агрессивность рано или поздно вырывается наружу, даже если никакого раздражителя для нее нет. Она просто переадресуется какому-нибудь замещающему объекту. Многие птицы клюют землю или листья, копытные бодают кусты. Мы

ударяем кулаком по столу, что-нибудь разрываем на части, а некоторые предпочитают бить посуду. Агрессия переадресуется и в том случае, если раздражитель вполне реален, но страшноват. В этом случае переадресованная агрессия служит одновременно и демонстрацией противнику: "Смотри, что я могу с тобой сделать". Очень часто агрессия переадресуется живым объектам как чужого вида, так и своего, лишь бы они не могли дать сдачи. Обруганный седоком извозчик в былые времена тут же огревал кнутом лошадь. Разгневанный хозяин может пнуть свою собаку. Получивший нагоняй на работе муж – обругать, придя домой, жену; рассерженная жена – обругать ребенка; ребенок – ударить котенка. Переадресование агрессии более слабому и ничем не провинившемуся играет важную роль в поддержании иерархии" [Дольник, 1993].

В связи с этим важно отметить, что стресс вызывает увеличение агрессии человека (наблюдается мощный выброс в кровоток "гормонов агрессии" – катехоламинов, прежде всего адреналина, при этом концентрация катехоламинов в крови превышает обычную во много, иногда десятки, раз. [Селье, 1960, 1972]). Это может сопровождаться деструктивным поведением, что на "тонком" уровне (непроизвольной психической активности, на уровне подсознательных механизмов психики) приводит к поражению самого человека.

Если принцип целостности выступает основополагающим откровением древней и современной мудрости, то в контексте проблемы здоровья целостность человека проявляется в том, что **на любой негативный раздражитель внешней среды организм отвечает единой реакцией – стрессом, приводящим к различным заболеваниям** (Г. Селье). При этом стресс сопровождается набором неспецифических реакций организма, общих для всех без исключения болезней. Данный феномен позволяет предположить, что у истоков заболеваний лежит узкий набор причин, или, лучше сказать, полагается **один фактор**, который приводит к ослаблению жизненного тонуса организма и сужает его жизненное пространство. В дальнейшем имеет место нарушение нормального режима функционирования одного из "слабейших" звеньев этого организма, что и называется болезнью, которая побеждается единым же фактором/ресурсом – **иммунитетом**.

Стресс как психофизиологическое "потрясение" организма обуславливается в меньшей степени негативными факторами внешней среды и в большей – психолого-мировоззренческим негативизмом самого человека. То есть соматические (органические) реакции на тот или иной стимул (раздражитель) внешней среды, в силу наличия практически неисчерпаемых ресурсов механизма гомеостаза (поддерживающего диалектическое постоянство внутренней среды организма), принципиально не могут вылиться в болезнь (здесь мы не рассматриваем экстремальные условия существования).

Болезнь возникает тогда, когда организм человека не может адекватно реагировать на внешние раздражители именно в силу собственной психолого-мировоззренческой деструкции, формирующей массу ущербных психологических установок, генерирующих, в свою очередь, всевозможные болезни. Как писал А. Маслоу, сейчас многие психологи и представители других специальностей приходят к выводу, что причина многих, если не всех болезней человека связана с его психикой, и, в конечном итоге, с его мировоззрением.

Процесс лечения любой болезни при этом оказывается **чрезвычайно простым**. Он заключается в гармонизации духовного мира человека, в упорядочивании его сознания, ибо, как писал еще бл.Августин, страдания человека проистекают из неупорядоченного разума. При этом болезнь оказывается положительной приспособительной реакцией организма.

Агрессия и деструкция есть принцип нарушения целостности человека и мира – той целостности, которая одухотворяет реальность. Подобно тому, как **начало** развития предмета, согласно телеологическому парадоксу, содержит в себе цель и все перипетии развивающегося предмета, так и **конец**, завершение (совершение) содержит в себе цель – целостный образ этого предмета. Отсюда проистекает смысловое единство слов "цель", "**целое**", "целокупный", "целесообразный", то есть осмысленный, соответствующий цели, когда "смысл есть мысль о цели".

Это **Целое** В.С. Соловьев называет **Логосом**, когда в труде "**Жизненный смысл христианства**" пишет, что "первенство бытия принадлежит не отдельным частям, а целому. Безусловно, первоначально и источник всякого бытия есть абсолютная целость всего сущего, т. е. Бог. Эта-то целость всего, пребывающая сама в себе в неизменном покое вечности, открывается и проявляется во всеединяющем смысле мира, так что этот смысл есть прямое выражение или слово (*Logos*) Божества – явный и действующий Бог".

Отсюда проистекает тезис, который В.С. Соловьев формулирует так: "Логос, или Божество, становится смыслом жизни самого человека и вместе с тем принципом мирового всеединства... божественное всеединство есть живая личная сила, а не идея как предмет созерцания ума... первый природный человек есть истинный Бог, потому что в нем существо божие, составляющее истинный смысл всего существующего, впервые явилось самим собой, показало себя тем, чем оно есть безусловно".

Поэтому наличие у человека жизненного смысла предполагает понимание мира как парадоксального единства в многообразии, как интеграции множественного в **Целое**, когда в этом **Целом** парадоксальным образом сплавляются в едином комплексе не только разрозненные предметы и явления, но и жизненные события, имеющие как информационно-фактологическую, но и ценностно-моральную составляющие.

В этом понимании мир раскрывается нам не только как "распаковка смыслов" (В. В. Налимов), но и как бытийная сфера, в которой моральное и фактологическое пронизывают и обуславливают друг друга, а поведение

человека во всем множестве физиологических отправлениях его организма, психологических и личностных нюансов мышления обнаруживает связь с поведением всех других людей и вообще, со всеми событиями Вселенной.

Поэтому не только эмоции, но мысли каждого из нас оказываются в универсальной связи со всем сущим, а человек при этом встречает кармические последствия не только результатов собственных поступков, но и своих эмоциональных и ментальных состояний (когда он может "*грешить в мыслях*").

Прежде чем человек дойдет до такого целостного восприятия действительности, он должен завершить определенный цикл своей спиралевидной поступательной эволюции – сформировать, а затем преодолеть на более высоком диалектическом уровне развития эгоцентрический дискретно-атомизированный дух своего логического мышления (порождающий, согласно Н.О. Лосскому, "психоматериальное царство относительно непроницаемых форм"), трансформировать его в творческое мышление, воссоединившись с сакральными источниками своей природы, возродив при этом детское (и дикарское) наивное и творческое восприятие мира как органичного единства, в котором все имеет душу и может мыслить ("психизация действительности" представителями древних цивилизаций), а всякая мысль такого человека при этом неотделима от действия (как это бывает у дикарей и маленьких детей).

То есть такой гармоничный человек, воплотивший в себе связь времен, интегрировавший в себе художника и мыслителя, мистика и аналитика, должен "*спуститься вниз по лестнице, ведущей вверх*"²⁸, прийти к восприятию мира как некоего сверхценного интегрального единства в виде Абсолюта – единственного основания Вселенной, которая в силу этого только и может быть единой и целостной.

Смысл как Целое заряжен единством и все, на что он проливается, начинает исполняться гармоничным звучанием, делая человека свободным: "*и познаете истину, и истина сделает вас свободными*" (Иоан. 8: 32).

Кроме иных источников энергии, поступающей человеку вместе с пищей, а также в процессе функционирования органов чувств и проч., важное место занимает энергия электромагнитного компонента космоса и Земли (энергия ци, прана, оргон В.Райха и т.д.). Если изолировать живой организм от геомагнитного фона, то он через некоторое время прекращает свое существование.

²⁸ "Сейчас, как это ни парадоксально звучит, настало время, когда ученым необходимо возвыситься до мироощущения, миропонимания древнего человека, еще не знающего никаких наук, а следовательно, воспринимающего мир целостно" – В. А. Обухов [*Обухов и др., 1999, с. 160*]; "Если нет Бога, то есть, если нет высшей сферы свободы, вечной и подлинной жизни, нет избавления от необходимости мира, то нельзя дорожить миром и тленной жизнью в нем" [*Бердяев, 1990, с. 285*].

Небольшое время пребывания человека в среде с недостаточной геомагнитной "подпиткой" увеличивает его волевой потенциал, способность к самоконтролю и повышает резистентность к низким температурам.

Если же поместить живые существа (крысы, с которыми проводились такие эксперименты) на длительное время в гипомагнетическую среду, характеризующуюся дефицитом электромагнитной "подпитки", то наблюдаются следующие моменты, связанные с нехваткой некоего специфического вида жизненной энергии:

– у живых существ развиваются садистские формы поведения, они значительно повышают уровень агрессивности, стремясь таким образом получать энергию из других источников;

– наблюдаются акты пансексуализма (когда любой движущийся предмет может восприниматься как объект сексуального домогательства);

– крысы превращаются в каннибалов, стремясь таким образом восполнить недостаток энергии за счет плоти своих сородичей;

– крысы начинают потреблять больше жидкости, вероятно, с целью увеличить электропроводные свойства своего организма для большего взаимодействия с геомагнитными полями;

– по этой же причине, возможно, развивается многокамерность внутренних органов;

– в организмах формируются *массовые раковые метастазы* [Мизун, Мизун, 1984, с. 104; Мизун, Хаснулин, 1991].

Отмеченные эксцессы, связанные с недостатком геомагнитной "подпитки", свидетельствуют о том, что *геомагнитные поля выступают достаточно универсальным видом жизненной энергии*.

Если принять во внимание, что за последние 2,5 тыс. лет активность геомагнитного поля уменьшилась на несколько десяткой процентов [Иванов-Муромский, 1984, с. 155], то становится понятным факт повышения уровня агрессивности землян и заболеваний раком, что имеет место в условиях развития гуманистической мысли и культуры в целом. Именно это может быть одним из объяснений парадокса современного мира – соседства достижений современной цивилизации с неслыханными агрессивными актами человечества.

ЛЕЧЕНИЕ ИОНАМИ ВОЗДУХА

В одном кубическом сантиметре воздуха в производственных и общественных помещениях должно быть от 3000 до 5000 аэроионов. В городских же квартирах, не говоря уже в производственных помещениях, аэроионов катастрофически мало – от 50 до 100. Аэроионный дефицит [Кишкинцев, 2017], аэроионное голодание – важнейший негативный фактор здоровья. Мыши, помещенные в деионизированную окружающую среду, психически деградируют и умирают в агонии примерно на 24-й день. В 1956 году в Калифорнии США была создана специальная военно-морская биологическая лаборатория (руководил ею А.П.Крюгер). Почти 30 лет Бюро медицины и хирургии Военно-морских сил США тратило миллионы долларов на фундаментальное исследование аэроионов на живые организмы, были проведены десятки серий экспериментов на вирусах, бактериях, растениях, насекомых, животных.

В связи с известными тенденциями развития современной медицины, А.П. Крюгер понимал, что нельзя говорить ни о каком аэроионном голодании, от которого страдают, не ведая того, миллионы людей. Поэтому был создан аэроионный аппарат по устранению “синдрома серотонинной раздражительности”, который удалось запатентовать. При этом эксперименты показали, что “витамины воздуха” лечат многие болезни. Когда же автор этого аппарата заговорил о лечении генераторами аэроионами, которые в отличие от других лекарств не дает побочных эффектов, то вскоре он впал в немилость. И лишь через 12 лет после его смерти в 1996 году его ученикам удалось получить патент на "Лечение высоким содержанием отрицательных ионов кислорода от депрессивных расстройств".

В связи с этим приведем *пример*. Роял Реймонд Райф (1888-1971) – американский врач, исследователь и ученый в 30-х годах XX столетия создал приборы для биорезонансного лечения организма человека энергией электромагнитного поля. Важным открытием ученого был тот факт, что любой организм обладает собственной резонансной частотой, которую Райф назвал *Mortal Oscillatory Rate (MOR)* (смертельная частота вибраций). Поместив под микроскоп живую культуру бактерий, Райф включал частотный генератор, известный как Rife Beam Ray (RBR) (пучок лучей Райфа), который был настроен на частоту MOR для данной бактериальной культуры. В считанные мгновения после включения генератора все бактерии сразу прекращали двигаться и умирали. Райф обнаружил, что он может использовать RBR на людях, зараженных определенными видами бактерий, и таким образом излечивать инфекционные заболевания, а также рак.

В 1934 Университет Южной Калифорнии назначил специальный медицинский комитет по исследованию, чтобы провести лечение больных раком на конечной стадии из госпиталя *Pasadena County Hospital*. Команда включала в себя и докторов и патологоанатомов, которым было поручено

исследовать пациентов – если кто-то все еще останется живыми через 90 дней после начала исследования.

Однако после 90 дней Комитет сделал заключение о том, что 86,5 % пациентов были полностью вылечены. Оставшихся 13,5% пациентов удалось вылечить в течение следующих четырех недель. Полная норма восстановления с применением лечебных технологий Райфа составила 100%. 20 ноября 1931 представители сорока четырёх наиболее уважаемых медицинских учреждений присутствовали на банкете в честь Ройала Райфа, организованном д-ром Milbank Johnson, под девизом "*Конец всем болезням*".

В конечном итоге, лаборатория Райфа была уничтожена, а его метод – запрещен.

В связи с этим В.И. Вейник в книге "*Термодинамика реальных процессов*" (1991)²⁹ пишет следующее, что "основные функции регулирования организма на всех уровнях имеют хрональную природу. Поначалу хрональное поле воспринимается легко, но эффект накапливается и затем происходит сбой". В качестве наглядного примера автор приводит то, как он применял ежа³⁰. Первоначально у всех людей, которые были в сфере его влияния (все, кто находился в квартире) сократилось потребное время сна на 2–3 часа без признаков недосыпания. Поввысилась значительно умственная трудоспособность – он мог трудиться целый день, не чувствуя усталости. Затем у него и у членов его семьи начались функциональные нарушения. Сбои сердечного ритма, падение кровяного давления, тяжесть в голове, закладывало уши, тошнота, полная потеря аппетита, слабость, кровотечения из носа, нарушилась координация движений...

Особенно негативное влияние имел прибор А.Л.Чижевского, генерирующий "отрицательные ионы кислорода". Это люстра в виде

²⁹ В монографии члена-корреспондента АН БССР (рецензенты – академик АН БССР и четыре доктора наук) А.И.Вейника приводятся ряд новых законов термодинамики, нетрадиционное определение времени и пространства, способы управления последними, описаны устройства, нарушающие второй закон термодинамики Клаузиуса, третий закон механики Ньютона и закон сохранения количества движения. Автор утверждает, что им установлен факт существования сверхтонких миров и объектов, которые живут вне времени и пространства и взаимодействуют с нами по законам добра и зла. В связи с этим в новом свете предстают суть человека, свобода воли, цель жизни, мышление, память, сновидения, нарушения психики и интересующая всех проблема здоровья. Автор дает объяснение физического механизма так называемых аномальных явлений (парапсихология, полтергейст, НЛО и т.п.), показано, что все они суть единый феномен, порождаемый сверхтонким миром зла, который проникает в нас и манипулирует нашими сознанием и здоровьем. В целом, в монографии обобщается 42-летняя работа над созданием "общей теории природы", в рамках которой автор пытается сформулировать предельно широкое философское обобщение – парадигму-постулат.

³⁰ Устройство, способное, по мнению В.И.Вейника, аккумулировать из окружающего пространства хрональное вещество. Устройство состоит из пластин, направленных по касательной к кольцу к которому они крепятся. Хрональное поле имеет четкую направленность вдоль пластин. Эксперименты показывают, что интенсивность хронального поля, рассеиваемого ежом, со временем возрастает. При этом главным источником хронального вещества служит сам экспериментатор

медного кольца диаметром 700 мм с натянутой проволочной сеткой, на которую подвешены 147 иголок остриями вниз. На люстру подается отрицательный полюс источника постоянного тока напряжением около 30 кВ. По мнению Чижевского, острия ионизируют воздух отрицательно, что очень полезно для организма. Доказательством служат опыты с мышами, которые погибают, если воздух поступает к ним через вату, поглощающую эти полезные отрицательные ионы.

В одном кубическом сантиметре воздуха в производственных и общественных помещениях должно быть от 3000 до 5000 аэроионов. В городских же квартирах, не говоря уже в производственных помещениях, аэроионов катастрофически мало – от 50 до 100. Аэроионное голодание – это страшная невидимая реальность.

В 1956 году в Калифорнии США была создана специальная военно-морская биологическая лаборатория (руководил ею А. П. Крюгер). Почти 30 лет Бюро медицины и хирургии Военно-морских сил США тратило миллионы долларов на фундаментальное исследование аэроионов на живые организмы. были проведены десятки серий экспериментов на вирусах, бактериях, растениях, насекомых, животных. А. П. Крюгер понимал, что ни об каком аэроионном голодании, от которого страдают, не ведая того, миллионы людей, ему не дадут даже заикнуться. Поэтому был создан аэроионный аппарат по устранению “синдрома серотонинной раздражительности”, который удалось запатентовать. Когда же Крюгер заговорил о лечении генераторами аэроионами, которые в отличие от других лекарств не дадут побочных эффектов, то не без участия фармацевтических магнатов впал в немилость. Лишь через 12 лет после его смерти в 1996 году его ученикам удалось получить патент на “Лечение высоким содержанием отрицательных ионов кислорода от депрессивных расстройств”. Оказалось, что “витамины воздуха” лечат многие болезни.

Как пишет А.И. Вейник, "вначале после 10–20 мин. ежедневного пребывания под люстрой у нас пропадала всякая усталость. Но затем начались неприятности, характерные для хронального явления. Кончилось это тем, что мы (я и сестра и оба взрослых сына) утратили защитные силы организма и заболели сугубо детской болезнью – корью. На поверку оказалось, что острия генерируют мощное хрональное поле, оно и выводит из строя организмы. В действительности мышидохнут потому, что млекопитающие обычно имеют хрональный знак плюс, а воздух, проходящий сквозь вату, заряжается вредными для них минус-хрононами".

При этом, как пишет автор, в термодинамической паре, состоящей из двух разнородных металлов, под влиянием разности температур между спаями происходит круговая циркуляция носителей электрического вещества (эффект Зеебева). Этот процесс сопровождается поглощением теплоты диссипации в одном спае и выделением в другом (эффект Пельтье), что может быть объяснено, помимо прочего, и эффектом поляризации физического вакуума [Вейник, 1991].

РАК КАК СЛЕДСТВИЕ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ, ВЫЗВАННОГО ДЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ И ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ

В Симонтоне (США) есть клиника, где лечат пациентов, которые сознательно берут на себя ответственность за свое заболевание, и это дает хорошие результаты. Этот процесс основывается на психологических реакциях больных раком в контексте ответов на несколько специфических вопросов, связанных с изучаемой проблемой.

1. ***Через какие базовые психологические реакции проходят онкологические больные?*** У большинства больных первичной реакцией на рак является "страх", иногда доходящий до "шока", в дальнейшем сомнение в диагнозе и "отталкивание". Спектр последующих реакций может быть разным в зависимости от эффективности проводимой терапии и уверенности в успехе лечения.

2. ***Через какие психологические фазы проходит умирающий больной?*** Типичные психологические фазы умирания – отрицание, гнев, депрессия и смирение. Больные по-разному проходят через эти фазы. Они могут встречаться в разной последовательности, а некоторые из них не проявляются.

3. ***Как меняется отношение к смерти человека в процессе развития?*** До 5 лет ребенок представляет смерть в виде "продолжительного сна". Они не понимают, что смерть – это конец, необратимый процесс. В возрасте 5-9 лет смерть могут видеть как конец (например, никто не возвращается оттуда), но еще нет биологического понимания смерти. Смерть часто отождествляется с каким-то привидением или чертом. Подростки уже способны понимать смерть, они считают себя неуязвимыми, что "я буду жить вечно". Смерть у них сопровождается чувствами оскорбления, несправедливости и шоком. В последствии отношение к смерти человека становится более адекватным.

4. ***Как часто встречаются психические нарушения у больных раком?*** Приблизительно у половины раковых больных есть или развиваются психические расстройства. В порядке убывания эти расстройства следующие: нарушение приспособляемости, аффективные расстройства, органические психические нарушения, изменения личности, страхи. Каждые из этих нарушений поддаются лечению под воздействием психотерапевтических и/или психофармакологических методов.

5. ***Как отличить депрессию связанную с онкозаболеванием от других депрессий?*** Депрессия может быть вызвана психическими заболеваниями (например, нарушение адаптивных функций), дисфункцией щитовидной железы или другими эндокринными расстройствами, повреждениями ЦНС (опухоль, инсульт, энцефалопатия) и побочными действиями лекарственных препаратов. Очень трудно диагностировать раковую депрессию, потому что ее симптомы (снижение энергии, анорексия, нарушение сна, похудание) также свойственны больным раком. Поэтому необходимо выявлять психические симптомы (подавленное настроение, нежелание жить, чувство безнадежности, мысли о суициде) при раке и других заболеваниях.

6. **Эффективны ли психофармакологические препараты при депрессии у больных, умирающих от рака, которые при этом осознают свое состояние?** Ответ положительный: даже тогда, когда депрессия может осознаваться в данной серьезной ситуации, антидепрессанты эффективны для облегчения состояния и улучшения качества жизни.

7. **Повышен ли риск совершения суицида у раковых больных?** Больные раком имеют умеренно повышенный риск совершения суицида и больше всего в течение 1 года после установления диагноза. К факторам риска относятся неконтролируемые боли, запущенность болезни, некоторые психические заболевания (большая депрессия, расстройство приспособляемости, делирий), отягощенный анамнез (психические болезни или попытки суицида в анамнезе, случаи самоубийств в семье).

8. **Когда беспокойство у больных раком можно считать аномальным?** Если беспокойство настолько велико, что нарушаются дееспособность, способности понимания и сотрудничества. Целесообразно назначение какого-нибудь малого транквилизатора или обучение поведенческой технике (релаксация, генерация позитивных образов и др.).

9. **Какие психические расстройства могут осложнить лечение рака?** Клинические симптомы панического состояния способны осложнить лечение тем, что они могут быть неправильно истолкованы, например, инфаркт миокарда, эмболия легочной артерии и др.). Кроме того, агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств), затруднительные и безвыходные ситуации, приступы паники, помощь при которых может быть недоступной, могут привести больного к нежеланию обращаться к врачу или соглашаться с лечением. Далее, навязчивое компульсивное расстройство может стать причиной тяжелого беспокойства у больного раком.

10. **Как психическое состояние и боль при опухоли влияют друг на друга?** Больные с отклонениями в психике более склонны жаловаться на боль. Однако психологические факторы слишком часто применяют для объяснения боли, не имеющей медицинских аспектов.

11. **Какие психиатрические методики лечения применяются при "раковых" болях?** Методика включает лечение нарушений настроения (психофармакологические препараты), обеспечение психо-социальной помощи (психологическая поддержка, владение ситуацией) и терапия поведения (релаксация, гипноз, внушение, общение, самонаблюдение, ведение дневников).

12. **Ведет ли к привыканию частый прием наркотиков раковыми больными?** Ответ отрицательный, вероятность у больных раком стать зависимыми от наркотиков незначительная, что показал С.Гроф, который начал восхождение к своей трансперсональной психологии с изучения воздействия ЛСД на состояния умирающих людей³¹ [Гроф, 1990, 1993, 1994].

³¹ Станислав Гроф, американский специалист чешского происхождения, провёл исследования, касающиеся влияния препарата ЛСД на человеческое сознание, и разработал психотерапевтическую технику холотропного дыхания. Он подчёркивал возможность

13. *Как влияет на онкозаболевания диета?* Большинство экспериментов, проведенных на животных, подтверждает, что заболеваемость раком снижается при уменьшении потребления калорий (высококалорийной пищи). В Японии, например, где до сих пор преобладает основанная на рисе и рыбе пища, содержащая гораздо меньше жиров, чем американская и европейская еда, заболеваемость раком меньше и по сравнению с другими развитыми странами. Десятилетние наблюдения за группой в полмиллиона человек в возрасте от пятидесяти и старше позволили сделать вывод, что любовь к мясу грозит раком почек. Причем чем больше мяса, тем выше риск: при потреблении 110 граммов в день шансы заполучить заболевание увеличиваются почти на 20 %. Данный феномен можно объяснить тем, что на переваривание мяса и сложных углеводов организму требуется больше сил, что сопровождается выделением большего количества тепла и энергии. Важно также отметить, что раковые клетки создают в своей среде кислотную среду, то есть повышенная кислотность приводит к заболеванию раком. А это, в свою очередь, достигается при помощи преимущественно пищи животного происхождения. При потреблении растительной пищи тепла будет выделяться куда меньше и температура тела не будет повышаться. Поэтому многие раковые больные вылечивались при помощи растительной диеты, когда люди, употребляющие в пищу овощи, фрукты и ягоды, подвержены риску заболевания в десятки раз меньше. Важен при этом и витамин Д, для формирования которого необходим солнечный свет. Знаменитая певица, исполнительница шлягеров "Лесной олень" и "Помоги мне" Аида Ведищева после страшного диагноза полностью отказалась от мяса и перешла на злаки, овощи и орехи. Болезнь певица поборола даже без химиотерапии.

13. *Существует ли связь онкозаболеваний и эмоционального стресса?* Имеются наблюдения онкологических больных, успешно прошедших лечение и живших в полном здравии многие годы, у которых эмоциональный стресс из-за гибели сына на войне, неверности невестки или длительной безработицы способствовали возвращению болезни, которая заканчивалась летальным исходом... Есть веские доказательства того, что в целом на ход болезни довольно сильно влияют различные эмоциональные расстройства. Еще в 1701 г. английский врач Гендрон в трактате, посвященном природе и причинам рака, указывал на его взаимосвязь с жизненными трагедиями, вызывающими сильные неприятности и горе.

14. *Существует ли связь онкозаболеваний и психиатрических болезней?* Сравнение уровня заболеваемости раком в различных группах

трансперсональных переживаний для любого человека и создал расширенную картографию психики. Ст.Гроф показал, что эмоциональным и психосоматическим заболеваниям присуща многоуровневая структура, биографическая, перинатальная и трансперсональная динамика. Он выдвинул гипотезу, согласно которой множество состояний, характеризующихся медиками как психозы и лечящихся медикаментозными средствами, в действительности представляют собой кризисы духовного роста и психодуховной трансформации.

больных, находящихся в психиатрических лечебницах показало такие результаты при обследовании двух групп пациентов с различными формами шизофрении – *кататонической и параноидной*.

Кататония – это психическое расстройство, при котором пациенты полностью отгораживаются от любых внешних контактов. Обычно больные с кататоническим синдромом (близким аутизму) ни с кем не разговаривают и не реагируют, когда кто-нибудь к ним обращается. Очень часто они не проявляют никакой инициативы даже в отношении приема пищи или отправления других естественных функций. Таким образом они изолируют и защищают себя от внешнего мира (следует заметить, что и окружающие также стараются отгородить их от него). *Представители этой группы очень редко болеют раком.*

В отличие от кататонических больных, отгородившихся от внешнего мира, больные с *параноидным синдромом*, наоборот, чрезмерно чувствительны к реакциям окружающих. Часто они подозревают, что все вокруг участвуют в заговоре против них. *Уровень заболеваемости раком среди параноидных больных выше, чем среди обычных людей.*

15. *Существует ли связь онкозаболеваний и страха?* Группа американских ученых совершила открытие, продемонстрировав наличие связи между чувством страха и развитие онкологических заболеваний в ходе экспериментов на крысах. В ходе экспериментов, поставленных учеными из университета Чикаго под руководством доктора Марты Макклинток (Martha McClintock), исследовалась группа из 81 самки определенного вида крыс, склонных к развитию злокачественных новообразований груди и гипофиза. Изучалась "готовность" каждой из мышей в возрасте 20 суток изучить новую для них, лишённую видимых угроз, среду – то есть индивидуальная степень страха, которому подвержена каждая особь. Затем, когда мыши достигли среднего для них возраста (390 суток), ученые проверили, у каких мышей началось развитие рака, и у каких – нет. Результаты оказались впечатляющими по убедительности. Рак был выявлен у 80% "трусливых" мышей и лишь у 38% тех, кто "храбро" осваивал новую среду.

Если экстраполировать результаты данных экспериментов на человека, то можно сделать выводы, что типичные кандидаты на рак – это люди с безрадостным детством, страдающие жесткой зависимостью (материальной, эмоциональной, психологической и т.д.) от другого человека или жизненных обстоятельств. Аналогично, наиболее "онкоупорный" личностный портрет – это самодостаточные личности, не обделенные родительским теплом в детстве [Светлов, 2013].

16. *Существует ли связь онкозаболеваний и стресса?* Между стрессом и возникновением заболевания существует тесная связь, когда иногда по силе перенесенного человеком стресса бывает возможно предсказать его болезнь. При этом наряду с событиями, которые принято считать стрессовыми (смерть одного из супругов, развод, потеря работы и так далее), в эту категорию включены и такие события, как заключение брака, беременность или

выдающиеся личные достижения, обычно считающиеся радостными. Суть в том, что любые изменения – негативные или позитивные – заставляют человека приспособливаться к ним.

В целом, Г. Селье обнаружил, что *хронический стресс угнетает иммунную систему*, которая ответственна за нейтрализацию/разрушение раковых клеток и патогенных микроорганизмов. Прежде всего хронический стресс обычно вызывает нарушение гормонального равновесия, что может вызвать повышение артериального давления и повлечь за собой нарушение функций почек. Плохая работа почек, в свою очередь, вызовет еще более высокую гипертонию, что еще сильнее нарушит химический баланс организма.

Кроме того, гормональные изменения, вызванные стрессом, приводят к повреждению артериальных стенок, при этом организм устраняет эти повреждения с помощью холестериновых бляшек, которые возникают в результате разрастания соединительной ткани. Большое количество таких бляшек приводит к склерозу артерий, то есть к атеросклерозу. Это в свою очередь заставляет сердце сильнее качать кровь, что еще больше повышает артериальное давление. Когда атеросклероз заходит достаточно далеко, доставка крови и кислорода к сердцу сокращается, что является причиной коронарной недостаточности. Помимо этого, холестериновые бляшки иногда закупоривают крупные артерии сердца, приводя к инфаркту миокарда. Обычно организм пытается приспособиться к этим изменениям, но в условиях хронического стресса механизмы, ответственные за регуляцию гормонального равновесия, не справляются со своими функциями. Нарушение гормонального равновесия продолжается, постоянно наращивая обороты очень вредного и опасного для жизни цикла [Саймонтон, 2001, с. 50-63].

В своей книге *"За жизнь можно бороться. Эмоциональные факторы в возникновении рака"* доктор Лоуренс Лешэн приходит к заключению, во многом аналогичному приведенным выше выводам. На основе анализа психологических аспектов жизни более 500 больных, Л. Лешэн выделяет в них четыре основных момента.

1. Юность этих пациентов была отмечена чувством одиночества, покинутости, отчаяния. Слишком большая близость с другими людьми вызывала у них трудности и казалась опасной.

2. В ранний период зрелости эти пациенты либо установили глубокие, очень значимые для них отношения с каким-то человеком, либо получали огромное удовлетворение от своей работы. В эти отношения или роль они вкладывали всю свою энергию, это стало смыслом их существования, вокруг этого строилась вся их жизнь.

3. Затем эти отношения или роль исчезли из их жизни. Причины были самые разные – смерть любимого чело века, переезд на новое место жительства, уход на пенсию, начало самостоятельной жизни их ребенка и т.

п. В результате снова наступило отчаяние, как будто недавнее событие больно задело не зажившую с молодости рану.

4. Одной из основных особенностей этих больных было то, что их отчаяние не имело выхода, они переживали его "в себе". Они были не способны излить свою боль, гнев или враждебность на других. Окружающие обычно считают онкологических больных **необыкновенно хорошими людьми**. (о них говорят: "ах, это такой милый, приятный человек", или "она просто святая!") Далее Л. Лешэн заключает: "Эта мягкость, "хорошесть" в действительности указывает на их неспособность поверить в себя, на полную потерю ими всякой надежды" [LeShan, 1977].

Наиболее очерченный психологический тип характерен для студентов, впоследствии заболевших раком: для них характерно глубокое переживание отсутствия близости с родителями, близкими людьми. Они редко проявляли сильные чувства и обычно были в плохом настроении, о чем свидетельствуют наблюдения за больными раком пациентками, проведенными А. Х. Шмейл и Х. Айкер, которые обратили внимание, что для такой категории людей было свойственно **легко сдаваться, относиться к трудным жизненным ситуациям с чувством полной безнадежности**, не видя в них выхода.

При этом было замечено, что лейкемия и рак лимфатических узлов обычно развиваются в тех случаях, когда пациент сталкивается подряд с несколькими утратами, приводящими его в психологическое состояние отчаяния и безнадежности.

Таким образом, многим *онкологическим больным бывает трудно выразить отрицательные чувства, они испытывают необходимость всегда казаться хорошими*. Пациенты, у которых опухоли росли быстро, старались произвести на окружающих хорошее впечатление.

Вместе с тем для них было характерны стремление занимать оборонительную позицию и одновременно **неумение справиться с тревогой**.

Кроме того, они обычно отвергали выражения привязанности, хотя очевидно в них нуждались. Группа больных, у которых опухоль развивалась медленно, демонстрировали большую способность переживать эмоциональный шок и снижать напряжение с помощью физической активности. По-видимому, у пациентов с быстро развивающейся опухолью возможность эмоциональной разрядки была заблокирована сильным желанием произвести хорошее впечатление [Саймонтон, 2001, с. 77-78].

Исследования также показывают, что "раком можно заразиться", когда много врачей-онкологов становится жертвами этой болезни. И если раньше считалось, что рак передается лишь по наследству, сегодня выяснилось, что у детей, которые не живут с больными родителями, со здоровьем все в порядке. А вот тем, кто находился рядом с заболевшими близкими, избежать болезни не всегда удавалось [Бэндлер, Гриндер, 1995, с. 163; *Связь рака со стрессом*].

РАК И ЛЕЙКЕМИЯ

(из статьи Уолтера Ласта "Медицина здорова, пока мы больны")

Сто лет назад раковые заболевания были редки, а катастрофический рост применения химических веществ в сельском хозяйстве, промышленном производстве и фармацевтике в огромной степени способствовал распространению раковых заболеваний. Последнее также связано с возросшим потреблением сахара, а ещё больше – с **дисбиозом и кандидозом**.

Химиотерапия часто провоцирует системный кандидоз, что значительно снижает шансы на успех. Многолетние наблюдения показывают, что у подвергнутых химиотерапии детей вероятность развития вторичных злокачественных опухолей годы спустя в **18 раз** выше, у девочек риск рака груди к сорока годам в **75 раз** выше [Bhatia, Robison, 1996], риск лейкемии после химиотерапии рака яичников возрастает в **21 раз**.

Кроме того, химиотерапия провоцирует возникновение и других опухолей [Klein-Szanto, 1992]. Одной из основных проблем представляется в таких случаях развитие глубокого или системного кандидоза вскоре после начала химиотерапии [Klingspor, Stintzing, Tollemar, 1997].

Онкологи только начинают признавать существование того, что пациенты называют "туманом в голове" и симптомами чего являются провалы в памяти и ослабление других функций сознания. Психиатры знают, что общепринятые курсы лечения раковых заболеваний вызывают глубокую депрессию у 15-25 процентов пациентов. "Депрессия подчас хуже самой болезни", говорят они [Moss, 2004]. "Туман в голове" и депрессия часто являются симптомами системного кандидоза.

Как показывают исследования, химиотерапия имеет тенденцию провоцировать годы спустя лейкемии и раковые опухоли, как следствия дисбиоза и системного кандидоза. Несмотря на малоэффективность, тяжёлые побочные эффекты и связь в отдалённой перспективе с развитием раковых опухолей, химиотерапия применяется столь широко лишь потому, что в одних только США обеспечивает частным онкологическим клиникам **две трети их доходов** [Reynolds, 2001]

Велика вероятность того, что дисбиоз и системный кандидоз также способствуют раку и лейкемии при лечении антибиотиками. При этом распространённость раковых заболеваний по-настоящему и повысилась как раз после широкого введения антибиотиков в медицинскую практику. Имеется множество доказательств того, что кандида и другие грибки провоцируют лейкемию.

Майнольф Картхаус, главный врач отделения гематологии и онкологии клиники Нойперлах в Мюнхене, сообщает о ряде случаев исцеления детей от лейкемии после назначения им фунгицидных препаратов для лечения побочных грибковых заболеваний [Karthaus, 1999].

В течение всей своей карьеры доктор медицинских наук Милтон Уайт обнаруживал споры грибов в каждой пробе поражённой раком ткани [White,

1996].

Грибковые инфекции диагностировались и лечились как лейкемии, а лейкемия исчезала при устранении из режима питания **зерновых**, очевидно по причине высокой концентрации в последних микотоксинов [Etzel, 2002].

Итальянский онколог Туллио Симончини добивается 90-процентного успеха **путём лечения рака как грибкового заболевания**. Для лечения рака желудочно-кишечного тракта он вводит бикарбонат натрия непосредственно в опухоли и назначает приём водного раствора бикарбоната [Simoncini, 2007].

В этой связи можно привести данные об уменьшении крупной опухоли в желудке после нескольких недель полоскания рта, назначенного против совсем другого заболевания. Основным компонентом раствора для полоскания была бензойная кислота – сильный фунгицид, **купирующий метаболизм грибковых клеток**.

Для раковых клеток характерен аналогичный метаболизм, стимулируемый повышенным содержанием глюкозы и инсулина, поэтому их можно считать разновидностями грибковых клеток.

Если эмоциональный шок, как показывают работы Рике Геерда Хамера [The official website of Dr Hamer], является фактором, вызывающим раковые опухоли, то иммунная система, ослабленная кишечным дисбиозом, системным кандидозом, токсичными химическими веществами и зубными пломбами, представляется сильным стимулятором их развития.

Более того, сто лет назад эмоциональных шоков наверняка было столько же, сколько сегодня, однако раковые же заболевания были большой редкостью вследствие отсутствия изложенных выше онкогенных рисков.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА СОДОЙ

*Лауреат Нобелевской премии Отто Варбург обнаружил, что первопричиной рака является измененная кислотность в организме. По результатам проведенных исследований Варбург сделал вывод, что при более низком рН (на уровне 6.0) наблюдается образование молочной кислоты и повышается концентрация CO_2 , что влечет за собой **активизацию и рост раковых клеток**. О. Варбург убежден в существовании прямой зависимости между сохранением молекул кислорода, необходимых для поддержания здоровых клеток, и уровнем рН: чем выше уровень рН организма (который имеет щелочную реакцию), тем выше будет концентрация молекул кислорода и наоборот.*

Проведение исследований в области метаболизма опухолей позволило О.Варбургу заключить, что "Все формы рака сопровождаются двумя симптомами: ацидозом и гипоксией (недостатком кислорода). Именно эти два сопровождающие факторы являются двумя сторонами одной медали, то есть, где наблюдается один фактор, там будет определен и второй. Все здоровые клетки нуждаются в обогащении кислородом, и только раковые клетки могут развиваться без него – это правило, не имеющее исключений. Достаточно уменьшить поступление кислорода к здоровым клеткам всего на 35% в течение 48 часов, и они вполне могут стать раковыми".

Таким образом, **первопричиной рака является недостаток кислорода, который создает кислую среду в организме. При этом раковые клетки являются анаэробными** (не способны вдыхать кислород) и не могут выжить при высокой концентрации молекул кислорода, которая наблюдается при доминирующей щелочной реакции. При этом важно отметить, что **в кислой среде спокойно живут глисты опистархоза, острицы, аскариды, цепни и др., в то время как в щелочной среде они гибнут.**

Известно, что раковая промышленность получает десятки, если не сотни миллиарды долларов в год, препятствуя распространению эффективных онкотерапий. Один из тех, кто открыто пошёл против системы – итальянский врач **Туллио Симончини (Tullio Simoncini)**, которого на 3 года отправили в тюрьму, поскольку он успешно лечил людей на последних стадиях рака. Его преступление заключалось в том, что он предположил, что злокачественные опухоли – это разросшийся грибок кандиды – дрожжеподобный грибок, имеющий паразитарную природу, живёт даже в организме здоровых людей (сильный иммунитет держит кандиду под контролем, но если организм ослаблен, грибок распространяется по телу и вызывает злокачественные опухоли).

Т.Симончини обнаружил, что все виды рака проявляли себя одинаково, вне зависимости от того, в каком органе или ткани образовывалась опухоль. Все злокачественные новообразования были белого цвета. Оказалось, что то, что традиционная медицина считает "неконтролируемым" делением клеток –

процесс, запускаемый самим организмом для защиты от кандидоза (молочницы)? Когда Т. Симончини понял, что рак имеет грибковую природу, он начал искать эффективный фунгицид, однако противогрибковые препараты не эффективны, поскольку кандида быстро мутирует и приспосабливается к препарату. В этих условиях действенным оказалось проверенное, дешёвое и доступное средство от грибковых – **бикарбонат натрия** как основной ингредиент пищевой соды. Т. Симончини успешно лечит рак на любой стадии раствором соды в пропорции 200 грамм бикарбоната на литр воды, несколько раз промывая опухоль, которая впоследствии исчезает.

В 1983 году Т. Симончини излечил нескольких пациентов (которым врачи предрекали смерть через несколько месяцев от рака), применив бикарбонат натрия. Окрылённый успехом, Т. Симончини представил свои данные итальянскому министерству здравоохранения, надеясь, что они начнут клинические исследования и проверят как работает его метод. Однако итальянский медицинский истеблишмент не только не рассмотрел его исследования, но и лишил его медицинской лицензии за лечение пациентов лекарствами, которые не были... официально признанными. Масс-медиа тут же начали травлю Симончини, высмеивая его публично и обливая грязью его метод. К счастью Туллио Симончини не удалось запугать. Он продолжил свою работу. Сейчас о нем знают понаслышке и благодаря интернету. Этот врач творит чудеса и лечит даже самые запущенные случаи онкологии простым и дешевым бикарбонатом натрия – обычной пищевой содой, которая есть на кухне любой хозяйки!

Таким образом, как полагает Т. Симончини, рак есть разросшийся грибок кандиды, поэтому традиционное объяснение природы рака неправильное, поскольку все виды рака проявляли себя одинаково, вне зависимости от того, в каком органе или ткани образовывалась опухоль, все злокачественные новообразования были белого цвета. При этом метастазы вызваны тем, что грибок кандиды расходуется по организму, а грибки могут уничтожить только клетки нормально функционирующего иммунитета.

И если с каждым годом количество заболевших раком возрастает, то это можно понимать как хорошо спланированной войной против иммунитета человека, который ослабляется отравленными продуктами питания, пищевыми добавками, ГМО, пестицидами и гербицидами, вакцинацией, электромагнитными и микроволновыми технологиями, фармацевтическими препаратами, стрессами современной особенно городской жизни и т.п.

Пациенты Т. Симончини пьют содовый раствор или бикарбонат натрия вводится непосредственно на опухоль с помощью приспособления, напоминающего эндоскоп (длинная трубка, которую используют для просматривания внутренних органов).

СИСТЕМА Б. В. БОЛОТОВА

(<http://bolotov.in.ua/Lechenie-zabolevaniy/Lechenie-raka-zlokachestvennyih-opuholey.-Onkologiya.html>)

Тактика борьбы с онкологическими заболеваниями

Рак не могут победить сотни тысяч биохимиков и врачей, однако это не позволяет прекратить борьбу с ним ни на один день. Победа же немислима без борьбы. В первую очередь необходимо знать, что у человека могут быть разнообразные раковые заболевания. Принцип разрастания опухолей напоминает грибы, поскольку они являются самоуправляющимися организмами, которые подчиняются собственным определенным законам. Согласно этим законам выделяемые клетками ферменты растворяют белки окружающих тканей.

Человеческий организм может подвергнуться атаке самых разнообразных видов рака, например: аденопапиллярный рак, арренобластомы, базалиомы, дегтярный рак, гипернефроидные опухоли, глиомы, карциномы, кистоаденомы, крукенберговский рак, лейкозы, лейо- и рабдомиомы, лимфогранулематозы, липомы, мезотелиомы, меланомы, меланобластомы, меланосы, менингиомы, миомы, нейрогенные опухоли, нейроглии, остеомы, рабдомиобластомы, саркомы, семиномы, тератомы, тимомы фибромы, симпатобластомы, фибромиомы, фолликуломы, хондромы, цитобластомы, эндотелиомы и другие. Поэтому особое значение для больного имеют сведения о том, каким именно видом рака он поражен, а также о месте его распространения. Но, как правило, больному неизвестен тип ракового заболевания, развивающегося в нем. Методика Болотова как раз и рассчитана на такие ситуации, когда больному не известно ничего о характере его опухоли.

Методика восстановления ЖКТ

Началом самолечения можно считать момент выявления болезненных признаков или самого заболевания и разрешение врача. Самостоятельное лечение желудочно-кишечного тракта является первым тактическим приемом. Ведь нарушения в работе именно этого органа это тревожный сигнал о большинстве болезней, и любое лечение начинается с него. Восстановительная методика желудочно-кишечного тракта описана в разделе «Квинтэссенция», но при раковых заболеваниях длительность процедур требует существенного увеличения – до 2-3 месяцев. Утром необходимо проводить процедуры со жмыхами, а на протяжении дня сосредоточиться, главным образом, на подавлении опухоли и снятии болевых ощущений. Как полагает автор, появление болевых симптомов связано с трипсинами и химотрипсинами, которые вырабатываются раковыми клетками. Исходя из этого, для устранения боли необходимо нейтрализовать эти ферменты. По данным целого ряда наблюдений, такого действия можно достичь, если ввести в область опухоли жирные кислоты, наипростейший вариант которых

– уксусная кислота. Для устранения боли можно применять и пептиды (кислые белки), получить которые можно вследствие кисломолочного брожения лекарственных растений. Разумеется, для каждого вида рака необходим определенный вид кислых белков и жирных кислот, формируемых при брожении только конкретных лекарственных растений.

Простейшая жирная кислота – это уксусная (CH_3COOH). В природе существует жирная кислота, в состав которой входит 26 атомов углерода, но в уксусной кислоте могут растворяться все жирные кислоты. Именно уксусная кислота формируется при молочнокислом брожении лекарственных растений, также при таком брожении все жирные кислоты пребывают в растворенном состоянии. В состав бродильного экстракта, кроме собственно уксуса, также входят остатки аминокислот, витамины, пептиды, белки, ферменты и др. Как показывают тесты, некоторые бродильные экстракты (ферменты) производят сильный обезболивающий эффект. К примеру, фермент, приготовленный на чистотеле, снимает боль во всех участках желудочно-кишечного тракта. Приготовленный по такому же принципу фермент на барвинке обезболивает участок печени, фермент на растении аконит устраняет боли в костях.

Брожение всякого лекарственного растения начинается с процесса преобразования содержащихся в них углеводов в пировиноградную кислоту, которая, вступая в реакцию с уксусной кислотой, дает возможность получить все виды кислот цикла Кребса. Данные кислоты также принимают участие в обезболивании опухоли. Аспарагиновая (она же аминоксантиновая) кислота не только снимает боль, но может и полностью рассосать лимфосаркому. Свидетельства многих раковых больных на последних стадиях заболевания подтверждают, что прием скисшего виноградного вина практически полностью устранял боли при раке печени, хотя прежде для такого эффекта больные принимали наркотические вещества. Поскольку такие случаи не редки, автор советует при разнообразных болях принимать внутрь старое бочоночное вино, так как в нем содержатся и уксус, и пептиды, и пировиноградная кислота, и мукополисахариды. Сначала такое вино необходимо употреблять до 10 раз в день по 40-60 граммов до исчезновения болей, постепенно частоту приема нужно снизить до 3 раз в день. В случае поражения раком легкого прием фермента чистотела внутрь необходимо дополнить ингаляциями этим же ферментом, согласно рекомендациям врача. Успешным является также спринцевание ферментом чистотела при маточных опухолях. Он также используется для проведения клизм и разнообразного наружного воздействия.

Лечение раковых заболеваний любого вида не обходится без применения йодированной соли в сочетании с сульфатами. При воздействии фосфорных кислот соль в человеческом организме преобразуется в соляную кислоту. Сульфаты формируют серную кислоту, которая позволяет нейтрализовать химотрипсины и трипсины ракового образования. Соляная кислота незаменима при выделении из пепсингена фермента пепсина,

который вырабатывают стенки желудка. Самое важное свойство соляной кислоты – это способность ее как радиоактивного вещества нейтрализовать свободные радикалы.

Лечение следует начинать с употребления уксусной кислоты внутрь. Оптимальная дозировка: одна столовая ложка виноградного уксуса (9%) на полстакана воды. Принимать необходимо до 10-15 раз в день, до полного исчезновения болевых симптомов. После приема уксуса следует употреблять по одному грамму соли. Хорошим действием обладает сочетание поваренной соли с 3% глауберовой солью. Чайную ложку уксуса можно добавлять в разнообразные молочные продукты, например, йогурт, ряженку, молоко, простоквашу, ацидофильное молоко и другие. При той же дозировке можно добавлять уксус в различные чаи из лекарственных растений, желательно серосодержащих, таких как фиалки, ромашки, цветы липы, цветы мать-и-мачехи, плоды малины, почки березы, кипрея и т. п. Болевые участки необходимо смазывать уксусом, а в некоторых случаях можно применять компрессы из уксуса. Результат подобных уксусных процедур это либо существенное снижение, либо полное снятие болевых ощущений.

Еще одна техника лечения с целью устранения болей – это прием соляной кислоты внутрь. В случае отсутствия в аптеках, ее можно приготовить в домашних условиях из концентрированной соляной кислоты. Чтобы приготовить оптимальный раствор, необходимо развести 1 ст. л. соляной кислоты в 0,5 литра питьевой воды. Такой раствор пьют по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день, предположительно во время еды. Результативным также является прием Царской водки, приготовленной по такому же принципу. Необходимо отметить, что употребление различных спиртов не влечет образование опухолей, но является самым действенным способом для ускорения их роста. Поэтому прием спиртов (коньяков, водки, самогона) весьма усиливает угрозу смерти.

Еду также нужно хорошо просаливать. При развитии раковых процессов особенно необходимо употребление соленого свиного сала. Приготовить его можно по такому рецепту: очищенное от шкуры и мяса сало размолоть с чесноком в соотношении 10:1 и подсолить. Есть можно как бутербродную подмазку. Полезно при всяческих опухолях употреблять соленую сельдь. Молоки, в отличие от икры, необходимо исключить из рациона. Сельдь насыщает человеческий организм фосфором, серосодержащими аминокислотами, а также белками. Нельзя исключать из пищи хрящи, поскольку в их состав входит главный строительный материал иммунной системы – мукополисахариды.

Наиболее действенный эффект рассасывания опухоли оказывают пепсин, химотрипсин и трипсин, которые содержатся в желудочном соке. Пепсин в содействии с соляной кислотой, как известно, расщепляет клетки, поврежденные тяжелыми металлами, радионуклидами, канцерогенными веществами и свободными радикалами, а также клетки чужеродных тканей. У взрослого человека всего выделяется около 8-9 литров желудочно-кишечных

соков, 98% которых впитывается в кровь. Такого количества ферментов достаточно для растворения всех чужеродных тканей в организме. Главная цель лечения состоит в том, чтобы обеспечить достаточное выделение желудком, печенью и поджелудочной железой пепсиногена, соляной кислоты, трипсиногена, химотрипсиногена и желчных кислот. Для рассасывания опухоли необходимо усиливать работу этих органов и дополнительно вводить в организм указанные вещества. Улучшению нормальной работы поджелудочной железы, желудка и печени могут способствовать ферменты, приготовленные на лекарственных растениях. Так как они содержат уксус, такие ферменты нужно употреблять перед приемом пищи, а чай – через 10-15 минут после еды. Они способствуют выделению пепсина, а чай способствует формированию химотрипсинов и желчи. Как можно убедиться, домашняя ферментальная база дает возможность защитить человеческий организм не только от ряда инфекционных заболеваний, в том числе холеры, чумы, пузырчатки, СПИДа и т. д., но и помогает справиться с любой разновидностью рака.

Основные выводы:

1. Процедуры со жмыхами

Для лечения ЖКТ и в первую очередь желудка применяют жмыхи фруктов или овощей, которые получают в процессе приготовления сока на соковыжималках. Процедуры со жмыхами необходимо проводить утром. Свежие жмыхи обладают электропотенциальностью порядка 10-30 эВ, благодаря этому могут вытягивать из стенок желудка и 12-перстной кишки тяжелые металлы, а также радионуклиды. Кроме того, они могут вытягивать канцерогенные вещества и позитивно заряженные свободные радикалы. Жмыхи также препятствуют застаиванию лишней жидкости в желудке и 12-перстной кишке, и те могут нормально восстанавливаться. В процедурах со жмыхами нет ничего сложного. При развитии раковых процессов следует принимать до 3 столовых ложек капустного жмыха перед приемом пищи один раз в день на протяжении около месяца. Чтобы облегчить глотание жмыхов, можно есть их со сметаной.

При лечении 12-перстной кишки и желудка соки лучше вообще исключить из питания. Однако можно их подсаливать и принимать исключительно перед сном.

2. Фермент чистотела

Фермент чистотела нужно принимать с целью устранения воспалений в кишечно-желудочном тракте. Закончив 2-3-недельный прием фермента чистотела, необходимо начать употребление фермента на том лекарственном растении, которое соответствует конкретному раковому заболеванию больного. Принцип приготовления ферментов на других лекарственных растениях аналогичен ферменту чистотела.

Для приготовления понадобится 3 литра воды, 1 стакан сахара, половину стакана измельченной травы чистотела и 1 чайная ложка сметаны. Все ингредиенты смешать в 3-литровой банке. Траву нужно предварительно

завернуть в марлевый мешок с каким-нибудь грузом, чтобы тот опустился на дно емкости. Настаивать в течение 2-3 недель в комнатной температуре, предварительно завязав горлышко банки марлей в несколько слоев. Принимать в дозировке от одной столовой ложки до одного стакана, за полчаса до приема пищи 3-4 раза в день.

3. Царская водка

Во время приема пищи нужно употреблять Царскую водку или соляную кислоту. Для приготовления Царской водки нужно в литре воды развести 4 таблетки нитроглицерина, в состав которого входит азотная кислота, столовую ложку концентрированной соляной кислоты (38%), столовую ложку концентрированной серной кислоты (98%), половину стакана виноградного уксуса (9%). Все ингредиенты смешать. Принимать по столовой ложке 4 раза в день во время или прямо перед едой.

4. Лекарственные чаи

Чай на соответствующем лекарственном растении принимают через четверть или полчаса после еды. Для приготовления понадобятся две чайные ложки любого сухого серосодержащего растения: плоды малины, цветы липы, цветы ромашки, мать-и-мачехи, фиалки, почки кипрея, березы и т. д. Сухие травы заливают стаканом кипяченой воды и настаивают четверть часа.

5. Виноградный уксус

В течение дня принимают 9%-ный виноградный уксус около 10-15 раз до исчезновения болевых ощущений. Уксус употребляют внутрь по 1 столовой ложке на полстакана йогурта, кислого молока, чая или воды. Кроме того, можно ставить уксусные компрессы на опухолевые участки. Дополнительно следует ввести в рацион соль (по 1 грамму), соленую сельдь, соленое сало, и хрящи.

6. Капустный сок

Перед сном следует выпивать полстакана подсолненного капустного сока, который остается после приготовления жмыхов.

В целом злокачественная опухоль функционально подобна поджелудочной железе. Клетки опухоли выделяют липазу, диастазу, трипсин, химотрипсин и другие в щелочной среде (рН = 8,5-9,5), которые способны разъедать нераковую ткань, как это происходит при гастрите. Действительно, если ферменты поджелудочной железы попадают в желудок, то они также способны разжесть и переварить луковицы 12-перстной кишки и стенки желудка. При этом ощущается острая боль. Злокачественность опухоли именно и состоит в том, что опухоль выделяет ферменты, аналогичные ферментам поджелудочной железы, которые способны расщеплять не только белки, но и жиры и углеводы клеток, а также нервных клеток. При этом также возникают острые боли.

Несмотря на то, что ферменты поджелудочной железы сильно щелочные, соляная кислота и уксусная кислота тем не менее стимулируют работу поджелудочной железы. Надо полагать, что соляная и уксусная

кислоты не будут стимулировать в какой-то степени раковую опухоль, т.е. перечисленные выше ферменты будут формироваться слабее. Однако также замечено, что серная кислота и ее органические сульфаты тормозят деятельность раковой опухоли еще сильнее. В частности, хондроитинсерная кислота и гепарин и некоторые другие мукополисахариды (еще наз. гликозаминогликаны) являются примером остановки деятельности раковой опухоли. Эти кислоты содержатся в роговице глаза, в хрусталике и стекловидном теле глаза, а также в хрящах и скелетных мышцах. Именно благодаря им перечисленные органы не болеют раком.

Итак, важным средством лечения онкозаболеваний являются – **соляные ванны** – метод восстановления иммунной системы.

Человек живет, движется. Пока я ехал в метро, мне было жарко, вспотел, потерял много соли. А это значит, что лимфу свою я разжижил. Что это значит? Я довел свой организм до опасного состояния. Если срочно не восстановлю лимфу, могу заболеть гриппом или чем угодно. Любую инфекцию могу подхватить... Может, от одной поездки нет. А если десять поездок сделаю, тогда уже будут все основания заболеть. Но я знаю, как защититься, иначе я бы сюда и не пришел.

Мы работаем, потеем, соль выходит. Защититься можно единственным способом. Раз мы теряем соль, то должны ввести ее в организм. Это значит, мы должны всю еду подсаливать. А как же диета? Все диеты под кровать и не обращать на них внимания. Никаких диет. Помидоры подсаливаем, огурец подсаливаем, дыню подсаливаем, арбуз подсаливаем, яблоко подсаливаем, творог подсаливаем, сметану подсаливаем, сыры подсаливаем, колбасу подсаливаем — буквально все. Это спасет? Нет. Этого мало. Мы больше потеряли соли. Как более эффективно ввести в организм соль? Кроме того, как я сказал, мы потеряли тепло, "витамин Т". Есть витамин в виде таблетки, а есть витамин тепловой. Греться надо и получать "витамин Т". Если белки глаз голубые, вам нужно ежедневно принимать ванну. Вечером перед сном – погреться. Не мыться, а погреться. Раз в неделю вы греетесь и вводите в организм соль. В ванне погрелись, минуты 3-4. Вода должна быть горячей. Потом, не выходя из воды, забираетесь в полиэтиленовый мешок и обсыпаете тело мелкой солью. Обсыпаете ноги, грудь, спину, руки, шею, лицо, голову и – мешок на голову, оставив щелочку, чтобы дышать, опять погрузитесь в ванну.

Многие делают эту процедуру. Одна женщина рассказывала: «Я все выполнила, мешок на голову, легла в ванну, но не потонула». Другой рассказывает, что у него голова утонула, но ноги плавают. Предлагаю обратиться в мою академию. Академики дадут рекомендации, как выпустить воздух из мешка. Грейтесь 10-20 минут. В данном случае вода выполняет роль горячего одеяла. Это не простая процедура. Нельзя заменить ее прогреванием в сауне. Ни баня, ни сауна ничего этого не дают. Почему? Потому что (я как физик это знаю) – кислород воды при нагреве излучает линию – 0.8-1.2 микрона. Горячая вода нагревает тело и поднимает его

энергетику. Эти линии, я их называю линиями углерода, пронизывают все тело. При нагревании эффективность работы клеток, особенно кожных, становится очень высокой. Они выдавливают накопившиеся токсины. Но клетки обладают еще одним свойством. Они выдавливают, а потом опять что-то всасывают. Но всосут они только соль, поскольку соль вокруг всего тела. Через 15-20 минут снимаете мешок. Когда первый раз погрузились, в мешке соберется 2-3 литра жидкости. Бывает даже красная жидкость. Что же вышло? Вода? Да нет, это не вода. Все параметры у человека гомеостатированы. После купания у нас не изменился состав гемоглобина, тромбоцитов, все сохранилось. Зарегулирован и состав воды. Выходит жидкость от распада лишних клеток. Лишние клетки распадаются на белки, а белки расщепляются на аминокислоты. Лишние компоненты и выходят. За время процедуры от двух до трех литров выходит. А если человек делает эту процедуру систематически, то не меньше литра выходит. Не меньше литра гадости. Какое ощущение после этой процедуры? Все как один говорят, что исключительно хорошее. Кто-то говорит, что ноги не ходили, а теперь как козел на пятый, на десятый этаж без лифта взбегают. Тепловой баланс восстанавливается только тепловыми процедурами. Ни таблетками, ни морковными котлетками, ни модными пищевыми добавками. Это знаю, потому что уже пятьдесят лет этим занимаюсь. Реклама кричит: «Такие препараты!» Все это ерунда. Можете мне верить. Я все испытываю на себе. Мое тело не отличается от тел других людей. Поэтому, все, что я делаю, верно, и для вас. Не увлекайтесь добавками, витаминизированными препаратами. Это все ерунда – простая пища – самая нормальная. Надо есть самые простые блюда, и организм сам все организует. Но иногда надо ему помогать. Тепловая процедура, о которой я сказал, – это уникальная процедура.

Жизнь клеток. Тело состоит из клеток. Наша жизнь – это жизнь клеток. Клетки живут недолго. Эпителиальные живут до 30 минут, клетки крови до трех суток, половые до 10 суток, клетки печени — до месяца, клетки сердца до трех месяцев, клетки кожи – до 6 месяцев, и только хрящевые клетки — около года. Мы состоим из недолго живущих клеток. Подсчитано, что у взрослого человека ежедневно умирает где-то полкилограмма клеток. Полкилограмма клеток нужно вывести из организма. Но как организм выводит эти клетки? Клетки – не пчела, не вынесешь их ни за ножки, ни за крылышки. Их можно только растворить. А растворяет их желудочный сок. Его вырабатывается в нашей системе примерно 8-13 литров в сутки! 98% которого всасывается в кровь. Желудочный сок, гуляя по сосудам, переваривает умершие клетки. Он растворяет не только умершие, но и клетки с повреждениями, нитратные клетки, клетки со свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, раковые клетки. Не растворяет только молодые клетки. То есть, желудочный сок является идеальным защитником организма.

СИСТЕМА К.НИШИ КАК МЕТОД ТЕРАПИИ РАКОВЫХ БОЛЬНЫХ

М.С. Гоголан в книге "Попрощайтесь с болезнями. Опыт собственного излечения по системе Ниши" (1996) рассматривает примеры, иллюстрирующие эффективность терапевтического метода японского доктора К. Ниши, которому удавалось излечивать многие неизлечимые формы рака.

Как пишет М.С. Гоголан, "Рак – венец заболеваний. Он заключительный аккорд в патологической цепочке: иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование. Это – результат плохой микро- и макроэкологии, неправильного образа жизни, питания, неумения выходить из стрессовых ситуаций, невежества в области знаний и соблюдения законов Природы, Законов Жизни".

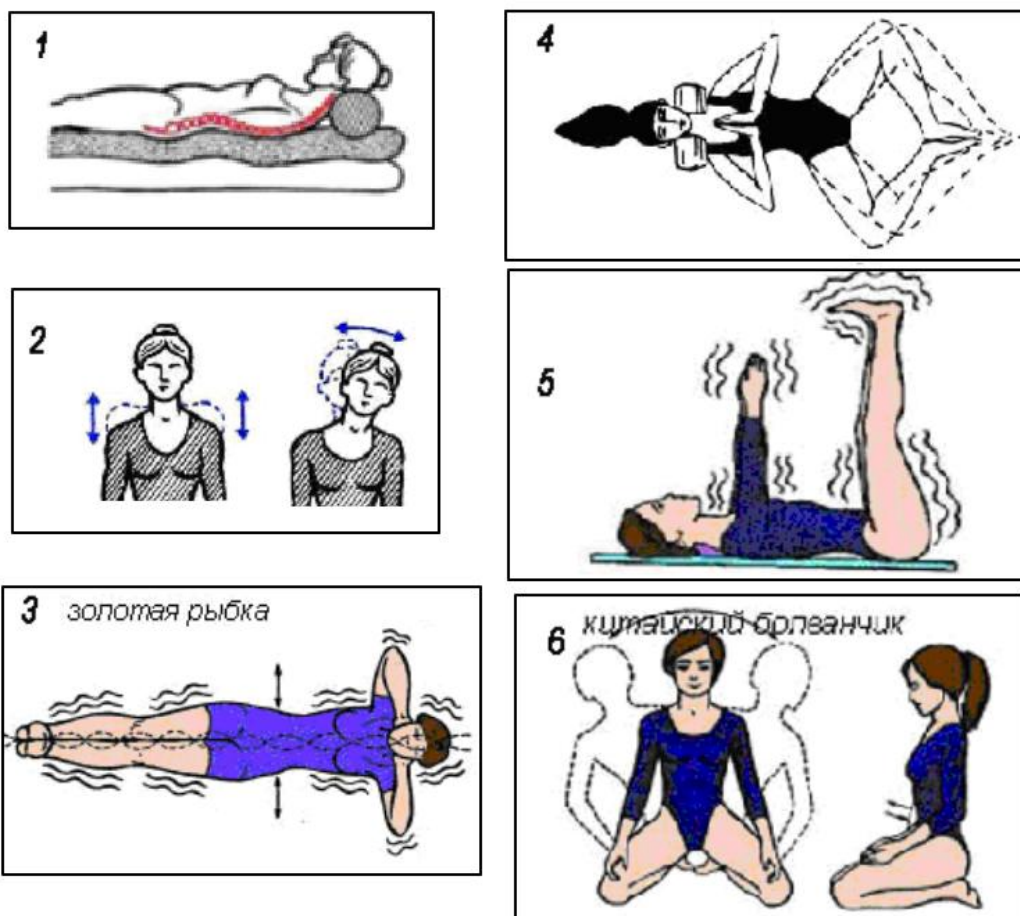


Рис. 14. Шесть упражнений с позвоночником

М.С. Гоголан полагает, что "Метод лечения и предупреждения рака по Системе здоровья Ниши – верное, надежное и пока единственное средство

избавления от этой болезни без рентгенотерапии, химиотерапии, хирургии". При этом для профилактики рака Система здоровья Ниши предлагает каждому ежедневно выполнять следующее:

а) шесть правил здоровья, т.е. упражнения с позвоночником (2 раза в день);

б) чай из листьев смородины, малины, шиповника, хурмы (до 3 л в день);

в) сырые овощи пяти видов (например, картофель, капуста, морковь, свекла, помидоры, репа, любые другие овощи, которые доступны вам, а также фрукты);

г) лечение обнажением;

д) легкая, облегчающая дыхание одежда;

е) контрастные водные процедуры: ванны или души, бани, сауны, обливания, обертывания и т.д., причем вместо мыла применять запаренное в воде овсяное толокно с растительным маслом или майонезом, или яблочным уксусом и медом (эта эмульсия – маска для кожи, питающая и одновременно очищающая ее);

ж) управлять своими чувствами, мыслями, желаниями.

М.С. Голуган приводит случаи излечения рака по Системе здоровья К. Ниши в его клинике.

1. Рак легких (м-р Майра, 76 лет). В августе 1958 г. у него был обнаружен рак легких. Предложена хирургическая операция. В октябре 1958 г. диагноз был подтвержден (в Токио в госпитале при онкологической лаборатории). В этом госпитале он в течение 2 мес. получал лечение саркомицином, но начал чувствовать слабость во всем теле, постепенно утрачивал аппетит. Дыхание стало настолько затрудненным, что был вынужден сидеть, выпрямившись на полу. Рентгеноскопия, сделанная в конце второго месяца пребывания в госпитале, показала, что затемнение в легких осталось, а затемнение в области сердца даже увеличилось. Последнее, видимо, явилось побочным результатом лечения саркомицином и другими препаратами, что сделало малоактивной циркуляцию крови и лимфы, а дыхание затрудненным.

В декабре 1958 г. больной выписался из госпиталя и поступил в наш госпиталь с намерением пройти курс лечения по Системе здоровья Ниши. Здесь он начал проходить следующий ежедневный курс.

Лечение обнажением (8-10 раз в день). 2. Контрастная ванна. 3. Чай из листьев финиковой сливы (более 2 л). 4. Шесть правил здоровья.

Через месяц аппетит его значительно улучшился, слабость исчезла, появилось хорошее настроение. Затрудненное дыхание стало проходить, затемнение (величиной с куриное яйцо) в легких, как и в области сердца, уменьшилось. Все это было выявлено с помощью

рентгеноскопии. Больной вернулся домой и продолжал назначенный курс лечения. Через год (октябрь 1959 г.) он написал мне:

"Благодаря Вам я каждый день продолжал лечение обнажением, питье соков из сырых овощей и чая из листьев финиковой сливы, прием гидроокиси магния и выполнение шести правил здоровья. Наилучшие пожелания Вам и Вашей семье".

Так больной с очень серьезным и опасным диагнозом избежал страданий и стал наслаждаться жизнью благодаря Системе здоровья Ниши.

2. Рак желудка (м-р Юмики, 69 лет). В госпитале Иидабаше после плательного обследования был поставлен диагноз: рак желудка. На предложенную операцию больной не согласился и решил пройти курс лечения по Системе здоровья Ниши. Ему был назначен ежедневный курс. 1. Лечение обнажением (10 раз). 2. Чай из листьев финиковой сливы. 3. Соки из сырых овощей нескольких видов. 4. Контрастная ванна. 5. Шесть правил здоровья. 6. Свежая сырая капуста (особенно).

В западных странах сырая капуста используется для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кочан разрезают горизонтально в центре на две равные части; используют верхнюю часть. Снимают листья, из которых выжимают сок. Доза сока зависит от веса больного; в качестве эталона принят вес 60 кг. При весе свыше 60 кг разрешается принимать одновременно 40 мл сока, при весе менее 60 кг – 30 мл сока.

За полтора месяца лечения больной избавился от дискомфорта в желудке, уменьшились тошнота, исчезла кровь в кале.

Через год я узнал, что он хорошо себя чувствует и высоко оценивает лечение, которое избавило его от рака желудка без операции.

3. Рак желудка (м-р Такао Ишин, 65 лет). В госпитале в Гонолулу был поставлен диагноз: рак желудка в ранней стадии. Была предложена операция, а по прибытии в Японию он консультировался в трех местах (медицинский колледж Чиба; медицинский колледж Токийского университета; госпиталь при онкологической лаборатории в Токио), и везде был поставлен тот же диагноз. Приехав в госпиталь к С. Ватанабе, он спросил: "Можете ли Вы вылечить меня по Системе Ниши без операции?" Я ответил: "Да, если Вы будете честно выполнять каждое мое указание". Он поступил к нам, прошел трехмесячный курс лечения, который состоял из следующих процедур. 1. Лечение обнажением. 2. Контрастные ванны. 3. Шесть правил здоровья. 4. Чай из листьев финиковой сливы (можно заменить чаем из листьев черной смородины, малины, шиповника или хурмы). 5. Капустный сок. 6. Жидкая рисовая каша как главная пища, а также толокно из овса (овсяная каша); 7. Кислотообразующие продукты, указанные выше, как добавочная пища. 8. Сок из сырых овощей пяти видов. 9. Гидроокись магния (применяется

как антиоксидант, в частности, в США как эффективное средство при язвенных заболеваниях).

Через 4 недели на поверхности тела появились характерные симптомы. Его лицо побледнело, конечности побелели. Появились жалобы на головокружение, иногда больной даже падал от слабости. После потери сознания трижды выделялись фекалии, которые были темными, как деготь, в виде поноса; за их выделением наступило облегчение, неприятное ощущение в желудке прошло. Впоследствии исчезли и клинические симптомы. Через полтора месяца лечения больной вернулся домой, где продолжал тот же курс лечения в течение месяца. В Токийском университете после тщательного обследования было констатировано излечение от рака. Примечательно, что поседевшие волосы больного потемнели и стали блестящими, как в молодости. Сейчас он опять на Гавайях и работает, наслаждаясь здоровьем.

4. Рак прямой кишки (м-с Киито Насегава, 66 лет). Во внутренней части ануса ощущалась боль при дефекации. При перистальтике выделялась кровь, которая окрашивала в темный цвет фекалии. Врач поставил диагноз: рак прямой кишки. Была предложена немедленная операция. По совету брата (сторонника Системы здоровья Ниши) она пришла к нам в госпиталь, где в течение месяца проходила курс лечения по этой системе. При получении пищи, состоящей полностью из сырых овощей, у больной вместе с фекалиями несколько раз выделялось много свернувшейся крови. Постепенно количество этой крови уменьшалось, а боль при эвакуации утихала. С помощью пальпации было установлено, что опухоль уменьшается. Сейчас, через 3 года, она занимается домашними делами и пребывает в прекрасном настроении.

5. Рак прямой кишки (м-р Кунихико Ишизука, 61 год). Летом 1958 г. начал испытывать боль при эвакуации пищи, фекалии из-за примеси крови окрашивались в темный цвет. Врачи из медицинского колледжа Осацкого университета поставили диагноз: рак прямой кишки. Больной отказался от предложенной операции и поступил в наш госпиталь, где в течение 2 мес. получал курс лечения. И хотя вес больного снизился, боль при дефекации пропала, исчезло и кровотечение. Ныне он с успехом практикует Систему здоровья Ниши у себя дома.

6. Рак гортани (м-р Масапугу Коуме, 68 лет). Больной не мог говорить из-за хрипоты в горле. Врачи из медицинского колледжа в Осаке диагностировали рак гортани. Было назначено лечение изотопами, но оно оказалось безрезультатным.

В ноябре 1958 г. поступил в наш госпиталь. У больного были вредные привычки – курение (более 30 сигарет в день) и пристрастие к

сладостям, которые он ел в большом количестве и которые, естественно, стимулировали раздражение определенной области гортани, где и развился рак.

За два месяца пребывания в нашем госпитале были получены требуемые результаты. В дальнейшем голос у него опять стал нормальным, физическое состояние значительно улучшилось. Ныне он дома и практикует Систему здоровья Ниши. Накануне 1960 г. я получил от него письмо, где он выражал благодарность за устранение физического недомогания.

7. Рак гортани (м-р Кацуми Наата, 69 лет). В июне 1958 г. он потерял голос из-за хрипоты. Диагноз, поставленный в медицинском колледже университета Саппоро, – рак гортани. Больной поступил в наш госпиталь 15 июня 1959 г. За полтора месяца лечения он пришел к выздоровлению. Сейчас он дома практикует Систему здоровья Ниши.

8. Рак матки (м-с Тойоно Сато, 49 лет). В течение нескольких лет страдала периодически от метроррагии (маточных кровотечений). Был поставлен диагноз: рак матки. В нашем госпитале, куда она поступила в декабре 1958 г., в течение месяца получала лечение по Системе Ниши. Вернувшись домой, продолжала лечение, хотя физическое состояние улучшилось. В марте и мае 1959 г. было обильное кровотечение и дважды выделялись омертвевшие части матки. С тех пор она продолжала лечение. Обильные выделения крови, выпадение омертвевших тканей – явления, свидетельствовавшие об успешном лечении (в Системе Ниши они названы "менкен" – внешняя физическая реакция).

Пока не появится "менкен", болезнь не исчезла. При "менкен" необходимо быть очень внимательным и нельзя терять самообладание, иначе результат может оказаться губительным и даже роковым для больного.

При появлении "менкен" лучше всего перейти на полное голодание на короткое время, избегая при этом возбуждений. По телефону м-с Сато получала наши консультации, практиковала воздушные ванны. Сейчас она дома и хорошо себя чувствует.

9. Рак желудка (м-с Хисахо Ивата, 62 года). В мае 1959 г. был поставлен диагноз: рак желудка. В нашем госпитале она получила следующее лечение. 1. Лечение обнажением (4 раза в день). 2. Упражнение для капилляров (утром и днем). 3. Упражнение "Золотая рыбка". 4. Гидроокись магния. 5. Чай из листьев финиковой сливы. 6. Сырая капуста. 7. Очищение кишечника. 8. Прием жидкой пищи. 9. Соки из сырых овощей пяти видов.

На пятый день лечения появилась первая "менкен". Вскоре после того как больная пожаловалась на неприятные ощущения, ее лицо

побледнело, покрылось обильным потом, ей стало тяжело дышать. Это привело в смятение и больную, и ее дочь, находившуюся при ней. Однако больная сохранила самообладание, когда ей сделали ректальные инъекции.

Вторая "менкен" появилась на 8-й день, от нее больная страдала весь день. На следующий день во время эвакуации вышло семь круглых комков фекалий темного цвета, а сразу после этого – еще пять кусочков массы кирпичного цвета, рубленой формы, величиной с мизинец каждый. После этого больная с удовольствием смогла пить чай из листьев финиковой сливы и свежую некипяченую воду при хорошем самочувствии.

Воздушные ванны принимались от 8 до 11 раз в день, так что больная набирала энергию с каждым днем. Через 20 дней после указанных выделений больная почувствовала хороший аппетит, который наблюдался в течение 10 дней. Через 80 дней лечения в госпитале больная вернулась домой, выразив огромную благодарность за излечение, которым она обязана Системе здоровья Ниши. Сейчас вся семья м-с Ивата практикует Систему Ниши у себя дома.

10. Рак легких (м-р Кацун Ханда, 70 лет). Всю жизнь ничем не болел, но в декабре 1958 г. появились тревожные симптомы: постоянный кашель с мокротой, иногда содержащей кровь, временами боли в области правого легкого.

Был поставлен диагноз: рак правого легкого и предложена операция. Но по совету одного из сторонников Системы здоровья Ниши больной отказался от операции и в феврале 1960 г. был помещен в наш госпиталь. Постоянный кашель и кровавые выделения продолжались. Боли в груди оставались, рентген показал затемнение в легких.

Лечение обнажением (8 раз в день), ежедневные контрастные ванны, двухразовый прием пищи (без завтрака) с легкими кислотообразующими продуктами, помимо вареного риса, чай из листьев финиковой сливы, свежие овощные соки, ровная постель, жесткая подушка, упражнения для капилляров и "Золотая рыбка" – таковы главные элементы лечения.

Через 10 дней больной стал кашлять реже, а выделения меньше содержали крови. Влажная одежда облегчала боли в груди. Улучшились аппетит, выражение лица.

Известие, что у больного рак легкого, и он лечится в госпитале "Ватанабе", привлекло туда многих его друзей и знакомых. Они узнали, что больной принимает ежедневно, несмотря на довольно прохладную погоду в феврале, воздушные ванны 8 раз в день. При открытых окнах он раздевался и одевался. Они также узнали, что его водные процедуры состояли из сидения попеременно в холодной и горячей ванне по 1 мин одновременно. Разве может легочный больной позволить себе такое

грубое лечение? Он должен был бы замерзнуть без одежды! И какое лекарство он принимает? Всего по большой бутылке чая из финиковой сливы ежедневно?

Многие его родственники решили, что такое непонятное лечение не может, конечно, вылечить больного. Они единогласно сочли необходимым перевести его обратно в университетский госпиталь для "нормального научного лечения". Больного уговорили, и он уехал из нашего госпиталя. Но в университетском госпитале ему не могли дать позитивного лечения, ибо у больного был рак легкого, и он не мог быть оперирован. Через 2 недели его вернули в госпиталь "Ватанабе". Выяснив, что больной за 2 недели отсутствия не получал лечения саркомицином, радиоактивным кобальтом или рентгенотерапии, я решил, что он может быть легко излечен по Системе Ниши.

Он получил то же лечение, что и в первый раз: терапия обнажением 8-10 раз в день; 2 л (и больше) чая из листьев финиковой сливы, "Шесть правил здоровья" (особенно № 3), контрастные ванны, сок из пяти видов овощей.

В апреле 1960 г., через 2 месяца после госпитализации, был сделан рентгеновский снимок грудной клетки, который показал значительное улучшение. Раковая опухоль в виде затемнения, обнаруживаемая ранее в центре правого легкого, исчезла. Это было совершенно удивительным с точки зрения современной медицины. Больной перестал кашлять, в выделениях не было крови, боли в груди исчезли полностью.

В мае 1960 г. был сделан повторный снимок, показавший, что легкие больного совершенно чисты, а затемнение полностью исчезло. В июне больной побывал в университетском госпитале, где ему вновь сделали снимок и провели другие тщательные обследования.

"Как же Вы вылечились?" – спросили его врачи. И услышав ответ, очень удивились: "Ну и чудеса!" И третий снимок в нашем госпитале указывал на выздоровление больного. Сам он, как потом признался, вначале сомневался в эффективности Системы здоровья Ниши, но, поскольку другого выхода не было, он решился на наше лечение.

II. Рак матки. У женщины по имени Татьяна был обнаружен рак матки с метастазами в груди. Врач срочно требовал от нее согласия на операцию. Выглядела она ужасно – серая кожа, унылый взгляд, потухшие глаза, сгорбленная, тоскливая женщина, изо рта которой плохо пахло. Ей было предложено потянуть с операцией и честно прожить по Системе здоровья Ниши 6 недель, прежде чем отправляться ампутировать грудь и матку. Она согласилась. Продолжая ходить каждый день на работу (она архитектор), выполняя все обязанности по дому (у нее был и муж, и сын), она упорно дважды в день делала воздушные ванны, по возможности больше обнажалась, пила чай из листьев черной смородины, малины, шиповника, выполняла шесть

правил здоровья, принимала контрастные души. Питалась только сырыми фруктами, овощами, орехами, отрубями. У нее появились характерные признаки – так называемые "менкен", которые у разных людей проявляются по-разному: страшными выбросами из прямой кишки либо из влагалища или, что чаще всего, высыпанием на теле красных пятен. Это свидетельствовало о начале излечения, очищении организма.

Следуя Системе здоровья Ниши, Таня перешла на полное голодание. Двенадцать дней она пила воду, добавляя в стакан 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда (как минеральные добавки и витамины), а также свою урину. Превращение шло на наших глазах. Из сгорбленной старухи с плачущим выражением лица она становилась молодой, светящейся от счастья женщиной. И глаза у нее оказались синие-синие! Отвратительный запах исчез. Она влетала по утрам в нашу комнату и победоносно объявляла:

"Седьмой день голодаю!" На 12-й день она очень ослабла и начала выходить из голода. Известно, сколько времени человек проголодал, столько же времени он должен быть на сыроедении. Итак, она пробыла еще 12 дней исключительно на свежеприготовленных овощных соках, выжатых одновременно из пяти видов овощей и фруктов.

На 24-й день она отправилась к врачу, которая посылала ее на операцию. После осмотра врач развела руками и спросила: "Как вам это удалось? У вас нет опухоли ни в матке, ни в груди?!" Когда моя подруга рассказала ей все, что она предприняла, врач воскликнула:

"Да я буду вас показывать всем!" Сейчас Таня счастливо живет и работает, наслаждаясь жизнью. "Теперь я никогда не брошу эту систему. Это уже на всю жизнь!" – говорит она.

12. А вот еще один случай. У женщины была пигментная опухоль под мышкой и родинка на животе. Ее облучали до и после операции. Узнав о моих лекциях, она после операции пришла ко мне. И сразу же начала выполнять шесть правил здоровья. Вот что она пишет:

"Майя Федоровна! Я занимаюсь с мая и почти каждый день пью сок из свеклы, моркови, яблок, ем сырую гречневую кашу... Честно говоря, я не все соблюдаю. Кушаю, как Вы советуете, но два раза и все сразу. Но гимнастику, душ, воздушные ванны делаю два раза в день. Ем лимоны, сделала на зиму, как Вы учили. Теперь о результатах: давление стало нормальное, головные боли исчезли, они у меня были с детства. Я Вам писала записку 26 мая 1992 г., что у меня что-то в носу (это было в марте), а Вы ответили: "Как пришло, так и уйдет, если будете жить по законам Природы". Так у меня все действительно "ушло"! Вдруг в носу что-то прорвалось, пошла жидкость и все – свободно стало дышать с 15 июля, а до этого у меня были полипы и киста в носу. Я все эти улучшения отношу только за счет соблюдения мной Ваших

рекомендаций. Почки стали работать лучше. Я мочилась раньше один раз в день и то мало. Стало все в порядке. Нормально, каждый день стул".

Через год эта женщина начала сама преподавать всем желающим Систему здоровья.

13. А какую руку помощи Система здоровья Ниши протягивает тем, от кого медицина отказалась и лишь издали наблюдает за ходом их жизни! Как-то к М.Ф. Гоголан на занятия пришли муж и жена. Оба уже в возрасте. Он воевал в финскую войну и до сих пор имеет в голове осколки. Жена сообщила мне по секрету от мужа, что пришли они от отчаяния: у мужа диагностирован рак предстательной железы, оперировать его не берутся, и они хотят попробовать метод Системы здоровья Ниши. И уже через месяц жена позвонила с радостным сообщением: "Вы знаете! Муж сегодня возвратился с очередного осмотра, и врач удивился: у него опухоль уменьшилась почти наполовину!" И каково же было удивление, когда через год у этого пожилого человека рассосались метастазы в тазовых костях! Оказывается, он исправно ходил к врачу на обследование ежемесячно, получают рецепты и складывал их в стол, а сам продолжал работать. Ежемесячно врач находила у него улучшения и снижала дозу лекарства, а через 11 месяцев вдруг объявила: "У вас так хорошо все, что я снимаю всякие лекарства!" Он их и не принимал, а просто делал все, что требовалось по системе Ниши. Конечно, это была заслуга его прекрасной жены, которая готовила ему только полезную пищу" [Гоголан, 1996].

14. Отметим, что система К. Ниши не является оригинальной, она в принципе соответствует *системе здоровья Г.С.Шаталовой*, которая подняла на ноги сотни безнадежных больных. Одна из них – океанолог С. Б. Кругликова. К сорока пяти годам в заведенной на нее в поликлинике АН СССР медицинской карте значилось более полутора десятков хронических заболеваний. Были там астматоидный бронхит и остеохондроз, опоясывающий лишай и панкреатит, язва желудка и гипертония, колит и гастрит, многие другие. Таблетки пила пригоршнями и заработала вдобавок лекарственную аллергию. Однако здоровье не только не улучшалось, но постоянно ухудшалось. Можно только удивляться, как она вообще была жива. На работе присутствовала ровно столько дней в году, чтобы только избежать отправки на пенсию по инвалидности. Причем и в эти дни приходила в институт больной. Кроме того, обнаружилась у С.Б. Кругликовой быстрорастущая опухоль в брюшной полости. Нужно было срочно оперировать, а класть на операционный стол в таком состоянии нельзя: организм не выдержит. Знакомые онкологи просили хоть немного

подлечить Крутикову, чтобы можно было удалить опухоль. Первая встреча Г.С.Шаталовой со Светланой Борисовной состоялась в начале 1982 года. Рекомендации Г.С.Шаталовой были простыми: *лекарства не пить ни под каким видом, исключить из рациона питания мясо, рыбу, соль, сахар, хлеб, сливочное масло, сладости. День начинать с двухчасовой гимнастики, ходьбы, а еще лучше – бега, закаливающих процедур.* Кругликова неукоснительно выполняла все предписания и через полтора-два месяца в ее здоровье произошел коренной перелом. Необходимость в операции отпала, поскольку опухоль начала уменьшаться, дорогу к врачам С.Б.Кругликова забыла вообще. Несколько раз была в многомесячных океанологических научных экспедициях. Случалось, все члены экипажа перебаловали ОРЗ, а ей хоть бы что.

Рассмотрим *основные принципы лечения онкологии, разработанные К. Ниши*, которому удавалось излечивать многие "летальные" формы рака.

(1)

Лечение в клинике К.Ниши предполагало отрыв больных от их "онкогенного" окружения, что само по себе выступало одним из важнейших факторов в процессе терапии онкологических проблем.

(2)

Система К.Ниши предполагает восстановление функций позвоночника, который оказывает большое влияние на здоровье человека.



Рис. 15. Карта тела на позвоночном столбе

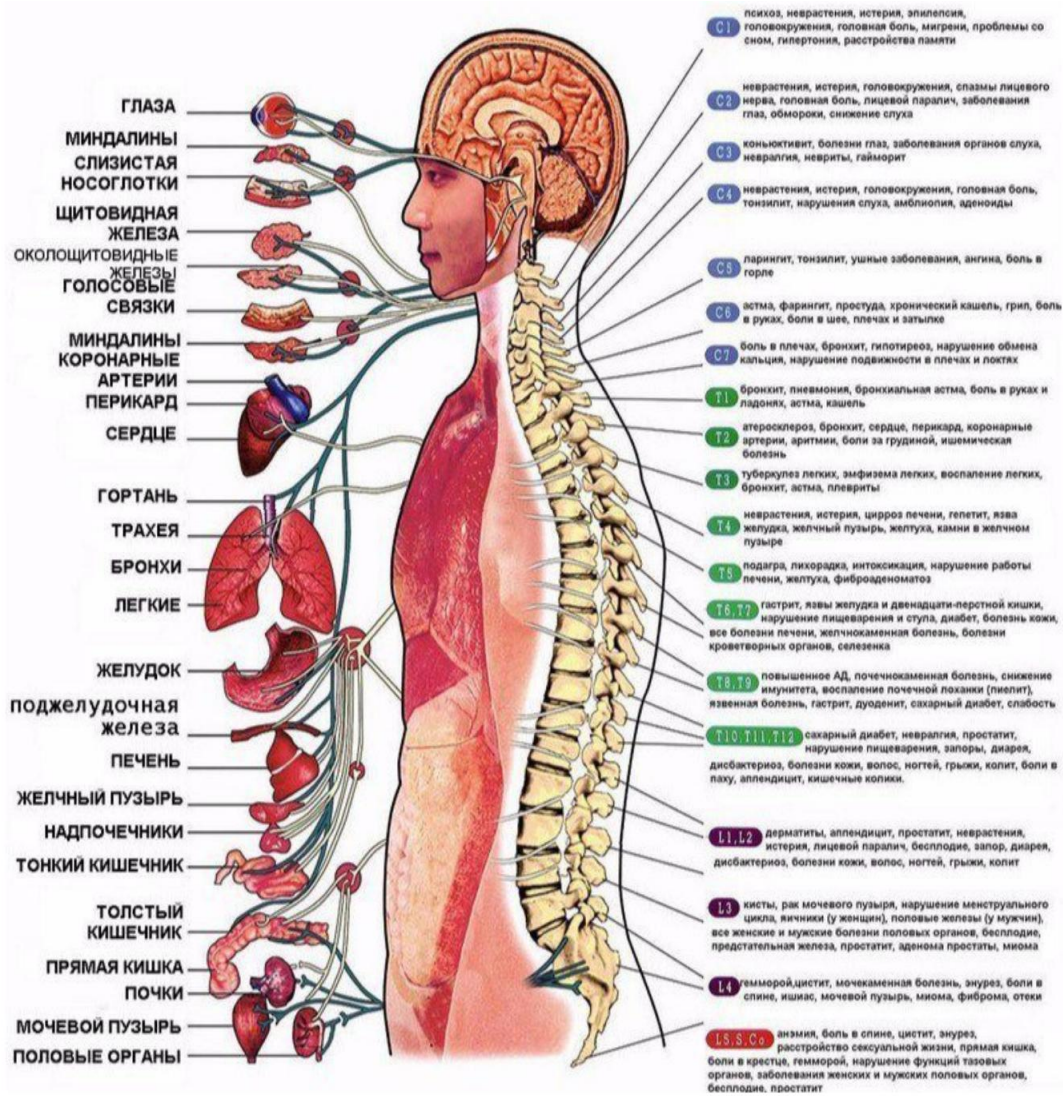


Рис. 16. Подробная карта тела на позвоночном столбе

В этой связи интересен метод **М. Норбекова** касательно лечения многих заболеваний, который базируется на принципе открытости человека миру ("улыбка", положительное отношение к реальности) и на прямом позвоночнике.

(3)

Другой фактор лечения онкологий в клинике К. Ниши связан с большим количеством отрицательно заряженных частиц воздуха в горно-лесистой местности, где находилась эта клиника: выше мы уже отмечали критическую важность аэроионов для здоровья человека, в том числе и потому, что воздействие аэроионов приводит к ощелачиванию организма.

(4)

Пациенты К.Ниши в течение нескольких месяцев питаются пищей растительного происхождения, не прошедшей кулинарную обработку. Это активизирует ощелачивание организма, кроме того питание растительной пищей приводит к понижению кровяного давления, то есть способствует расширению сосудов, "расширяя", "открывая" сам организм внешней среде и улучшая трофику его тканей и органов, а также устраняя на мировоззренческом уровне проблемы, возникающие в связи с питанием мясной пищей, которые неизменно преследуют духовного человека, воспринимающего себя как интегральную часть Вселенной и которые на подсознательном уровне присутствуют в сознании каждого мясоеда.

Существует наблюдение, согласно которому после 50-60 лет человек для достижения долголетия, должен значительно уменьшать калорийность потребляемой пищи. Для иллюстрации данной сентенции обычно приводится множество фактов. Так, Г.С. Шаталова, изучая список узников *Шлиссельбургской крепости*, в которой в царское время содержались особо опасные преступники, обнаружила удивительный феномен – долголетие этих узников, многие из которых перешагнули 90 рубеж, несмотря на совершенно непригодные условия жизни (дефицит света, еды, гиподинамия). Некоторые доживали до весьма преклонного возраста – 100-110 лет, что имело место при полном запрете на дополнительное питание. А основным питанием была жидкая баланда и кусок хлеба.

Понятно, что всех необходимых для жизни элементов таблицы Д.И. Менделеева в этой пище не было, однако эти долгожители успешно выживали благодаря биосинтезу микробами-симбионтами толстого кишечника необходимых веществ из доступных. И если принять к сведению, что человеческий организм, подобно растительному, может не только извлекать энергию из окружающего пространства, в том числе и из воздуха, из которого получается не только вода, но и азот, служащий строительным материалом для производства белка, но и трансмутировать химические элементы (попросту – *создавать их из наличного энергоинформационного материала*³²), то становится понятным приведенный феномен долголетия

³² В связи с этим можно говорить о мифах современной науки. *Миф первый*: живой организм черпает все необходимые для него вещества из внешней среды. На самом деле в организме человека, как и других животных, могут образовываться (трансмутироваться) необходимые для организма вещества буквально из ничто, когда при отсутствии кальция, например, некоторые виды животных могут образовывать его буквально из воздуха, как и некоторые растения способны поглощать вещества из воздуха [*Горбовский, Семетов, 1988, с. 115–117*].

Голландский естествоиспытатель ван Гельмонт проделал такой эксперимент. Он взял большой глиняный сосуд, насыпал в него 90 килограммов сухой почвы, предварительно прокаленной в печи, и посадил туда саженец ивы. Пять лет он не давал деревцу ничего, кроме дистиллированной или дождевой воды. Когда же ученый выкопал и взвесил его, оказалось, что за пять лет растение увеличило свою массу почти на 80 килограммов. При этом исходный вес почвы (90 килограммов) почти не уменьшился. Откуда, из какого

материала построило растение эти 80 килограммов дополнительной массы? Не из дистиллированной же воды – если, конечно, не предположить, что растение смогло преобразовывать водород и кислород в какие-то другие необходимые ему элементы.

Спустя два столетия известный шведский химик И. Я. Берцелиус (1799-1848) повторил этот эксперимент, несколько видоизменив его. Он выращивал кресс-салат на стеклянной крошке методом гидропоники, подавая на корни только дистиллированную воду. Когда он сжег растения и подверг анализу состав золы, содержание серы оказалось в ней в 2 раза большим, чем в семенах. Эти эксперименты в различных вариантах были воспроизведены многими исследователями. И всякий раз результаты ста вили их в тупик. Французский биолог Ц. Кервран, выращивая овес методом гидропоники, с удивлением обнаружил, что через несколько недель количество кальция в растениях возрастало в 4-7 раз, хотя ни из раствора, который подавался, ни из воздуха получить такое количество кальция они не могли.

Более двадцати лет посвятил таким опытам французский профессор Д. Бертран. Он использовал различные методы и приемы, стремясь сохранить чистоту эксперимента. Заключение, к которому он пришел: "...мы вынуждены признать свидетельство, которое получено, – растениям известен древний секрет алхимиков. Каждый день на наших глазах они преобразуют элементы".

Секрет алхимиков известен, возможно, не только растениям. В ходе опыта курам скармливали овес, не давая им никакого другого корма и тщательно рассчитав количество кальция в овсе. Оказалось, скорлупа яиц, которые несли подопытные куры, содержала значительно больше кальция, чем они получали. Удивительно, что творить кальций, казалось бы, из ничего способны оказались даже цыплята. Тщательно измерялось количество кальция в содержимом яиц, которые затем отправляли в инкубатор. Когда вылушались цыплята, в их тельцах кальция оказывалось в 4 раза больше! (Количество его в скорлупе оставалось при этом неизменным.)

Некоторые геологи считают, что преобразование элементов совершает ся и в неживой природе. "Работая на Камчатке, а затем н Сибири, – писал доктор геолого-минералогических наук А. Меняйлон, я пришел к выводу, что в природе развит механизм превращений элементов, еще мало известный геологам, как и специалистам других областей естествознания". Почти все рудные месторождения возникли в результате спонтанного превращения элементов – так полагает свердловский геолог П.А. Корольков. В их числе – месторождения золота в Южной Африке, которые уже более полувека дают 40 процентов мировой добычи.

"Золото растет под землей" – так говорили древние. Некоторые старатели и сейчас верят в это. Если через много лет спуститься в заброшенные штреки и шахты, где шла когда-то добыча золота и где выбрано было все до пылинки, там всегда можно снова найти золото. Немного, но находится всегда. Те, кто когда-то работал там, не могли бы оставить, пропустить его. Так говорят старатели. А вот что некогда писал об этом Леонардо да Винчи: "Внимательно рассматривая ветвления золота, ты увидишь на концах их, что они медленно и постепенно растут и обращаются в золото то, что с ними соприкасается".

"Превращение элементов!" – это был лозунг, под которым поколения алхимиков вели жизнь одержимых, принимали смерть в тюрьмах, застенках, на эшафоте. Это был лозунг, который так легко позволял последующим поколениям подвергать их осмеянию.

И все же превращение элементов происходит. В живых организмах, в растительном мире, в недрах земли. Но если так, нет ничего невозможного и в том, чтобы процесс этот мог совершаться и каких-то других, скажем лабораторных, условиях. Во всяком случае Артур Кларк, напри мер, в своих прогнозах на будущее отводит место и этому превращению элементов, которое, полагает он, наука осуществит где-то к 2050 году.

Миф второй: незаменимые аминокислоты организм получает из мяса. На самом деле в кишечнике живых организмов (как жвачных, так и человека) существуют колонии полезных бактерий, производящих не только необходимые аминокислоты, но и гормоны и другие

как узников, так и некоторых святых, питающихся "святым духом". Известны и другие подобные факты. Так, старых кур, которые перестали нести яйца и теряли перья, посадили на низкокалорийную диету, что в корне переродило птиц – они помолодели и снова стали нести яйца.

(5)

Доктор К. Ниши практиковал процедуру открытия организма основным стихиям внешней среде: воде, воздуху, свету (солнечным лучам), земле. Его пациенты обнажались, открывая кожу воздушной среде, что способствует очищению организма, ибо кожа, наряду с легкими, почками и печенью, **выступает важнейшим очистительным и дыхательным органом человеческого тела**. Кроме того, пациенты принимали **контрастные** воздушные, водные, солнечные ванны. В результате быстрой смены температурного режима происходила активизация сосудисто-капиллярной системы организма в результате увеличения частоты клеточных вибраций, что, в свою очередь, активизирует деятельность кровеносной системы, усиливается циркуляция крови между поверхностной и внутренней частями организма. При обливании холодной водой сосуды на поверхности тела быстро сужаются, и кровь устремляется вглубь организма, "сметая" шлаки и прочищая сосуды.

(6)

В клинике К.Ниши использовалось и **обертывание** – "Испанский плащ" как эффективное средство очищения всего организма, причем отщелачивающего очищения. При этом во время такой процедуры через кожу из организма выходит огромное количество ядов и токсинов. Особенно полезно для организма обертывание зимой, когда усиленно работают почки, очищая наш организм. Подобным компрессом мы помогаем почкам выполнять их функции, усиливаем и облегчаем их работу.

(7)

Метод К.Ниши предполагает и **мотивацию** больного к выздоровления, поскольку многие больные, как правило, болеют потому, что "выбирают" болезнь как способ жизни, а также как способ решения жизненных проблем.

вещества. "Сторонники теории калорийного (так называемого "сбалансированного" – это когда минимум 3 раза в день, плотно, с картошкой, с хлебом, с сахаром, с кофе, с плюшками и т.д.) питания продолжают утверждать, будто существуют аминокислоты, которые в человеческом организме не производятся, но без которых он существовать не может. Их так и стали называть – незаменимые. Доказывалось также, что эти аминокислоты содержатся только в животном белке, то есть в мясе, поэтому человек просто обязан его потреблять, чтобы не умереть. Академик А.М. Уголев и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть – это толстый кишечник. Это тот самый орган, который И.И. Мечников предлагал сразу удалять, видя в нем корень всех человеческих бед. Выяснилось, что никаких "незаменимых" кислот в организме человека нет. Все незаменимые аминокислоты производятся микрофлорой толстого кишечника, при условии, что эта микрофлора жива и здорова, а в наличии имеется клетчатка (т.е. не перевариваемая целлюлоза, которой изобилует цельное, не обдранное, зерно и овощи, особенно кожица)". – В. Светлов ("Благословенная простуда")

Исследование престарелых больных показало, что у многих их болезнь связана с потребностью получить уход и заботу со стороны родных, близких, медицинского персонала. В связи с этим отметим и проведенное исследование людей больных раком 4 стадии, которые в последствии чудесным образом выздоровели. Практически все использовали разные методы лечения, а некоторые вообще от него отказались. Одни придерживались методов классической медицины, другие лечились травами, некоторые придерживались принципов сыроедения, некоторые лечились содой, некоторые гречкой, а некоторые витамином В17 Лэтрилом. Были и такие, кто лечился по методике В.Н.Савина, предполагающей использование пчел ("БиоЭнергоИнформационная пчелотерапия", апитерапия³³). Были даже такие, кто уходил жить в горы или в лес на долгое время и возвращался здоровым. Единственное что их объединяло это **потребность быть здоровым**.

(8)

Метод Н.Ниши предполагает **вибрационную методику** работы с капиллярами. Как полагал Н.Тесла, "Все связи между явлениями устанавливаются исключительно путем разного рода простых и сложных резонансов – согласованных вибраций физических систем".

Ричард Гербер писал:

"Современного хирурга можно назвать специализированным "биосантехником", который знает, как изолировать и удалить "неисправный" компонент и как заново собрать систему, чтобы она нормально функционировала. Развитие медикаментозного лечения обеспечило новые способы "починки" больного тела... Вместо скальпелей, как в хирургии, врачи-терапевты используют лекарства, чтобы доставить лечебные препараты – своеобразные "волшебные пули" – в определенные ткани тела... Однако оба эти метода базируются на ньютоновской точке зрения, согласно которой человеческое тело – сложный часовой механизм, состоящий из таких деталей, как физические органы, химические вещества, ферменты и мембранные рецепторы... Однако человек представляет собой нечто большее, чем сумма химических соединений. Он, как и все живые существа, зависит от неуловимой жизненной силы, определяющей его целостность и жизнеспособность... Жизненная сила упорядочивает живые системы, постоянно "достраивает" и обновляет свой клеточный носитель – тело... Этот аспект определяется доминированием Духа над физическим телом. Духовное измерение человека – это энергетическая основа всей жизни, потому что именно энергия Духа может оживить физическую структуру

³³ Апитерапия (в переводе с латыни "apis" пчела) предполагает лечение как медом, так и такими продуктами пчеловодства, как: пыльца, маточное молочко, пчелиный подмор, воск, прополис и пчелиный яд. Кроме того, лечебным эффектом обладает и пребывание в ауре пчелиных ульев.

материи" [Гербер, 2001, с. 38].

Известно множество примеров резонанса в живой и неживой природе. В неживой природе каждый знаком с явлением детонации взрывчатых веществ, некоторые знакомы с парадоксом Эйнштейна-Подольского-Розена, а в живой можно привести опыты с крольчихой и ее крольчатами, которых размещали на расстоянии в несколько тысяч километров друг от друга: действия на крольчат резонансно-телепатическим образом отражались на крольчихе. Другой пример: в бутылках с вином, хранящихся в винных подвалах десятки лет, каждую весну наблюдается брожение, которое наступает каждый раз, когда пробуждающиеся к жизни виноградные лозы, из винограда которых было изготовлено вино в бродящих бутылках, начинают наполняться живительными соками. Наконец, кровь св. Януария, хранящаяся в запаянном сосуде несколько столетий, раз в год, в день его казни, превращается из твердого состояния в жидкое.

В этой связи интерес представляет и информация, взятая из книги М. Дмитрука "*Как дожить до третьего тысячелетия*", где рассказывается об органичной интеграции человека в окружающую среду, что обнаруживает удивительные феномены энергообмена и энергонасыщения:

"В определенных условиях человек, по-видимому, способен получать энергию из окружающей среды непищевым путем. Об этом знали еще древние индусы, которые называли такую энергию праной. Но имеет ли она физический смысл или является продуктом воображения? Ответ на вопрос дают эксперименты, проведенные в научной лаборатории.

...В тихой темной комнате, изолированной от внешних физических полей, стоит удобное кресло, на котором полулежит испытуемый. К его телу прикреплены многочисленные датчики, от них тянутся разноцветные провода. Они выходят за пределы комнаты, где установлена современная диагностическая аппаратура. Приборы чутко следят за работой сердца, мозга, легких и других органов, регистрируя одновременно сотни параметров. Сейчас они записывают фоновые данные, которые характерны для испытуемого в спокойном состоянии.

Но вот в комнате начали вспыхивать разноцветные лампы – и показания приборов стали изменяться. Когда светила синяя лампа, испытуемый чаще дышал, у него чаще билось сердце, активнее работали другие органы. Может, это объясняется психологической причиной: например, ему неприятен синий цвет?

Но в организме испытуемого происходили глубокие изменения, которые не могут быть вызваны одними эмоциями. Выдыхаемый воздух поступал в резиновые мешки, их содержимое анализировали в специальном приборе – спиrolите. В этом воздухе оказалось повышенное содержание углекислого газа, а кислорода было меньше,

чем обычно. Это значит, что организм расходовал больше энергии, чем ему необходимо в спокойном состоянии. Расслабившись в кресле и глядя на синюю лампу, испытуемый как будто выполнял тяжелую физическую работу.

А когда горела красная лампа – все наоборот. Пульс снижался, дыхание становилось реже. Человек испытывал ощущение удивительно приятного отдыха. А самое интересное – у него уменьшалось потребление кислорода и выделение углекислого газа: они были на 20 процентов ниже фоновых показаний. Но если человек не двигается, он не способен получать дополнительную энергию за счет расщепления пищевых продуктов. Значит, она поступала из другого источника – неужели им может быть просто красный свет?

Ученые не торопились с выводами. Они изменили методику опытов. Теперь испытуемый сидел в темноте и слушал звуки электрооргана. Оказалось, что низкие музыкальные тона действуют подобно красному свету – снижают потребление кислорода и углекислого газа. А высокие – подобно синему – повышают. Значит, звуки тоже могут давать и отбирать энергию?

До последнего времени ученые считали, что внешняя энергия может поступать в организм только пищевым путем. Но древние мудрецы Востока полагали, что человек получает прану – через точки акупунктуры, органы чувств и в виде пронизывающих тело "вибраций". Сейчас эта идея подтверждается экспериментально. Оказывается, для нашего организма далеко не безразличны электромагнитные, световые, акустические колебания в окружающей среде.

Впрочем, в этом постоянно убеждаются даже люди, далекие от науки. Вот характерный пример. Те, кто впервые побывал на концерте светомузыки в стиле "рок хеви металл", чувствуют странную слабость и головокружение – как будто из них высосали энергию. Сами исполнители называют "металл" агрессивной музыкой, а медики бьют тревогу: она действует на организм подобно наркотику, ее поклонники становятся "рокоманами", которые деградируют духовно и физически. А в лаборатории Меделяновского удалось смоделировать механизм разрушительного воздействия "тяжелого металла" на организм.

Но ведь есть и другая музыка. Вспомните игру органа или пение церковного хора при сиянии свечей. Сосредоточившись на них, люди ощущают прилив жизненных сил. Верующим кажется, что душа поднимается над землей и возносится к Богу. А ученые объясняют это тем, что могучие звуки органа, голоса певцов, мерцание огней подпитывают прихожан энергией. ... в божьем храме верующий питается не святым духом, а звуком и светом... Само устройство храма говорит об этом. Церковь – прекрасный резонатор, и в ней возникает причудливая игра света. Но воздействие на верующих далеко не

исчерпывается двумя видами колебаний. Еще в "Веданте" было написано, что прана – это совокупность так называемых праэлементов энергии, которых очень много. С другой стороны, прана не исчерпывается ни одним из своих элементов. Это подтвердили исследования ... считают, например, что сверхмарафонец, питающийся по системе Шаталовой, способен усваивать... азот из воздуха и строить из него ткани своего организма. Действительно, если бактерии помогают усваивать азот воздуха травоядным животным, то почему бы им не оказать такую любезность и человеку? К. П. Бутейко убежден, что дополнительную энергию может давать углекислый газ – если вы овладеете методом волевой ликвидации глубины дыхания... дополнительную энергию может давать... тяжелый радиоактивный газ радон, который словно "выжимается" из недр во время магнитных бурь (эффект магнитострикции). Он оказывает тонизирующее воздействие на психику...

Есть и другие гипотезы, которые подтверждают идею о пране. Итак, вполне возможно, что человек действительно получает энергию из внешней среды по многим каналам – его питает не только пища, но и свет, звук, воздух... А что, если они действуют лишь как внешние раздражители, в ответ на которые организм сам вырабатывает энергию из питательных веществ? Меделяновский убежден, что в данном случае организм напрямую подпитывается энергией окружающих его физических полей. Ведь мы измеряли не только процентное содержание кислорода и углекислого газа в выдыхаемом воздухе, но и объемный их баланс за несколько минут – а его очень трудно изменить по желанию. И так думали многие исследователи. Еще в 1904 году академик В. М. Бехтерев утверждал: всякая энергия внешнего воздействия, поступающая через органы чувств, накапливается в нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах"³⁴ [Дмитрук, 1991, с. 53-55].

В связи с применением вибрационных методик лечения болезней в контексте телесно-ориентированной терапии чрезвычайно полезным может считаться *эмбрионально-вибрационный метод* освобождения травматических зажимов Девида Берсели (см. *дополнение 1*). Суть его заключается в том, что во время травматических/стрессорных событий человек (и животные) стремится принять позу эмбриона как защитный механизм регресса в райское состояние. В связи с этим интерес представляет и то, что, как показали эксперименты, жесткое электромагнитное излучение (например, в районе станций РЛС) может за короткое время убить живой организм, находящийся в непосредственной близости от его источника. Однако если животные

³⁴ В этой связи интерес представляет то, что, как утверждают йоги, энергию из пищи человек получает из ее вкуса.

принимали положение закольцованности (позу эмбриона), то жесткое излучение не оказывало на них практически никакого негативного действия.

(9)

Кардинальное значение в системе К.Ниши имеет принцип соединения противоположностей, поскольку в результате этого достигается нулевое (фазовое) состояние, в котором реализуется процесс гармонизации противоположных функций и процессов организма. В системе здоровья К.Ниши данная гармонизация реализуется на основе упражнения "смыкание стоп и ладоней":

"Как только человек смыкает ступни и ладони, два антагонистических, непримиримых, казалось бы, противника – конструктивные и деструктивные (т.е. созидательные и разрушительные силы) энзимы, или, точнее, животные и растительные нервы, черепные и мышечные, артерии и вены, кислоты и щелочи, отдых и движение – все, что связано с различными энзимами, начинают соперничать друг с другом за превосходство, и в конце концов между ними устанавливается желаемое равновесие. Такое положение, при котором силы души и тела достигают равновесия, называют уравновешенностью. Если выполнять упражнение "Смыкание стоп и ладоней" в течение 40 мин, можно, во-первых, установить необходимое равновесие между парасимпатической и симпатической нервной системами и, во-вторых, добиться гармонии общих вод в организме. Таким образом преодолеваются все нарушения, обусловленные несогласованностью и дисбалансом между нервами и водами. Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды".

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РОЛЬ СНОВИДЕНИЙ

Для того, чтобы достичь состояния этого синтеза правого и левого, необходимо левый, сознательный аспект привести в лоно правого, то есть трансформировать абстрактно-логические, опосредовано-однозначные, разорванные, дискретные схемы в многозначно-парадоксальный космос смысла. Данная схема находит свое отражение в динамике двух относительно противоположных сторон жизнедеятельности человека – *состояний сна и бодрствования*, которые диалектически переходят друг до друга и в целом коррелируют с активностью правого и левого полушария головного мозга человека [Красноперов, Панченко, 1991, с. 15].

Можно сказать, что *состояние бодрствования* в основном регулируется “доминантным” левым полушарием, организующим волевое усилие [Немчин, 1983, с. 78-80] и обеспечивающим реализацию произвольного, второсигнального аспекта человека, соотносящегося с его сознанием.

Правое полушарие, будучи генетически древнее левого, в состоянии бодрствования функционирует как диалектический антагонист левого, обнаруживая разворачивание биоритмической активности организма. В *состоянии сна* организм переходит в сферу непроизвольной, первосигнальной, подсознательной регуляции, при этом тут также обнаруживается функциональное обращение полушарий, когда “медленный сон” “регулируется” левым, а быстрый – правым полушарием [Голубева, 1980, с. 44-50, 138; Херсонский, 1991, с. 23-24].

Эти факты помогают углубить понимание психотерапевтической (и в целом витальной) роли полушарной динамики. В состоянии бодрствования человек, как в основном левополушарная сущность, формирует (воспринимает и конструирует) множественно-дискретную, линейно-причинную реальность, где каждый предмет отражается как опосредованный другими. Здесь человек предстает как расщепленное, множественное, противоречивое существо, как относительно неинтегрированный набор психосоматических состояний (которые часто не согласованы функционально), как индивид, характеризующийся состоянием “фундаментального неотрагирования”. То есть, выражаясь языком психоанализа, можно сказать, что здесь человек реализуется как конгломерат неотрагированностей – обрывочных незавершенных реакций, “вытесненных” в сферу бессознательного, континуальная природа которого позволяет “сжимать”, “складировать” линейные цепи отдельных реакций в целостно-циклическую упорядоченную психосферу. В дальнейшем, “сжатые неотрагированности” (“фрустрированная эмоциональная энергия”, “энграммы мозга” и др.) обнаруживают тенденцию к самопогашению в виде компенсаторных реакций, некоторые из которых могут принимать вид творчества, а также формировать ценностные структуры.

Итак, левое полушарие, которое, в известной мере, доминирует в состоянии бодрствования, воспринимает мир знаково-символическим образом,

а мир при этом представляется как во многом асимметричная, множественная сущность. Вот почему принципиальным психотерапевтическим “заданием” человека является сенсогенное (смыслонесущее) осознание и интеграция разрозненных элементов жизненного опыта, приведение их в синергетическое (целостное, энергоизбыточное, негэнтропийное) состояние, вне которого человек предстает как энергонедостаточное, энтропийное, неупорядоченное, расщепленное существо, испытывающее потребность в психотерапевтическом вмешательстве, главная лечебная идеология которого состоит в формировании условий для построения психосоматической целостности через *сенсогенную* (смыслонесущую) интеграцию стрессорных факторов, приведение знаково-вербальных моментов человека (отражающих соответствующий уровень дезинтеграции психики) к общему нейролингвистическому “знаменателю” [Бендлер, Гриндер, 1993].

То есть, множественно-символический, контрастно-дихотомический, противоречиво-антиномический левополушарый дух бодрствования приводит к формированию противоречивых психологических (травматических) состояний и установок, которые должны быть интегрированы в психосоматическое и ментальное единство путем гармонизации множественно-символического базиса человеческой психики, который можно назвать сознанием. ***Процесс этой гармонизация осуществляется через формирование цельного (парадоксального, нейтрального) мировоззрения человека, через интеграцию образов и идей, мыслей и действий, убеждений и поведения, сознания и подсознания.***

Таким образом, состояние бодрствования, где царит дух принципиального взаимного опосредования предметов и явлений (где все предстает в виде набора несвязанных до конца, незавершенных фрагментов и процессов действительности, до конца не осознанных и непонятных для человека событий, линейно-энтропически незавершенных психических состояний) способствует развитию негармоничных, энергонедостаточных психосоматических состояний, которые “выравниваются” в фазе “быстрого сна” (сна со сновидениями), когда активно правое полушарие, выступающего психологическим базисом подсознательного и отражающего мир принципиально целостно – в функциональной сфере правого полушария мир предстает как нечто единое, а стрессорно-антагонистические состояния психики приводятся к гармонии, что и проявляется в форме сновидений, которые иллюстрируют сам процесс этого приведения (об интегративно-синтетичной роли сна см.: [Crick, Mitchison, 1983; Hobson, McCarley, 1977]), когда отдельные звенья нашего дневного опыта начинают связываться нелогичным, циклопричинным, парадоксальным сновидческим образом, что иллюстрируется высказыванием И. М. Сеченова о сновидении как о “небывалой комбинации бывалых впечатлений”.

Здесь человек превращается в циклопричинную, энергоизбыточную, негэнтропийную сущность, обнаруживая феномен энергетической “подпитки”, “подзарядки”, а также психокоррекции, что имеет место не

только в состоянии быстрого, но и медленного сна, где, как свидетельствуют некоторые исследования, человек не видит снов, но у него включаются "логические операции", которые направлены на логико-символическое "согласование" фактов действительности.

Необходимо отметить, что "задания обучения, которые требуют значительной концентрации различных способностей (во время учебы, например), приводят к увеличению продолжительности "быстрого сна" [Лаберж, 1996, с. 216], что доказывает, что сон со сновидениями играет интегративную роль, связанную с механизмом "перепрограммирования мозга, направленного на разрушение границ между конфликтующими функциями" [Greenberg, Pearlman, 1974], то есть с механизмом, направленным на обеспечение взаимодействия сознания и подсознания [Лаберж, 1996].

Существуют данные, согласно которым здоровые люди видят сновидения (когда активно правое полушарие) в течение 54-76% всего периода сна, больные – примерно в 87-100% [Конечный, Боухал, 1983, с. 125].

Наши исследования также показывают, что если в течение дня человек был погружен преимущественно в автоматический режим жизнедеятельности, не требующий от него принятия решений и не активизирующий его индивидуально-личностный (левополушарный) модус, то количество сновидений у такого человека очень мало.

Как видим, правое полушарие выполняет роль негэнтропийного (антиэнтропийного) механизма, восстанавливающего энергию, когда, как показали современные исследования, сон со сновидениями выполняет роль *настройщика внутренних органов человека*, когда активна зрительная область мозга, а быстрый сон при этом имеет много общего с гипнотическим трансом. Отметим, что в состоянии сна со сновидениями человек, во-первых, ощущает половое возбуждение, во-вторых, правое полушарие активно в состоянии гипнотического транса. Кроме того, в процессе полового контакта обнаруживаются гипнотические фазы. *Таким образом, в состоянии "быстрого сна", выступающего как программирующий суггестивный фактор, у человека формируются психологические установки, которые во многом определяют его дальнейшее поведение. Именно поэтому сюжеты сновидений выступают в виде пророчеств.* Как видим, мы, по сути, постоянно пребываем в состоянии "своеобразной постгипнотической драмы низшего уровня" [Психотерапия и духовные практики, 1998, с. 34]. *Отсюда можно заключить, что образно-метафорический аспект социальной действительности, преломленный в религии и искусстве, играет роль программатора человеческого поведения.*

Одним из примеров вышеприведенных психотерапевтических схем может служить метод "парадоксальной интенции" В. Франкла [Франкл, 1990, с. 50], когда негативная психологическая установка, закрепленная на уровне правого полушария, не только осознается, но и начинает приводиться в

действие через волевое усилие, которое реализуется в сфере левополушарных механизмов. Тут можно говорить и про практику “осознанных сновидений”, которая устраняет неврозы через контролируемое осознание аффективных ситуаций [Лаберж, 1996].

ДИСГАРМОНИЯ ОТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА И МИРА КАК ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ

Фундаментальное единство мира предполагает и единство всех его составляющих элементов, то есть живых существ, отношения между которыми координируется универсальным принципом сохранения материи и энергии (когда всякое действие обязательно встречает свое противодействие, а причина обязательно порождает некое следствие). Наивно было бы думать, что, существуя в этом едином универсуме, человек может безнаказанно совершать разрушительные действия, не получая за них соответствующего воздаяния.

Отсюда корни принципа возмездия, кармического воздаяния за добро и зло, которые получили разработку в книгах С. Н. Лазарева [Лазарев, 1994–2014]. Он отмечает, что каждая агрессивная мысль, каждое разрушительное деяние человека, каждая негативная эмоция, проистекающая из мотивационной установки на уничтожение (или изменение, ибо изменение, как учит синергетика предполагает уничтожение) того или иного объекта внешней среды включает механизмы собственного уничтожения, которое реализуется на "каузально-кармическом" уровне бытия, то есть, вероятно, на квантовом его уровне, где внутреннее и внешнее не дифференцируются.

Агрессивные действия человека провоцируются его эгоцентрическим комплексом собственной значимости, который выступает для человека определенной приспособительной реакцией, нужной для его развития и существования в искусственной социальной реальности (создающей условия для развития личностно-волевого начала человека), однако в экстремальных условиях, когда первую скрипку играет спонтанно-творческая, подсознательно-непроизвольная регуляция поведения, чувство собственной значимости, заставляющая человека "тянуть одеяло на себя", поражает самого человека, поскольку освобождает накопившуюся агрессию, разрушающую ее носителя и не позволяющая ему использовать спасительные ресурсы подсознательной регуляции поведения.

Так, изучение поведения людей в экстремальных ситуациях – кораблекрушениях – позволило сделать вывод, что те люди имели большие шансы для выживания, которые характеризовались меньшим чувством собственной значимости.

Человеку с мощным личностно-эгоцентрическим комплексом, способным аккумулировать большие массивы агрессии, тяжело входить в непроизвольно-спонтанное состояние *медитации* (как, и вообще, тяжело использовать синтетические ресурсы подсознания, инициирующие *творческую деятельность*), поскольку в этом состоянии стирается грань между внутренним и внешним, что освобождает заряд агрессии, устремляя его на медитирующего. Чем глубже человек погружается в состояние медитации, тем более прозрачной становится граница, отделяющая его "Я" от

внешней среды, тем большие массивы агрессии устремляются в сферу "Я", разрушая эту сферу, что часто приводит к психическим заболеваниям как ситуации, в которой человеческое "Я" утрачивает конституирующую его границу, вместе с чем утрачивается и механизм самоидентификации, что приводит к шизофренизации – "*расщеплению личности*".

Этот процесс иллюстрируется рисунками, на левом из которых изображен стабильный статус "Я", на правом – его делокализация и разрушение в результате нарушения границы, отделяющей внутреннюю реальность от внешней:

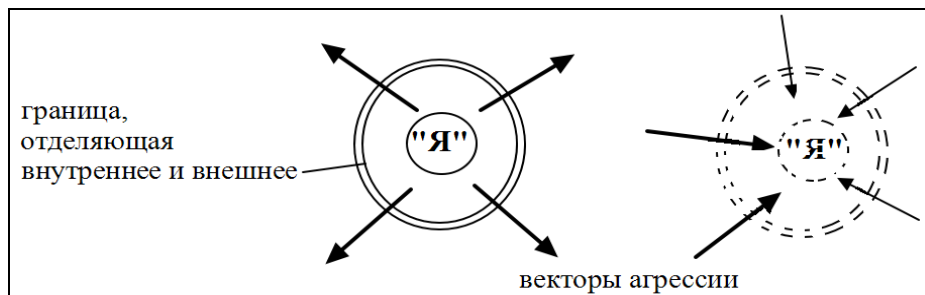


Рис. 17. Модель генерации человеческой агрессии

Для иллюстрации данного вывода приведем результаты исследования американского психолога Фландерс Данбар, которая длительное время проводила исследования в травматологическом отделении одной нью-йоркской больницы, в результате чего подтвердился феномен, на который обратили внимание сотрудники страховых компаний: люди, по вине которых когда-либо произошел несчастный случай на дороге, снова попадали в аварию с гораздо большей вероятностью, чем те, кто никогда не переживал автомобильных катастроф. Ф. Данбар установила, что большинство "типов, предрасположенных к авариям", неосмотрительной ездой высвобождают свою агрессивность. Но еще важнее было ее открытие, что некоторые водители подсознательно стремились причинить себе боль, причина чего лежат в неосознаваемом, подавляемом чувстве вины и потребности быть наказанным [Dunbar, 1943].

Таким образом, **суицидальные наклонности людей, испытавших травматические потрясения** (в том числе и связанные с ведением боевых действий) могут быть объяснены на основе данных рассуждений, которые позволяют понять, почему наблюдается настоящая эпидемия самоубийств среди ветеранов американской армии (в 2012 году – это примерно по одному ветерану каждые 80 минут)

"Уильяму Нэшу (William Nash) бывшему психиатру военно-морского флота, который руководил программой контроля боевого стресса среди морских пехотинцев, те проявления душевных страданий,

которые демонстрируют бывшие военнослужащие, побывавшие в горячих точках, кажутся чрезвычайно знакомыми. Ему довелось работать с сотнями военнослужащих, которые пытались избавиться от мыслей о самоубийстве, в особенности, когда его отправили в Фалуджу, Ирак, в период ожесточенных боев там.

Он и его коллеги, занимающиеся военной психиатрией, разработали понятие «моральной травмы», которое отчасти объясняет нынешнюю волну попыток военнослужащих причинить себе вред. Он определяет это понятие как "ущерб для внутренних нравственных убеждений о добре и зле. Такой ущерб может нанести что-то, что вы делаете, не можете сделать или что делают с вами, но в любом случае это разрушает чувство нравственной определенности".

В отличие от распространенных убеждений, наибольший вред для психики, как выяснил У.Нэш, представляют собой не страх или ужас, которые военнослужащие вынуждены преодолевать на поле боя, а чувство стыда и вины, связанные с теми нравственными травмами, от которых они страдают. Первую строчку в списке этих травм с большим отрывом занимают случаи, когда гибнут их сослуживцы" (<http://inosmi.ru/usa/20130203/205414322.html>).

Но не только гибель сослуживцев, но и мирных жителей вызывает сильный травматический стресс:

"Когда в нас начинали стрелять, наши парни открывали ответный огонь, – рассказывает он, сидя в своей бруклинской квартире. – В итоге гибли мирные жители, которые попадали под перекрестный огонь. Кто-то из них просто ехал мимо, кто-то сидел на крыльце своего дома. Когда где-нибудь взрывалось самодельное взрывное устройство, мы оказывали помощь пострадавшим мирным жителям. Большинство из них были женщины и дети. Половина из них умирала у меня на руках. Ничего нельзя было сделать. Иногда ты подходишь к подбитой машине и видишь, что водитель еще держится за руль, а головы у него уже нет. Некоторые из наших парней смеялись над этим. Некоторые в шутку вставляли в оторванную голову светильник, чтобы получилась как бы лампа. Они хорошие парни, просто они слишком много всего насмотрелись" (<http://inosmi.ru/usa/20091207/156874808.html>).

Журнал "*Травматический стресс*" (*Journal of Traumatic Stress*) за 2009 год посвятил целый номер присутствию США в Афганистане. По данным журнала, по меньшей мере, один из пяти ветеранов военных действий вернулся с посттравматическим стрессовым расстройством. Еще 47 % задумывались о самоубийстве до того, как обратились к врачу, а 3 % пытались покончить с собой.

Рассмотрим еще один факт: известен закон, гласящий, что "жертва несет свою долю вины (участия) за то, что с ней произошло, происходит или произойдет" [Таранов, 1997, с. 350]. Юристы отмечают, что есть люди, которые значительно чаще других становятся жертвами преступлений или загадочных случайностей. Среди водителей не менее 14 % попадают в различные дорожно-транспортные происшествия чаще, чем в среднем все остальные водители. Некоторых людей несчастья преследуют буквально по пятам. Примером может служить сиднеец Джон Малнес, которого называют в Австралии самым несчастным человеком: дважды его кусали гадюки, трижды сбивали машины, четырежды – мотоциклы, семь раз он попадал под велосипеды.

И наоборот: количество пассажиров в поездах, попавших в аварию, в самолетах, на которых случились нештатные ситуации, несколько меньше, чем в среднем в благополучных поездах, что объясняется наличием не только людей "повышенного травматического риска", но и людей "пониженного травматического риска", которые, в отличие от первых, способны избегать трагических ситуаций.

Таким образом, люди так называемого "повышенного травматического риска" непроизвольно наносят себе увечья, когда ведут машину, попадая в аварию, или, например, когда несут кипяток, обливая себя этим кипятком, или тогда, когда режут хлеб острым ножом, который случайно режет палец своего хозяина...

Объяснить данный факт можно, если принять к сведению, что человек существует в двух противоположных модусах, соотносящихся с полевым и вещественными аспектами Вселенной:

- в *"континуально-полевым"* *подсознательно-автоматическом, характеризующимся непроизвольными реакциями,*
- и в *"дискретно-вещественном"* *сознательно-волевом, характеризующимся произвольными реакциями.*

На уровне *подсознания* (поля) граница между человеком и миром, то есть между внутренним и внешним психофизиологическим пространством человека стирается, здесь внешнее одновременно является внутренним.

На уровне *сознания* (вещества) граница между внутренним и внешним присутствует как механизм, разделяющий внешний мир и личностно-эгоцентрическое, сознательное начало человека.

Агрессия человека по отношению к внешнему миру проявляется на уровне сознания, ибо на уровне подсознания взаимодействие человека с миром регулируется автоматически-непроизвольным образом, когда внешнее и внутреннее составляют одно целое, поэтому речь об агрессии (деструктивных действиях) здесь идти не может.

Но именно на уровне сознания, на уровне личности человека агрессия как таковая может существовать, ибо здесь внутреннее отделено от внешнего, и стремление внутреннего (личности человека как его самосознающего эгоцентрического начала) перекроить, изменить внешнее в том или ином

направлении и можно назвать агрессивным стремлением, ибо всякое изменение чего-то есть разрушение его статуса кво. Известны несколько основных агрессивных сознательных отношения человека к внешнему миру – **критика, осуждение, зависть, злость, обида, презрение** – которые предполагают изменение объекта внешнего мира, по отношению к которому человек выражает данные состояния.

Представим себе, что человек как сознающее существо выбрасывает в мир негативное, несущее деструктивный заряд, отношение к тому или иному аспекту – человеку, жизненному обстоятельству, закону, группе людей, государству и даже мироустройству. В силу того, что любой электромагнитный заряд, в данном случае деструктивный заряд человеческой психики, формируется (локализуется) на границе раздела сред – то есть на границе, отделяющей внешнее (мир) и внутреннее (человека как самосознающего существа), то данный заряд будет существовать столь долго, сколь долго будет существовать эта граница, кристаллизуемая личностно-эгоцентрическим фактором **сознания** благодаря присущему ему однозначному "черно-белому" абстрактно-логическому мышлению, разделяющему все явления на противоположности, выстраивающему критико-аналитическое отношение человека к действительности.

В результате такого дискретизирующего, разделяющего реальность на внутренний и внешний мир состояния человек формируется как изолированная эгоцентрическая сущность, обладающая чувством собственной значимости, защищенная границей между внутренним и внешним, которая способна удерживать заряд агрессии по отношению к внешнему миру. Чем более значима и эгоистична внутренняя среда, тем более массивной должна быть граница, отделяющая внутреннее и внешнее, и тем больший заряд агрессии такая граница способна нести.

Этот вывод можно проиллюстрировать словами В. Д. Шадрикова, который писал что "наделив человека умом, природа внесла дисбаланс в гармонию инстинктов индивидуального и видового сохранения. Ум всегда является эгоистичным, ум советует сначала стать эгоистом, и именно в эту сторону пойдет умное существо, если его ничто не остановит. Ум изобретает орудия труда, благодаря уму человек осваивает процессом их изготовления и учится применять орудия труда. Ум усиливает возможность человека в борьбе за существование, обеспечивает прогресс обществу. Но в то же время ум угрожает разрушить в некоторых пунктах сплоченность общества. И если общество должно сохраниться, то необходимым является то, чтобы существовал противовес ума, точнее, его индивидуальной ориентации" [Шадриков, 1999].

Однако человек не может долго поддерживать такое сознательно-эгоцентрическое состояние, разделяющее реальность на внутреннее и внешнее, поскольку такое деструктивно-атомизированное шизотимное высокоэнтропийное состояние требует привлечения энергии из внешней среды (зачастую за счет ее разрушения), что требует значительных

социальных ресурсов (богатства и власти). По синусоидальному закону развития всего и вся, отмеченное сознательно-эгоцентрическое состояние должно постоянно сменяться противоположным состоянием, базирующимся на подсознательном пласте психики, тем более, что человеческая жизнедеятельность во многих случаях регулируется подсознательно-автоматическими, произвольными механизмами психики.

Так, например, человек пишет или управляет автомобилем “на автомате” (принцип положительной обратной связи). И если граница между человеком и внешним миром существует в основном в сфере его сознания (принцип отрицательной обратной связи), на основе которого и формируется его индивидуально-личностное, автономно-эгоцентрическое начало, то в сфере подсознания (или бессознательного), активного, например, во время управления машиной, данная граница практически отсутствует, как она отсутствует у животного, дикаря, маленького ребенка – у них главным регулятором поведения в природе и социуме выступают именно бессознательные механизмы психической деятельности.

И если человек, ведущий автомобиль, наполнен агрессией по отношению к объектам внешнего мира, то данная агрессия в состоянии доминирования бессознательного, когда функциональная грань между внутренним и внешним стирается (а граница между внутренним и внешним убирается) имеет тенденцию поражать самого человека, оказавшегося открытым внешней среде. Вся агрессия, локализованная во внешней среде в момент уничтожения границы устремляется вовнутрь и поражает самого человека – носителя и инициатора этой агрессии.

Если во многих жизненных ситуациях мы вверяем свою жизнь своему подсознанию, когда делаем что-то совершенно неосознанно, то данное подсознание выступает нашим главным судьей. Мы можем обвариться, неся кастрюлю с кипятком, сломать ногу на ровном месте, “случайно” спровоцировать агрессию по отношению к себе со стороны окружающих, и, оказавшись в определенном месте в определенное время, стать жертвой якобы “несчастливого случая”.

Таким образом, психологические исследования людей, которые склонны к несчастным случаям, к различным травмам, увечьям, показали, что данная склонность проистекает из внутренней подсознательной установки нанести себе увечья. Понятно, что подсознание, интуиция, инстинктивный аспект человека, которые управляют его автоматизмами (например, когда он ведет машину, или несет кастрюлю с кипятком), в данном случае толкают человека на нанесение себе травмы, хотя сознательно он меньше всего этого желает. Причина формирования подсознательной установки на нанесение себе вреда кроется в том, что данный человек склонен критически-агрессивно относиться к внешнему миру. Повторим еще раз, что *подсознательная часть психики человека, в отличие от его сознательной части, не дифференцирует, не различает внутреннее и внешнее, "Я" и не-"Я"*.

Именно поэтому агрессивное отношение человека к внешнему миру на уровне его подсознания означает, что в данном случае человек будет агрессивно относиться к самому себе. Причем, данная агрессивная ориентация формирует установку на поиск возможности причинить себе увечье и даже смерть. Именно в этом проявляется действие закона “возмездия”, или “справедливости”. Здесь действует ***принцип координации внутреннего и внешнего***, который на Востоке звучит так: “что ты не принимаешь – тем ты и становишься”.

ЭМБРИОНАЛЬНО-ВИБРАЦИОННЫЙ МЕТОД ОСВОБОЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ

(TRE: Trauma Releasing Exercises (Релиз травматического опыта))

<http://cybernetos-1973.livejournal.com/1459.html>

Девид Берсели, большую часть своей врачебной карьеры провёл в районах боевых действий, включая Ливан, Палестинский Западный берег реки Иордан, Израиль, Уганду, Судан, Йемен и Эфиопию.

Именно во время боевых действий в Ливане он сделал свои основные наблюдения, легшие в последствии в основу его "отпускания травматического опыта". В одно время, когда он сам и его коллеги попали под обстрел и были заблокированы в здании, Берсели заметил, что в ответ на взрыв минометного снаряда, люди находившиеся в обстреливаемом здании принимают телесную позу, в которой их плечи и бедра, максимально приближены друг к другу, как если бы они находились в шаре или говоря по иному, пытались принять позу "эмбриона".

Вот как он это описывает "Во время одного из взрывом из за попадания из снаряда в здание, я невольно наблюдал за своими коллегами, каждый из нас во время взрыва немедленно принимал одну и ту же позу идентичным способом. Это было, как будто я наблюдал хорошо репетируемую хореографию"

Девид Берсели в последствии отметил это как универсальную реакцию на опасность, инстинктивную по своей природе для всех нас. Повторяющаяся раз за разом при возникновении угрозы, активация мышц приводящих человека в такую позу, обычно заканчивается остаточной напряженностью, растущей в этих мышцах. Он также предположил, что релиз (отпускание) напряженности в этих мышцах должен иметь большой благоприятный эффект. Тщательно проанализировав, Дэвид пришёл к выводу, что мышца psoas (большая поясничная мышца) играет большую роль в этом процессе.

Большая поясничная мышца – это нечто гораздо большее, чем просто мышца, стабилизирующая центр. Это орган восприятия, состоящий из биологически разумных тканей и "буквально воплощающий наше сильнейшее стремление к выживанию и, на еще более глубоком уровне, нашу изначальную жажду благополучия и цветения".

Поясничная мышца (psoas) – это самая глубокая мышца человеческого тела, влияющая на наш структурный баланс, мышечную интеграцию, гибкость, силу, диапазон движений, подвижность суставов и функционирование органов. Psoas – единственная мышца, соединяющая позвоночник с ногами. Она отвечает за поддержание вертикального положения и участвует в подъеме ног при ходьбе. Правильно функционирующая поясничная мышца стабилизирует позвоночник и обеспечивает поддержку всего туловища, образуя площадку для жизненно важных органов брюшной полости.

При возникновении опасности, когда нам что-то угрожает, защитный механизм, сохранный за долгие тысячелетия глубоко в мозге, автоматически переходит к действию для активизации этих мышц psoas, спонтанно проводя нас через определённый алгоритм движений который помогает сохранить наше тело в безопасности.

Поскольку реакция человеческого тела во время травмы резко изменяется, меняется и состояние его скелетных мышц и их способность функционировать, если эти изменения в наших мышцах не получают релиз (отпускание), в них могут образоваться зоны имеющие хроническую напряженность, которые в конечном счете создадут дополнительную физическую дисфункцию.

Целительная реакция релаксации наступает только тогда, когда возбуждение, накопленное организмом в результате напряжения, разряжается. У животных этот процесс протекает спонтанно – сам по себе. Вот как пишет об этом Питер Левин: "Эта разрядка венчает нашу реакцию на угрозу, позволяя нам вернуться к нормальному функционированию. В биологии процесс данного рода называется гомеостазом, указывая на способность организма адекватно отвечать на любые предлагаемые условия и затем возвращаться к исходному уровню, называемому "нормальным" функционированием. В видеофильме Национального географического общества "Бдительный белый медведь" фигурирует испуганный медведь, преследуемый летящим самолетом, из которого по нему стреляют снайпером. Затем его окружают биологи и связывают. Когда большой зверь выходит из состояния шока, он начинает дрожать, сотрясаясь в почти конвульсивных движениях. Кажется, что его конечности двигаются хаотично. Движения завершаются тремя глубокими вздохами, которые распространяются по всему телу. Комментатор фильма (биолог) говорит, что такое поведение медведя необходимо для того, чтобы "сдуть стресс", накопленный во время поимки. При замедленном повторе становится ясно, что "случайные" подрагивания ног на самом деле представляют собой скоординированные движения бега – подобным образом животное завершило свой бег (прерванный в момент поимки), разрядило "застывшую энергию", а затем "оголтело" задышало всем телом". Это естественный процесс. Но если нормальная реакция разрядки останавливается и/или подавляется, возникают симптомы травматического стресса. Если у животного подавить спонтанную разрядку, скорее всего оно погибнет.

Однако у людей все происходит немного сложнее, чем у животных. В результате действия различных, до конца еще не исследованных механизмов травматическое событие запечатлевается в психике. Даже забывая на уровне сознания, мы не забываем о случившемся на уровне тела. Память тела позволяет нам обучаться сложнейшим действиям – от починки часов до игры на фортепиано. Та же самая память не дает нам сбросить возбуждение – ведь внутри организма травматическая ситуация еще не завершена. Таким образом, человек, даже выйдя из внешней травматической ситуации

(например, из зоны обстрела), несет ее внутри. Причем это может быть не сильно заметно посторонним – часто люди внешне выглядят достаточно обычно.

Как отметили в своих работах Дэвид Берсели и Питер Левин, дрожь, наблюдающаяся во время получения травмы у животных, это спонтанная разрядка травматического напряжения в процессе восстановления. Может ли быть так, что люди, которые являются также млекопитающими, могли бы также дрожать после травматических событий?

Заметим, что почти такой же как инстинктивная дрожь у животных, дрожь у людей является естественной реакцией потрясения нервной системы, при страхе или переохладении, пытающийся восстановить тело и ум к состоянию баланса. Берсели пришёл к выводу, что дрожь в состоянии помочь восстановлению организма после травмы, она также освобождает избыточную энергию от прерванной реакции борьба-бегство.

Дэвид Берсели разработал собственную концепцию под названием TRE: Trauma Releasing Exercises включающую серию упражнений, основанные на вибрирующих движениях в тазовой области воздействующих на большую поясничную мышцу (psoas) с концентрацией локуса внимания на центре тяжести. Упражнения в Trauma Releasing Exercises простые и безболезненные и специально предназначены для образования некоего вибрирующего механизма тела, таким образом, помогая восстанавливать инстинктивный механизм восстановления и выпускать глубокие, хронические сокращения мышцы, созданные тяжелым шоком или травмой. Данные упражнения используемые регулярно, даже при отсутствии травматических инцидентов в жизни просто помогут препятствовать тому, чтобы повседневные легкие стрессы жизни не превратились в хроническую напряженность.

Ключом к этим упражнениям является их способность вызвать колебание от центра тяжести тела, расположенного в тазу, только с помощью естественного механизма тела. Когда колебания вызываются в центре тяжести, этот эффект отражается по всему телу и способен включить в себя глубокую хроническую напряженность, находящуюся на его пути и естественно освобождающий эту напряженность и расслабляющий мышцы. Дрожь первоначально начнется в верхних частях бедра и прокладывает себе путь в большую поясничную мышцу. Колебание передаются через таз, в поясницу, в позвоночный столб, в плечи, шею, плечи и руки. Каждый раз, когда вы будете делать упражнения, вибрирующая структура может меняться, и вы можете использовать любые типы колебаний с различной частотой.

Если у вас не наблюдается никакой эмоциональной реакции на упражнения, это не означает, что что-то неправильно. Просто наслаждайтесь вибрацией, вызванной упражнениями, и продолжайте повторять их. Они имеют кумулятивный эффект расслабления тела.

Колебания, совершаемые во время занятий иногда могут вызвать чувство истощения, как будто вы только что закончили долгую тренировку. Или наоборот, это может выделить много энергии, как будто вы отдохнули.

Некоторые находят эти упражнения успокаивающими и поэтому делают их вечером как способ расслабиться. Многие, кто находит их возбуждающими, делают их утром или днем когда хотят получить больше энергии.

В любом случае, дрожь, испытанная в этих упражнениях просто расслабляет структуры ригидности мышц. Поэтому в большинстве случаев и для большинства людей, Trauma Releasing Exercises безопасен для самостоятельного выполнения.

Если вы испытывали любой физический или эмоциональный дискомфорт после использования этих упражнений, остановите их выполнение и немедленно консультируйтесь с лечащим врачом.

ПЕДАГОГИКА М.П. ЩЕТИНИНА И ЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ

Важным в контексте оздоровления человека является синергетический принцип "*талант – это сумма талантов и способностей*", который основывается на том предположении, что основой для всех специальных способностей являются общие способности ("генеральный фактор интеллекта", "базальный фактор одаренности"). Этот принцип в свое время выдвинул Б.М. Теплов, который показал, что талант – это многостороннее явление. Последнее отвечает синергетическому принципу сверхаддитивности, когда целостные системы обнаруживают системные свойства, не присущие свойствам элементов, их составляющих. Данную идею воплотил в практике М.П. Щетинин [Щетинин, 1988, с. 60-22], который опирался на положение: способность к одному виду деятельности состоит из возможностей к другим, а потому задание по развитию каждой способности должно быть одновременно и заданием по развитию "побочных" способностей, когда для того, чтобы воспитать специалиста, необходимо, кроме работы над специализацией, развивать "человека вообще", человека в целом.

Исследователем был проведен эксперимент: взяли группу так называемых музыкально малоодаренных, то есть в обычном смысле бесперспективных учащихся, и, влияя на формирование "побочных" интересов, проследили, как это скажется на качестве их музыкального исполнительства. Первое время исследователь почти отказался от обычной формы урока по специальности: дети читали стихи, писали рассказы, делали зарисовки, играли в спортивные игры, ходили в туристические походы, в лес, слушали у ночного костра таинственные истории. Музыкальные занятия были не основной частью их работы. В результате у учащихся окреп интерес к музыке, появилась вера в свои силы, что дало свои плоды: на музыкальном конкурсе все призовые места были отданы представителям экспериментального класса. Когда автору эксперимента задавали вопрос: "как вы работаете над пьесами?", ответ был следующий: "мы работаем над человеком".

Так родилась идея *школы-комплекса*, которая в первоначальном виде содержала потребность в сознании союза школ: общеобразовательной, музыкальной, художественной и хореографической.

Отметим, что эксперименты М. П. Щетинина опирались на исследования ученых. Так, еще И. П. Павлов убедительно показал, что "словесно-знаковое", второсигнальное (то есть левополушарное) требует постоянного подкрепления со стороны образного (то есть правополушарного). Этот процесс рассматривался И.П. Павловым как необходимое и даже определяющее условие нормального функционирования слова, когда активность мышления, в конечном счете, обусловлена

активностью сенсорного аппарата.

Данные выводы подтверждаются и авторской методикой *А.А.Самбурской*, которая обучает детей чтению, письму и математике на основе музыкальной деятельности (<http://alicepush.ucoz.ru/index/0-5>): головной мозг человека является самым сложным образованием Вселенной. Он содержит около триллиона клеток, из которых 100 миллиардов – нейроны, каждый из которых связан с тысячами других. Формирующиеся в процессе развития мозга межнейрональные комплексы и межцентральные связи лежат в основе его интеграции. По мере созревания мозга степень устойчивости его интеграции нарастает. Лишь при этом условии он способен к обучению и формированию высших психических функций.

Деятельность полушарий является взаимодополнительной, отражая неравномерность распределения функций между двумя различными системами мозгового кодирования. Правое полушарие в большей степени обладает континуальными функциями, т.е. кодирует "целостность", а левое – дискретными функциями, т.е. кодирует существенные признаки целого. Поскольку восприятие музыки обеспечивается обоими полушариями, каждое из которых регулирует различные функции, цельное впечатление от музыки обеспечивается интеграцией специализированных когнитивных и эмоциональных процессов, протекающих в обоих полушариях. Музыкальная деятельность вызывает усиление межцентрального и межполушарного взаимодействия, т.е. интеграцию мозга.

Профессор Чеффилдского Университета *Кэйти Овери* сформулировала аспекты так называемых "интеллектуальных выгод" от музыки. Как сообщается в журнале "*Nordic journal of music therapy*" (№ 1, 2000), ею были определены побочные интеллектуальные эффекты, возникающие в результате музыкальных влияний, такие как: повышение уровня читательских навыков; повышение уровня речевых навыков; улучшение навыков, необходимых для решения пространственных и временных задач; улучшение вербальных и счетно-арифметических способностей; улучшение концентрации внимания; улучшение памяти; улучшение моторной координации.

Мария Спайхигер из Университета Фрайбоург (Швейцария) представила ряд положений относительно музыкального эффекта перемещения. Следует уточнить, что "эффектом перемещения" или "перемещением обученности" называют усовершенствование одной познавательной способности или моторного навыка за счет предшествующего изучения или практики в другой области. Обычный пример перемещения моторного навыка – то, что умение ездить на велосипеде значительно облегчает процесс обучения катанию на коньках или другое действие, которое требует умения поддерживать равновесие при движении. Спайхигер указала, что эффекты перемещения между музыкой и учебными предметами наиболее вероятны, поскольку, как и множество других известных эффектов перемещения, основаны на подобиях между умственными и эмоциональными действиями.

Эти эффекты были подтверждены исследованиями *А.А.Самбурской*. В эксперименте (1998-2004) принимали участие разновозрастные группы детей с разным уровнем музыкальных способностей – учащиеся дошкольных студий и детских центров, ученики подготовительного отделения ДМШ №1 им.С.Прокофьева, ученики 1-х классов московской школы № 324 с углубленным изучением музыки. Обучаясь по интегрированной методике на музыкальной основе все дети (в возрасте от 2 до 7 лет) показывали более высокие показатели обученности, чем контрольные группы.

Эти результаты сохранялись на протяжении последующих лет обучения детей в следующих классах. Справедливости ради нужно заметить, что нами также использовались технологии "глобального чтения" и "количественной математики", что также сыграло свою положительную роль и благотворно сказалось на всем учебном процессе. И все же без музыки достичь такого эффекта вряд ли было возможным.

Положительные эмоции, вызванные музыкой, увеличивают мотивацию детей, активизируют деятельность не только обучающихся, но и преподавателей, стимулируют познавательный процесс. Музыкальная деятельность неизменно пробуждает интерес к излагаемому материалу, развлекает, успокаивает, придает силы.

"Музыкальные дети" выгодно отличаются от своих сверстников: у них более развиты процессы восприятия, памяти; речевые, орфографические и вычислительные навыки; такие дети более дисциплинированны и эмоциональны. Мыслительные процессы "музыкальных" людей отличаются более высокой скоростью мышления и полифоничность – способность одновременно обрабатывать большое количество разнообразной информации.

В результате экспериментов М. П. Щетинин делает вывод, что развивать и совершенствовать мыслительные способности – значит, прежде всего, развивать и совершенствовать их корни – чувственные формы восприятия. Последнее означает включение всех форм чувственного восприятия и, главным образом, зрительного, двигательного и слухового, в активную деятельность, а в условиях школы – в учебно-тренировочную среду. В противном случае способности отражать внешние воздействия угаснут, органы чувств придут в вялое, пассивное состояние, снизится активность мышления. И если мозг человека, по образному выражению писателя И. Ефремова, есть "колоссальная надстройка, погруженная в природу миллиардами щупалец, отражающая всю сложнейшую необходимость природы, и потому обладающая многосторонностью космоса", то влияние на развитие мозга должно идти, как полагает М. П. Щетинин, через влияние на развитие всей природы человека, всего его организма, с которым связан мозг.

Была выдвинута идея учебной структуры, построенной на принципе смены видов деятельности, состоящей из 30–35 минутных уроков, которая не только предотвращает падение уровня работоспособности учащихся в течение всего учебного дня, но даже способствует его повышению от первого

урока к последнему.

В результате дети, обучающиеся 3 года по комплексной программе, к четвертому классу показывали прекрасные результаты не только по общеобразовательным предметам и предметам художественного цикла, но и по физкультуре (они обыгрывали в баскетбол своих сверстников из спортивной школы олимпийского резерва).

Следует также добавить, что М. П. Щетинин использует феномен “коллективной истины”, который обнаруживается в момент коллективного обсуждения предлагаемых проблем, что реализует синергийно-когерентный эффект, известный этологам, исследующим коллективное поведение животных.

Здесь намечен путь гармонизации личностных составляющих человека, предполагающий достижение состояния мировоззренческого, духовно-морального, психологического синтеза сознательной и подсознательной сфер психической деятельности, когда сигналы подсознания (такие, как, например, образы сновидений, несущие интуитивные прозрения) могут легко проникать в сферу сознания, которая, в свою очередь, может осуществлять коррекцию произвольных (неосознаваемых) функций человеческого организма. На языке психоанализа данное состояние выражается в сентенции: “там, где было Оно, должно стать Я”.

В сфере йогической мудрости можно говорить о таком наставлении: “пусть каждое чувство будет осознанным, а каждая мысль – прочувствованна”. Как писал Мигель де Унамуно, следует “думать чувствами, а чувствовать мыслью”. Отмеченный подход есть, в сущности, выражением цели “эмоционально-стрессовой терапии” В. Е. Рожнова, которая базируется на концепции “взаимопотенцирующего синергизма сознания и неосознанного” (то есть на сочетании эмоционального и логического компонентов психической деятельности) [Поклитар, 1991].

Отмеченный принцип можно проиллюстрировать практикой *Вальдорфской школы*, где используется *эвритмия* – особенный вид искусства, который синтезирует мысли и слова, цвет, музыку и движения [Штайнер, 1993, 1996 и др.]. Искусство в этих школах играет важнейшую роль, поскольку содержание учебных дисциплин здесь реализуется в том числе и через художественно-эстетические средства обучения и воспитания – предметы художественного цикла – музыка, живопись, ваяние, театр, занятия художественно-прикладного цикла (цветоводство, гончарное искусство, обработка древесины и металла, изготовления игрушек, рукоделие и др.). С целью целостного художественно-эстетического развития школьников и пробуждения в них эмоционально-эстетического отношения к процессу художественной деятельности основатель вальдорфских школ Рудольф Штайнер (1861-1925) ввел новые оригинальные учебные предметы “*Эвритмия*” и “*Рисование форм*”.

В этом отношении можно говорить об индивидуальной психокоррекции пациентов с аффективными расстройствами в депрессивном эпизоде с

использованием метода танцевально-двигательной терапии на фоне психофармакотерапии.

Было показано, что **танцевально-двигательная терапия** оказывает положительное влияние на общее психологическое благополучие личности. Отмечается повышение самопринятия, автономии, прояснение жизненных целей, позитивное изменение отношений с другими, самоощущение личностного роста, ответственности и влияния на происходящее во внешнем мире, что отражено в динамике показателей по методике К.Рифф.

В качестве теоретической основы для понимания депрессии был использован понятийный и методологический аппарат экзистенциального подхода, с точки зрения которого депрессия – это психическое расстройство, тяжесть которого определяется степенью нарушения переживания ценности жизни. Помимо соматической составляющей депрессия влияет на позиции и установки в отношении внешнего и внутреннего мира, человек в большей степени живёт прошлым, у него мало актуальных отношений, утрачивается способность воспринимать ценность всего того, что ранее наполняло жизнь радостью и придавало ей смысл.

В программе использовались следующие приёмы и техники танцевально-двигательной терапии:

техники работы с телом, дыханием, ритмом (для развития моторики, расширения двигательного репертуара, снятия мышечного и эмоционального напряжения, повышения чувствительности к телесным ощущениям, развития навыков саморегуляции);

кинестетическая эмпатия (для выхода на глубокий уровень невербального взаимодействия через сенсорную настроенность на состояние другого человека, развитие эмпатии, осознания и отреагирования эмоций);

работа с предметами и образами (для преодоления сопротивления, образного самовыражения, расширения ролевого репертуара);

индивидуальная и парная танцевальные импровизации, структурированный танец (с целью самораскрытия и самопринятия);

совместный целенаправленный подбор музыки (для усиления эмоционального раскрытия) [Игнатова, 2017]

Рассмотренные принципы, обнаруживающие синергетический эффект "целое больше частей", когда сумма элементов, составляющих целое, вызывает нададдитивный эффект (возникают системные свойства целого, не присущие каждому отдельному элементу, входящему в это целое). Таким образом, принцип единства реализует эффект трансцендентности – выхода за пределы отдельных элементов, что характеризует личность как свободную сущность.

Ш.А.Амонашвили так характеризует систему М.П.Щетинина: "Устремленность к цели, общие интересы и энтузиазм, преданность идеалам и любовь к ближнему, взаимоподдержка и взаимопомощь, высшая организованность, исключая такие понятия, как нарушение дисциплины и правонарушение, возвышенное понимание чувства Родины, творческий,

созидательный труд каждого, подчеркнутое уважение к родовой памяти, к предкам, к родителям, полный отход от дурных человеческих пристрастий – от курения и алкоголизма, от злости и тщеславия, от зависти и ненависти".

КАЛЛИГРАФИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ (subscribe.ru/group/formula-schastya/12500868/)

Если в советских школах чистописание (каллиграфию) в конечном итоге исключили из учебных программ, то в Японии и Китае каллиграфия получает второе рождение.

"В 80-х годах крупнейшая японская компания, занимающаяся выпуском бытовой и профессиональной электроники, – начиная переходить к нанотехнологиям, провела во многих странах любопытный эксперимент. Искали, какие методики можно использовать в данном регионе и в данной культуре для подготовки специалистов будущего в разных направлениях. Программа длилась долго. Её финансировали более 10 лет.

Когда собрали данные, организаторы эксперимента были потрясены. Всем требованиям в наибольшей мере отвечала каллиграфия. Поэтому компания рекомендовала ввести каллиграфию с 1-го по 11-й класс во всех школах и вузах, независимо от специализации образовательного учреждения. Чтобы сформировать те самые качества, необходимые будущим специалистам в области инновационных технологий.

Вот ещё один интересный факт из современной японской жизни. Многие крупные фирмы Японии приглашают в обеденный перерыв учителей (сенсеев), которые занимаются с сотрудниками каллиграфией по полчаса в день. Руководители компаний считают это весьма недешёвое занятие полезным не только для здоровья, но и для развития творческого потенциала специалистов. И ведь никто не сможет поспорить с тем, что японцы – самая работоспособная нация, к тому же самая продвинутая и креативная в области инновационных разработок. Безусловно, здесь заслуга не только каллиграфии. Но совершенно очевидно, что это – следствие бережного отношения японцев к своей истории, традициям и корням, духовному и физическому здоровью нации.

Китайские же специалисты раскрывают эту тему в ещё более неожиданном ракурсе. В своей статье "Каллиграфия и здоровье" доцент Пекинского института графической коммуникации Юань Пу рассказывает о влиянии каллиграфии на мозговую активность в целом и даже на продолжительность жизни.

Считается, что из всех видов произвольных действий акт письма – наиболее сложный и трудоемкий. Положение пальцев, ладони и запястья для правильного обхвата пера, правильное положение запястья и руки в воздухе при письме, движения пером, – все это не только

тренирует мышцы рук и нервы, но и затрагивает все части тела: пальцы, плечи, спину и ноги.

Каллиграфические упражнения по своей сути напоминают гимнастику цигун, которая "изменяет телосложение, двигает суставы".

Этот процесс влияет на психическое и физическое здоровье, развивает тончайшие мышцы рук, стимулирует работу мозга и воображение. Процесс письма также восстанавливает дыхание.

Каллиграфия заставляет правую мозговую долю чувствовать правильность линий, структуру симметрии, ритм и темп, развивает внимательность, наблюдательность и воображение.

Юань Пу пришел к выводу, что студенты, которые изучают каллиграфию, гораздо быстрее остальных воспринимают и запоминают информацию. А то, что каллиграфия продлевает жизнь, – научно доказанный факт. Современный каллиграф Су Цзусиань прожил 110 лет, Дон Шупин жил до 94 лет. Создатель шрифта Ци Гун, современный каллиграф, бывший член Китайской ассоциации каллиграфов, прожил 95 лет.

Другой китайский специалист, профессор Генри Као, делает ещё более смелые выводы на основе проведенных исследований: практически нет таких болезней, которые нельзя было бы вылечить каллиграфией. Результаты показывают, что пациент, практикующий занятия каллиграфическим письмом, испытывает расслабление и эмоциональное спокойствие, выражающиеся в равномерном дыхании, замедлении пульса, снижении кровяного давления и уменьшении мускульного напряжения. Улучшаются ответная реакция, способность к дифференциации и определению фигур, а также способность к ориентации в пространстве.

Практические и клинические исследования показали положительное влияние лечения каллиграфическим письмом при поведенческих расстройствах пациентов, страдающих аутизмом, синдромом нарушенного внимания, дефицита внимания и гиперактивностью.

Более того, развивалась способность к логическому мышлению, рассуждению у детей с небольшой умственной отсталостью; также укреплялась память, улучшались концентрация, ориентация в пространстве и координация движений у пациентов с болезнью Альцгеймера.

В то же время методика была успешно применена к больным с психосоматическими расстройствами при гипертонии и диабете и таких психических заболеваниях, как шизофрения, депрессия и неврозы: у них улучшался эмоциональный фон.

Для сравнения: в современной российской школе на такой предмет, как правописание, выделяется один час в неделю, а во времена

Императорского Царскосельского лицея Александр Сергеевич Пушкин занимался каллиграфией 18 часов в неделю.

Но не только на Востоке и в Европе изучают влияние каллиграфии на здоровье. О её воздействии на человеческий организм уже давно знают и отечественные специалисты. В течение 15 лет в Петербурге работала школа каллиграфии, созданная группой энтузиастов для детей с отклонениями в умственном развитии. Образовательный процесс в ней основывался на русских методических материалах XIX века. Основным принципом этого процесса заключался в следующем: прежде чем заниматься науками, искусством и ремеслами, необходимо с помощью каллиграфии заложить крепкий фундамент – основу, состоящую из трёх важных элементов: терпения, умения работать и волевого импульса.

Ученикам запрещалось с 1-го по 11-й класс пользоваться шариковой ручкой. Любой урок начинался с 15 минут занятий каллиграфией. Результат был очевиден уже к 7–8-му классу. Специалисты, глядя на письменные работы учеников, не верили, что так могли писать дети, к тому же с психическими и физическими отклонениями, настолько красивой, четкой и упорядоченной была форма письма.

У этих детей раскрывались способности к математике, поэзии и искусству. После окончания школы многие из них поступали в лучшие вузы Петербурга, получали гранты на обучение за границей. Некоторым ребятам в итоге снимали инвалидность.

Художники дают каллиграфии разнообразные поэтические сравнения и определения. Одни видят в искусно прописанных буквах застывшую музыку и её ритм, другие – пластику танца".

Один из важнейших аспектов каллиграфической методики обучения связан с тем, что во время написания иероглифов и слов ребенок **задерживает дыхание, что выступает физиологической основой медитации.** Требуется всего одна-две минуты замедленного дыхания, чтобы увеличить волевой резерв, – что вполне доступно при любом волевом испытании. Нейробиологи обнаружили, что, когда вы просите мозг медитировать, он учится не только лучше медитировать, но и приобретает целый набор важных навыков самоконтроля, включая внимательность, собранность, умение справляться со стрессом, контроль над импульсами и самосознание. Люди, которые регулярно медитируют, не просто успешней в этих сферах. Со временем их мозг начинает работать как отлаженная волевая машина. У них больше серого вещества в префронтальной коре и в зонах мозга, отвечающих за самосознание.

МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА СОРОБАН

Ментальная арифметика соробан есть методика функциональной интеграции полушарий головного мозга. Обучение в современных школах направлено преимущественно на развитие левого полушария. Оно отвечает за логическое мышление и интеллект, оставляя без внимания правую часть, которая помогает эмоциональному и творческому развитию. Перекос в одну сторону приводит к проблемам.

Ментальная арифметика основана на специальной методике устного счета и помогает развивать оба полушария головного мозга. Но между устным счетом и ментальной арифметикой не стоит ставить знак равенства. Устный счет – это скорее инструмент, а сама ментальная арифметика упор делает на одновременное развитие обоих полушарий головного мозга.

На первоначальном этапе дети учатся считать с помощью абакуса. Это древние японские счеты, с которыми ребенок сначала учится работать физически, а потом – в воображении. Но одного абакуса недостаточно, так как современные дети умеют отлично пользоваться планшетами, телефонами, ноутбуками и цифровой мир им интересен и понятен. Поэтому с первых занятий в продвинутых центрах ментальной арифметики обучение и выполнение домашних заданий происходит с помощью онлайн платформы с различными уровнями заданий для разных возрастов.

Обучение целесообразно начинать с 5 лет, в академии ментальной арифметики Амакидс занимаются дети до 16 лет. Методика построена таким образом, что одновременно ребенок учится выполнять другие задания (например, читает стихи, делает физические упражнения или танцует), информация усваивается быстрее, улучшается память и способность к концентрации. Как результат – повышается успеваемость в школе по всем предметам. А главное (и это отмечают все родители, дети которых занимаются ментальной арифметикой) – возрастает мотивация, самостоятельность, ответственность, ребенок счастлив от того, что его успехи в школе и в жизни становятся явно заметными.

Как говорится в методической части школы Соробан, наилучший способ перевести цифры из абстрактных закорючек в значащий образ – это представление в виде счет. Поставлена задача – научиться работать 2-мя полушариями мозга одновременно. Как научить точное полушарие работать с образами, а образное с цифрами? Как мы представляем цифры в голове? Абстрактные, непонятные, ничего не значащие символы. Похожие на лебедь, змейку и тд. Именно так видел бы их незнакомый с арабскими цифрами инопланетянин. Как происходит сложение $2+3$ – из 2-х непонятных символов появился третий непонятный. Итак, любая арифметическая операция в традиционном понимании осложняется ненужной операцией по декодированию цифр в звучание (пусть и про себя), после переброс результатов в левое полушарие, вычисление, переброс в правое полушарие и, в конце концов, опять в кодирование звучания в символ.

А не слишком ли тернист путь для, казалось бы, простой операции? Как ребенок видит цифры на счетах? Символы, которые он может зарисовать, которыми ведает исключительно правое полушарие, уже имеют для него значение. Арифметическая операция – это трансформирование, изменение, одного символа в другой. Распознавание цифры. Наше образное полушарие мозга загружено. И его работой курирует точное, левое полушарие.

Мы нашли посредника, который включает синхронную работу полушарий одновременно. Одно из отличий нашей школы от традиционных, японских в том, что работа на счетах осуществляется одновременно 2-мя руками. Данная техника немного сложнее для изучения, однако наша цель ведь не в том, чтоб за 10 секунд ребенок складывал 8 а не 7 чисел, а в том чтобы развить его. Синхронная работа 2-х рук помогает синхронности работы полушарий.

В японских счетах соробан 5 косточек на разряд и в результате человек именно "видит" а не "распознает" цифру. Еще пара слов – почему мы не пользуемся традиционными для нашей земли счетами с 10 косточками. У этих счет 2 недостатка. Во-первых, в традиционных счетах одно и то же число можно представить 2-мя различными способами, а это уже ведет к путанице. Во вторых наш мозг так устроен, что способен «сфотографировать» до 7 предметов одновременно. С большим количеством необходимо будет уже включать запоминание и перечисление. В японских счетах соробан 5 косточек на разряд и в результате человек именно "видит" а не "распознает" цифру.

В Японии, ментальная арифметика уже давно включена в обязательную школьную программу.

(subscribe.ru/group/na-zavalinke/12907674/?utm%5Fcampaign=subscribe%2Dgroup%2Dgrp&utm%5Fsource=subscribe%2Dgroups&utm%5Fmedium=email); (<http://soroban.ru/>)

КАК КЛИЗМЫ И ГОЛОДАНИЕ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ ШИЗОФРЕНИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Шизофрению еще в 19 веке начал лечить японец Кацудзо Ниши – диетой, клизмами и физическими нагрузками. *К. Ниши связывает все психические заболевания с состоянием кишечника. Загрязненный толстый кишечник приводит к нарушению кровообращения, эндокринного баланса, обмена веществ в организме, изменению давления.*

Шизофрения – не редкое заболевание. Оно встречается у *каждого сотого человека на земле* во всех слоях общества, расовых и этнических социальных группах, как в мирное время, так и во время войны, экономических кризисов и общественного подъема.

Каждый из нас может встретиться с этой бедой, и она может коснуться не только наших близких и знакомых, но и нас самих непосредственно. Что же такое шизофрения? Человек, больной шизофренией, буквально теряет свои нормальные чувства. Он все воспринимает в искаженном виде: запахи, вкусы, звуки, ощущения, даже предметы. Его начинают преследовать непонятные видения, он слышит подозрительные голоса, время от времени черный мрак депрессии овладевает им. По ночам он бьется в приступы необъяснимого беспричинного плача или на него налетают вдруг приступы внезапной ярости. Он боится, что потеряет контроль над собой и разобьет телевизор, посуду, стол. На людях он старается быть сдержанным, но выглядит странным, потому что отдален от всех, **замкнут**. Человек, больной шизофренией, не может объяснить, почему он практически совсем не может общаться с другими людьми, почему его внутренний мир такой взрывной и мучительный. Головные боли, бессонница, усталость постоянно преследуют его.

Шизофрения – это не образ жизни, не преступление, не расщепление личности. При шизофрении в организме происходят самые разнообразные изменения:

– зрительные изменения: иллюзии и галлюцинации, объекты, люди кажутся искаженными, как в кривом зеркале, реальное и нереальное смешивается, создавая фантастические картины;

– слуховые изменения: жужжание, шипение, голоса, шепот, иногда оглушающий крик, который никому не слышен;

– изменения в ощущениях запахов: острые, ароматные запахи притупляются, духи кажутся дурно пахнущими, запахи тела отталкивают;

– изменения в ощущении прикосновений: мороз по коже, мурашки, щекотка, любое слабое прикосновение может быть болезненным, а сильный удар совсем нечувствительным;

– изменение вкуса: привычная пища кажется безвкусной, ранее любимое блюдо воспринимается как отравка;

– изменение ощущения времени: кажется, что часы остановились, стрелки бегут быстро; прошлое, настоящее и будущее путаются и перемешиваются;

– изменения в мышлении: нарушается память, логика затруднена, мысли замедленны или лихорадочно ускорены без всякой причины;

– изменение в содержании мыслей: «наполеоновские мании», неправильная оценка своих сил, параноидальная мания в отношении близких родственников;

– изменения в настроении: почти постоянная депрессия, смешанная с апатией, усталостью, сильным напряжением, иррациональным страхом;

– изменение в поведении: приступы ярости и стремление к насилию, попытки самоубийства, необоснованная ненависть, непредсказуемые, неожиданные эмоциональные всплески.

Причины шизофрении никто не знает. Предполагают: 1) химическое происхождение заболевания: организм – плохо функционирующая «фабрика», которая вырабатывает вещества, искажающие реальность; 2) наследственность, внутриутробные травмы до, после и во время родов; 3) резкий дефицит питательных веществ в какой-либо период жизни и как следствие – нарушения обмена веществ.

Каковы бы ни были причины, но **механизм обмена веществ у шизофреника таков, что его организм не усваивает полностью гормоны, ферменты и питательные вещества.** Представление о функционировании организма как химической фабрики было впервые выдвинуто в 1952 г. А. Хоффером и Х. Осмоидом. **Они обратили внимание на то, что у больных шизофренией гормонов (адренохрома и адреналина) выделяется надпочечниками в 2 раза больше, чем в норме; больше нормы выделяется также галлюциногенных веществ.**

Ученые предложили биохимический путь лечения. Больным вводили вещества, которые могли противопоставить себя перепроизводству гормонов. Витамин В3 — никотиновая кислота, или ниацинамид, или никотинамид — блокирует дефекты в химическом разбалансировании организма, что и приводит к перепроизводству вредных, отравляющих организм химических веществ. Терапия, основанная на питании, насыщенном витамином В3, позволила вылечить 93% больных, страдавших шизофренией меньше 2 лет, и 87% — болевших длительное время. **Надо заметить, что случаи самоубийства отмечены только среди больных, которые не получали никотиновую кислоту.** Среди получавших ее самоубийств не отмечено.

Конечно, мегавитаминная терапия – это не только витамины и ферменты: лечение сочеталось с шоковой медициной, специальными ингаляциями, антидепрессантами и диетой.

Витаминная терапия имеет уникальное преимущество перед любым другим типом лечения: она соответствует главной заповеди: «Не навреди!» Речь идет о натуральной пище, натуральных витаминах, применение которых не имеет никаких опасных последствий.

Диета. Главное правило при выборе продуктов питания – избегать рафинированных, консервированных, обработанных химикалиями или консервантами продуктов, а также продуктов, обогащенных искусственными

витаминами и различными пищевыми добавками, красителями и прочими химическими веществами.

Ю.С. Николаев лечил шизофреников голодом и клизмами. Он защитил докторскую диссертацию по лечению шизофрении голоданием. В 1963 году им была издана соответствующая монография, обобщившая многолетние результаты лечения голоданием больных шизофренией.

Установлено, что пищевой рацион, содержащий пониженное количество белка (растительная диета), в отличие от рациона с повышенным его содержанием (мясная диета), способствует постепенному улучшению психического состояния больных с уменьшением, в частности, кататонических расстройств. Терапевтический эффект будет более выраженным при дополнительном назначении больших доз витаминов группы В. Биохимические исследования в процессе питания больных показывают, что растительная диета способствует повышенному выделению продуктов азотистого обмена и выравниванию показателей азотистого метаболизма.

Имеются данные о том, что растительно-молочная диета с пониженным содержанием белка показана при лечении больных шизофренией и может явиться важным фактором в предупреждении рецидивов заболевания.

Но клизмы показаны только в период проведения голодания у этих больных. Срок рекомендуют в среднем 21-25 дней. Особенностью лечения больных шизофренией методом разгрузочно-диетической терапии является нередкое возникновение на первых стадиях лечебного голодания или в начале восстановительного питания преходящих обострений болезненной симптоматики. Усиливаются навязчивые расстройства, сенестопатии, тревога и страх, повышается общая возбудимость и раздражительность больных. Эти явления могут свидетельствовать о некоторой активации патологического процесса, признаки которой затем обычно исчезают, и состояние больных улучшается. Вместе с тем именно на первых стадиях лечебного голодания и восстановительного питания, как показали проведенные клинические исследования, чаще всего отмечаются начальные терапевтические сдвиги при наличии в клинической картине астено-апатических, гипоглобулических и депрессивных расстройств. При этом происходит выравнивание настроения, повышение психической и двигательной активности больных, улучшение ассоциативных процессов, повышение общего тонуса организма. Сверхценные, навязчивые и доминирующие (кататимные) идеи, особенно ипохондрического содержания, явления дереализации, сенестопатии, вялость и другие нарушения, связанные с эмоциональными расстройствами, в процессе лечения или ослабевают, или подвергаются полному обратному развитию. Улучшаются процессы восприятия, памяти, повышается умственная работоспособность. Все указанные особенности динамики психопатологических расстройств, наблюдающиеся в процессе разгрузочно-

диетической терапии, свидетельствуют об активирующем и стимулирующем эффекте действия этого метода лечения.

Косвенным подтверждением активизирующего, психотимулирующего влияния разгрузочно-диетической терапии с применением лечебного голодания могут служить данные исследований обменных и вегетативных сдвигов у больных маниакально-депрессивным психозом, проведенные П.В.Бирюковичем. Автор, исследуя больных в маниакальном приступе, установил наличие у них явлений интенсивного использования эндогенного жира, сопровождающихся кетонемией, ацидотическим сдвигом и другими диабетоподобными нарушениями.

На основании данных И.П. Разенкова и его сотрудников о том, что преимущественно жировой режим вызывает стойкое повышение возбудимости в коре головного мозга, П.В. Бирюкович высказал мнение, что срочная мобилизация жира из депо и интенсивное его окисление обеспечиваются повышением функции симпато-адреналовой системы и способствуют развитию возбуждения в центральной нервной системе у маниакальных больных.

Исходя из этих данных, можно полагать, что аналогичные обменные и вегетативные сдвиги, которые наблюдаются у больных шизофренией с депрессивными и субдепрессивными состояниями в процессе лечебного голодания, в значительной мере определяют некоторый антидепрессивный и психостимулирующий эффект его действия, а также возникновение гипоманиакальных состояний и состояний эмоционального оживления, которые часто наблюдаются в процессе данного вида лечения.

Этот метод является достаточно эффективным при лечении больных шизофренией с малопрогredientным течением.

НЕЗАВЕРШЕННОСТЬ И НЕОТРЕАГИРОВАННОСТЬ – ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

Однажды психолог Б. В. Зейгарник со своим учителем зашла в многолюдное кафе. Её внимание привлёк тот факт, что официант, приняв заказ, ничего не записал, хотя перечень заказанных блюд был обширным, и принёс к столу все, ничего не забыв. На замечание по поводу его удивительной памяти он пожал плечами, сказав, что он никогда не записывает и никогда не забывает. Тогда психологи его попросили сказать, что выбрали из меню посетители, которых он обслуживал до них и которые только что ушли из кафе. Официант растерялся и признался, что не может вспомнить их заказ сколько-нибудь полно. Вскоре возник замысел проверить экспериментально, как влияет на запоминание завершённость или незавершённость действия.

Она просила испытуемых за ограниченное время решать интеллектуальные задачи. Время решения определялось ею произвольно, так что она могла позволить испытуемому найти решение либо в любой момент заявить, что время истекло и задача не решена.

По прошествии нескольких дней испытуемых просили припомнить условия тех задач, которые предлагались им для решения. Выяснилось, что в том случае, если решение задачи прервано, она запоминается лучше по сравнению с задачами, благополучно решёнными. Число запомнившихся прерванных задач примерно вдвое превышает число запомнившихся завершённых задач. Эта закономерность и получила название «эффект Зейгарника». Можно предположить, что определённый уровень эмоционального напряжения, не получившего в условиях незавершённого действия разрядки, способствует сохранению его в памяти.

В нашей памяти всегда остается то, что мы не закончили. И даже если нам кажется, что это в прошлом и не стоит его ворошить, или “подумаю об этом завтра”, а это завтра не наступает годами, эмоциональное напряжение накапливается. Накапливается различными ситуациями, обстоятельствами, причинами. Как любой сосуд имеет свою вместимость, так и наш организм тоже не бездонный. Рано или поздно, все, что не помещается, выходит наружу через нервные срывы, апатию, уныние, депрессию, болезни.

Бывает так, что на протяжении долгих лет мы жизни носим за собой много незавершенных дел (с периодическим выплеском их наружу). Мы тратим на них внутреннюю энергию. И самое опасное в этом, что даже не замечаем, куда уходят наши силы, почему пространство внутри переполнено.

Особенно это касается:

- неоконченных диалогов;
- разговоров, в которых остались недопонимания;
- эмоций, которые не получили разряд;

- подавленных чувств;
- ситуаций, которые хотим забыть;
- желаний, которые не решились осуществить;
- ситуаций, которые не можете простить себе и другим;
- людей, которых сознательно хотим вычеркнуть из жизни.

ПОЧЕМУ ДЕТИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛАДКУЮ И ЖИРНУЮ ПИЩУ, ЧАЩЕ СПИВАЮТСЯ ВЗРОСЛЫМИ

Нездоровая пища с большим содержанием сахара и жира часто нравится детям. Европейские ученые решили исследовать, есть ли прямая связь между злоупотреблением сладостями в детстве и пристрастием к алкоголю во взрослом возрасте.

Об этом пишет австрийское издание *Der Standard* со ссылкой на исследование в рамках долгосрочного проекта IDEFICS, который занимается исследованием факторов, способствующих проблеме избыточного веса.

Во время исследования ученые наблюдали за 16 тысячами добровольцев в возрасте от 7 до 17 лет из 8 стран Европы. Большинство из них были обследованы медиками, а их родителей попросили ответить на ряд вопросов.

Собранные данные проанализировала Кирстен Мелинг из Университета Гетеборга. Она пришла к выводу, что дети, которые потребляют много сладкой и жирной пищи, в будущем чаще склонны к регулярному употреблению алкоголя.

Это подтверждают и предварительные эксперименты на животных, которые подтвердили прямую связь между любовью к сладкому и алкоголем.

Впрочем, неврологический механизм, который стоит за этим, обнаружить пока не удалось. Вместе с тем, издание отмечает, что исследование показало острую необходимость повышать информированность о последствиях вредной диеты.

Все связано с эндогенным (внутренним) этанолом, который вырабатывается в организме человека. Один из путей выработки такого этанола – кишечник, при попадании в который углеводов продуктов (например, риса, в том числе и сладкой пищи), там начинается брожение с выделением этанола. Кроме того, как известно, "жиры лучше сгорают при соседстве с углеводной пищей". Таким образом, углеводная пища+жирная пища способствуют выработке экзогенного этанола, что рано или поздно приводит к выработке у человека (ребенка) алкогольной зависимости. Кроме того, при совмещении сладкой и жирной пищи мы получаем смесь, которая трудно усваивается, что создает в кишечнике брожение, приводящее к выработке этанола. Постоянное присутствие в организме ребенка этанола приводит к его алкоголизации.

Кроме того, человек, употребляющий легко усвояемую сладкую пищу, попадает от нее в зависимость и формирует комплекс зависимости, который может распространяться на другие продукты, например алкоголь.

В этой связи интересен факт: потребление фаст-фуда повышает риск развития депрессии на 40%. К такому выводу пришли британские ученые из Городского университета Манчестера, сообщает MedicalXpress. Специалисты проанализировали 11 исследований, посвященных поиску связи между депрессией и употреблением пищи. Оказалось, что любители фаст-фуда и

другой вредной еды с большим количеством углеводов и жиров в 1,4 раза чаще страдали от депрессии или похожих симптомов.

Таким образом, связка углеводов и жиров приводит к депрессии – вероятно вследствие падения общей энергии человека благодаря деформации микрофлоры человеческого кишечника.

Ученые изучили влияние диеты с высоким содержанием глюкозы и фруктозы на содержание полезной бактерии *Bacteroides thetaiotaomicron* в организме мышей. Оказалось, что сахароза, состоящая из глюкозы и фруктозы, блокирует выработку белка Roc (regulator of colonization), необходимый для колонизации бактерии, размножения кишечной микрофлоры. Сахар блокирует активность белка, который необходим для размножения кишечной микрофлоры, связанной с нормальным весом и здоровьем. К такому выводу пришли ученые Йельского университета (США). Микрофлора кишечника играет ключевую роль в здоровье человека, а ее состав зависит от рациона питания. Считалось, однако, что всасывание углеводов происходит только в тонком кишечнике, а сахар никогда не достигает толстого кишечника. Недавно было показано, что сахар может влиять на микрофлору, изменяя ее видовой состав.

Кроме того, само пристрастие к чему-либо (к сладкой пище) вызывает эффект зависимости от других факторов – наркотиков, никотина, алкоголя – по принципу "аккумуляции" психофизиологических состояний.

В этом отношении интерес представляет такие факты.

Ученые доказали, что сладкое усиливает депрессию. Диетологи назвали пять популярных продуктов, которые могут усилить депрессию. Как отмечают эксперты, многие люди ошибочно считают, что употребление сладостей помогает временно повысить настроение и избавиться от подавленности. На самом деле десерты увеличивают уровень сахара в крови, однако после, как только уровень сахара падает, настроение заметно ухудшается. Именно поэтому более эффективно употреблять фрукты. Сильные энергетики, представляющие собой смесь кофеина и сахара, также сильно влияют на уровень сахара, из-за чего организм погружается в стрессовое состояние. Оно значительно ухудшает эмоциональный фон и не помогает избавиться от депрессии. Алкогольные напитки, тормозящие работу центральной нервной системы, притупляют восприятие. Как только действие алкоголя заканчивается, симптомы депрессии начинают значительно усиливаться. Таким образом, принимать алкоголь в подавленном состоянии настоятельно не рекомендуется. В период депрессии стоит отказаться и от газированных напитков. В их состав входит заменитель сахара – аспартам, который блокирует выработку так называемого "гормона счастья" серотонина. Наконец, люди, находящиеся в подавленном настроении, часто испытывают тягу к фаст-фуду. Жирная пища перегружает организм солью и жирами, которые негативно сказываются

на микрофлоре кишечника. Из-за этого настроение может стать еще хуже.

Психологи выяснили, что к аморальным поступкам детей толкает сахар. В эксперименте приняли участие более 137 тысяч детей из 25 европейских стран и Канады. Британские ученые выяснили, что из-за чрезмерного употребления сахара подростки склоняются к агрессии, пьют, курят и в целом отличаются нехорошим поведением. В исследованиях участвовали дети от 11 до 15 лет. Как показал эксперимент, молодежь, которая употребляла много сладкого и пила энергетические напитки, в 3,5 раза чаще применяли издевки по отношению к другим. Кроме того, подростки, которые больше других употребляют сахар, в два раза чаще склоняются к дракам и на 95% чаще напиваются. Отмечается, что энергетические напитки влияют на состояние детей сильнее, чем сладкое. Как указали ученые, действие оказывает кофеин, содержащийся в энергетике. В эксперименте участвовали 137,284 детей в возрасте 11, 13 и 15 лет из 25 европейских стран и Канады. Как отметили исследователи, в Великобритании подростки, потреблявшие много конфет, шоколада и энергетиков, на 89% чаще курили и на 72% чаще остальных выпивали. Они в 2,13 раза чаще участвовали в драки и на 69% чаще прибегали к травле других детей. Отмечается, что худшее поведение среди молодежи зафиксировано в Швеции. Вследствие высокого уровня потребления сахара дети более чем в 2 раза чаще практиковали насилие, курили или выпивали. По итогам эксперимента ученые призвали контролировать рацион подростков. Они подчеркнули, что дети старше 11 лет должны придерживаться 30 граммов добавленного сахара в день. К примеру, в банке колы и одном батончике Mars содержится 35 и 33 грамма сахара. Как отметили исследователи, детям 4-6 лет разрешено максимум в 19 граммов сахара в день.

(<http://eterra.info/mosaic/pochemu-bolshie-fermyi-ekologichnee-melkih>).

Пять эффектов, которые вы заметите после того, как перестаните есть сахар. Давайте сразу определимся: сахар не является злом сам по себе. Но проблема в том, что его добавляют практически во все промышленные продукты — даже в молоко.

Так что если вы едите много обработанных продуктов, то почти наверняка съедаете намного больше сахара, чем вам необходимо. В общем, если вы радикально сократите количество потребляемых сладостей (замените их на фрукты, например) и перестаньте добавлять сахар в чай и кофе, то однозначно станете намного здоровее.

Нужна конкретика? Вот пять вещей, которые произойдут в вашей жизни после того, как вы перестанете есть сахар сознательно.

1. Вы станете энергичнее

Как ни странно, многие из нас в периоды серьезной усталости пьют кофе с сахаром или, что еще хуже, сладкие энергетические напитки. Объясняется это просто: сахар действительно возвращает вам бодрость. Но, к сожалению, совсем ненадолго.

Сахар делает все для того, чтобы вы чувствовали себя хронически уставшим. Он блокирует способность вашего организма сохранять запасы энергии. Как только он переваривается — а это происходит всего за час — вы снова начинаете клевать носом. И вам снова нужно съесть или выпить что-то сладенькое.

Получается замкнутый круг. Разорвать цепи которого можно только за счет радикального сокращения потребления сахара.

2. Ваш вес стабилизируется

Сахар заставляет вас есть еще больше сахара. Seriously, он вызывает химическую зависимость!

Давайте смотреть правде в глаза: большинство обработанных продуктов содержат тонны соли и сахара, и ваше тело вместе с ними постоянно потребляет «лишние калории».

Сахар также провоцирует чувство голода и заставляет вас переест. Вот почему эффект от «Сникерса» проходит очень быстро, и уже через час после перекуса шоколадным батончиком вы готовы съесть слона.

3. Ваш кишечник начнет лучше справляться со своей работой

Если бы ваши внутренние органы могли разговаривать с вами, то они попросили бы вас есть как можно меньше обработанных сладких продуктов.

Вы замечали, что сладкоежки ходят в туалет чаще других? Это неслучайно: кишечник перерабатывает сахар в первую очередь. И если его в еде было слишком много, то он просто не успевает перерабатывать все остальное до тех пор, пока оно не попадает в толстую кишку.

4. Вы перестанете любить сладкое

Это факт: сахар заставляет вас хотеть сахар. Если вы не исключите его из своего рациона, то со временем желание везде и всюду заказывать десерт пройдет. Вы полюбите фрукты. А торты и пироги со временем будут казаться приторно сладкими.

5. Ваша кожа будет выглядеть более здоровой

Никак не поймете, что происходит с вашей кожей, несмотря на то, что вы «балуете» ее кремами и мазями? Вполне возможно, что излишки сахара портят ее изнутри. Если в вашем организме хронический избыток глюкозы, кожа будет сухой, а все ваше тело начнут покрывать прыщи. Это естественная реакция организма.

<https://eterra.info/mosaic/yat-effektov-kotoryie-vyi-zametite-kogda-perestanete-est-sahar>

**УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО БОЛЬШЕ СПОСОБСТВУЕТ ЗАМЕДЛЕНИЮ
СТАРЕНИЯ – БЕГ ИЛИ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Исследование показало, что аэробные физические упражнения, такие как бег, плавание и езда на велосипеде, могут обратить вспять биологическое старение, а вот силовые упражнения не оказывают такого влияния.

Учёные определяют, насколько быстро стареет тело, наблюдая за теломерами – защитными концевыми участками хромосом. По мере старения теломеры становятся короче, что в конце концов приводит к смерти клеток и болезням. Но недавнее исследование показало, что через шесть месяцев регулярных аэробных упражнений теломеры стали длиннее на 3,5 процента. У занимавшихся силовыми упражнениями такого не наблюдалось.

Учёные предполагают, что тренировки на выносливость имитируют длительное передвижение и поведенческую реакцию «борьба или бегство» наших предков.

У людей, посвящавших аэробным упражнениям по 45 минут трижды в неделю, также было в три раза больше теломеразы – белка, поддерживающего длину теломеров, чем у занимающихся силовыми упражнениями.

Рост активности теломеразы и удлинение теломеров как следствие **интенсивных упражнений и упражнений на выносливость** может быть объяснено тем, что такие упражнения повышают содержание в крови оксида азота, что приводит к изменениям в клетках.

Аэробные упражнения благоприятно сказываются на когнитивных возможностях головного мозга. Физические нагрузки могут даже «омолаживать» мыслительный орган.

Сотрудники Колумбийского университета провели масштабное исследование, по результатам которого пришли к выводам о выраженной пользе аэробных физических упражнений для мозга. Итоги научной работы, как отмечают американские исследователи, применимы не только к пожилым гражданам, но и к людям среднего возраста, а также к молодежи.

«С возрастом наблюдается рост пользы, которую мозг извлекает из аэробных физических упражнений», – рассказывают авторы исследования.

В опыте, который организовали ученые, поучаствовали сто тридцать два добровольца, возраст которых был в диапазоне двадцати — шестидесяти семи лет. Участникам эксперимента, который продлился полгода, необходимо было заниматься теми или иными физупражнениями четыре раза в неделю.

Самые заметные результаты были у людей, которые выполняли аэробные упражнения, однако физическая активность, как показал опыт, в целом очень благоприятно отражается на когнитивных функциях мозга.

«У сорокалетних добровольцев, которые выполняли упражнения должным образом, мозг омолодился примерно на десять лет. А у шестидесятилетних – на все двадцать!», – заключают ученые.

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДЕМЕНЦИЮ.

Эксперты изучили взаимодействие распространенных продуктов, которые люди употребляют чаще всего.

Главной целью ученых было выяснить, как сочетание продуктов влияет на процессы в организме человека и на деятельность мозга. Исследование проводилось в течении пяти лет на 600 добровольцах в возрасте около 78 лет. Одна треть людей, включенных в эксперимент, болела деменцией. Две трети участников составляли контрольную группу и не имели этого заболевания.

В ходе медицинских обследований и тщательного анализа данных о добровольных подопытных, ученым удалось выяснить, что чаще всего развитие деменции провоцирует частое употребление в пищу картофеля, переработанного мяса и алкогольных напитков.

Исследователи отметили не только вредность переработанного мяса (сосиски, колбаса, паштеты и прочее), но и то, что частое его употребление с алкоголем провоцирует развитие деменции.

НАЗВАНЫ ПРОДУКТЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ

Эксперты составили список продуктов питания, которые провоцируют образование тромбов.

Ученые говорят, что рацион питания оказывает на формирование сгустков крови в сосудах наибольшее влияние. Специалисты составили топ-3 продуктов питания, которые провоцируют образование тромбов.

На первом месте оказалась свиная и говяжья печень. Данный продукт содержит витамины группы К и огромное количество холестерина. Эти компоненты негативно сказываются на свертываемости крови.

На втором месте – маргарин. Входящие в его состав транс-жиры сгущают кровь, ухудшают ее проходимость и нагружают клапаны сосудов.

Также в топ-3 попала копченая колбаса. В данном продукте много вредного холестерина, собирающегося на стенках сосудов. Вначале из него образуются бляшки, которые, в свою очередь, становятся тромбами.

Ученые советуют заменить колбасу на мясо курицы или говядину. Вместо маргарина лучше употреблять сливочное масло. А в качестве профилактики образования тромбов в рацион нужно включить овощи и фрукты.

НАЗВАНЫ ПРОДУКТЫ, УБИВАЮЩИЕ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ

Кроме этого, есть и продукты, способные уничтожить раковые клетки.

Американские ученые и врачи назвали продукты, помогающие уменьшить риск развития онкозаболеваний.

Врачи перечислили продукты, которые снижают риск рака. Также ученый назвал и те, которые полностью уничтожают онкоклетки.

Утверждается, что употребление некоторых продуктов сможет обезопасить от рака. Так, в числе наиболее эффективных «борцов» он отметил **томат**. В его составе есть пигмент, тормозящий мутации здоровых клеток. Также врач назвал **сою, квашеную капусту, кимчи, ягоды, овощи, йогурт, зеленый чай**.

Кроме этого, есть и продукты, способные уничтожить раковые клетки. К ним относятся: **ростки брокколи, черника, грецкие орехи, фиолетовый картофель, перец чили, кофе**.

СОН ПРИ СВЕТЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА.

У людей, работающих ночью, чаще развиваются злокачественные опухоли.

Ученые в ходе исследования попытались установить, кто чаще болеет раком, совы или жаворонки. Так, специалисты выяснили, что у людей, которые спят не в полной темноте, увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Помимо этого, проблемы со здоровьем могут возникнуть у тех, кто встает до восхода.

Это объясняют тем, что свет регулирует выработку гормона мелатонин, который дает сигнал клеткам организма о наступлении ночи. Если же человек пытается уснуть при свете, выработка мелатонина сдвигается, в результате нарушается сон. А это, в свою очередь, может стать причиной серьезных проблем со здоровьем.

Также ученые в ходе масштабного эксперимента выяснили, что ночная работа грозит развитием онкологии. По словам ученых, замена сна каким-либо видом бодрствования противоречит работе внутренних часов организма. Это провоцирует сбой в работе организма и ведет к развитию рака.

«В частности, было показано на опухолях молочной железы у женщин, которые работают в ночную смену. Речь шла о медсестрах и стюардессах. Эти риски возрасли на 40% у медсестер и на 70% у бортпроводниц», — заявляют эксперты.

Здоровый сон повышает продолжительность жизни.

Разобраться в микробиологических аспектах здорового сна удалось сотрудникам Гарвардской медицинской школы, которые провели для этого серию экспериментов на лабораторных грызунах. Оказалось, что все дело в противовоспалительных молекулах, которые вырабатываются во время качественного ночного сна.

«Мы разделили склонных к развитию атеросклероза мышей, полученных при помощи генетической модификации, на две группы. Животным из первой группы давали нормально спать, а животных из второй, соответственно, подвергали депривации сна. Со временем у мышей, которые не могли спать в нормальном режиме, появилось большое количество бляшек в сосудах», — рассказывают авторы исследования.

У мышей, которых ученые мучали при помощи депривации сна, фиксировалось в два раза больше воспалительных клеток. Плюс, в организмах таких грызунов было выявлено меньше орексина — гормона, который участвует в регуляции циклов сна и бодрствования.

«У мышей, которым вводили орексин дополнительно, кровеносные сосуды были в лучшем состоянии», — отмечают ученые.

Люди, которые по каким-то причинам не могут нормально спать по ночам, подвергаются тем же негативным эффектам, что и мыши из исследования — в их организмах усиливаются воспалительные процессы, а в сосудах образуются бляшки, которые не ведут ни к чему хорошему.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАБОТА ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА У ЖЕНЩИН.

Ученые заявили, что напряженная интеллектуальная работа повышает риск диабета у женщин.

В исследовании приняли участие 70 тысяч женщин. Все добровольцы занимались деятельностью, которая была связана с повышенным уровнем стресса, 75% из них работали в образовательной сфере. Специалисты отслеживали их состояние на протяжении 22 лет. В результате 4000 участницам был поставлен диагноз «диабет».

Ученые сделали вывод, что работа, связанная с интеллектуальным напряжением, на 21% увеличила вероятность развития этого заболевания. Гормоны стресса способствуют сокращению выработки инсулина в организме и набору лишнего веса. Пищевые предпочтения, как и образ жизни, не учитывались.

ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА УПРАВЛЯЮТ ПАРАЗИТЫ И БАКТЕРИИ

Люди являются уязвимыми существами для контроля паразитами.

Опасаетесь зомби-апокалипсиса, в результате которого все люди превратятся в неподконтрольных собственной воле существ? А он, тем временем, наступил уже очень давно — говорят ученые, подразумевая паразитов и микробов, которые способны управлять своим носителем.

Взять, например, грибы рода кордицепс. Эти паразитические организмы подчиняют себе насекомых, в частности муравьев, заставляя их совершать самоубийственные, но полезные для паразита, действия.

Есть еще черви-волосатики, заставляющие насекомых топиться — червям больше нравится жить в водной среде.

Трематоды, паразитирующие на улитках, заставляют своих жертв выпячивать глаза и менять их цвет на красный — так улитки привлекают внимание птиц. Попадание в желудок пернатых является желанной целью трематод.

Это все про насекомых и улиток, а у людей ведь ничего подобного нет? Да? Ну ведь правда?

Нет, не правда. У людей тоже есть такие паразиты. Например, токсоплазма. Если у вас дома есть кошка, то вы наверняка заражены. Влияние токсоплазмы на сознание изучено плохо, но оно определенно есть. Зараженные люди, как пишет сайт oape.ws, склонны к совершению очень странных и порой полностью необъяснимых поступков.

НАЗВАНО СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА, КОТОРОЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Увлечение чтением продлевает жизнь и является лучшим средством от стресса. Чтение является лучшим средством от стресса, плюс, увлечение чтением продлевает жизнь. К такому выводу пришли исследователи из Соединенных Штатов Америки по итогам долговременного научного проекта.

Если уделять чтению хотя бы тридцать минут в день, то можно, во-первых, эффективно справляться со стрессом, и во-вторых — жить дольше. Да-да, исследование показало, что любители посидеть с книгой в среднем живут дольше, чем те, кто не брал в руки книгу со времен окончания школы.

«Удивительно, но факт — любовь к чтению продлевает жизнь и помогает снизить риск некоторых опасных заболеваний. Чтение, в частности, снижает вероятность стать жертвой инфаркта или инсульта. Кроме того, чтение понижает тревожность. Старайтесь совмещать чтение с прогулками — так вы сможете максимизировать полезные эффекты», — советуют сотрудники Йельского университета.

О том, что читать полезно для здоровья, ученые знали уже давно, но теперь, когда эксперты проанализировали результаты масштабного исследования, которое осуществлялось на протяжении двенадцати лет, у них не осталось вообще никаких сомнений в чудодейственной пользе книг.

«Универсальный совет, который можно дать вообще всем — читайте книги. Если вы читаете двести минут в неделю, то получаете защиту от многих болезней, защиту от стресса, знания, хорошее настроение, и так далее — всю пользу чтения можно осознать только со временем», — добавляют ученые.

ЖИР МЕНЯЕТ РАБОТУ МОЗГА ПОДОБНО НАРКОТИКАМ

Жир меняет работу мозга практически так же, как наркотические вещества. Постоянное употребление больших объемов жирной пищи не только ведет к ожирению, но и воздействует на головной мозг, делая его центр удовольствия более восприимчивым к дофамину. Жир, как выяснили исследователи из Франции, меняет работу мозга практически так же, как наркотические вещества.

Обнаруженный феномен особенно опасен для подростков – формирующийся организм в большей степени подвержен негативным изменениям, которые может вызвать жир. В современном мире вообще есть проблема с высококалорийной едой, которая является основным двигателем эпидемии ожирения планетарного масштаба, а подростки подвержены риску в большей степени, чем кто-либо другой.

Ученые осуществили ряд экспериментов на лабораторных крысах – грызунов кормили преимущественно жирной едой, а затем анализировали изменения, которым подвергался мозг. Выяснилось, что жирная еда меняет работу центра удовольствия, заставляя его реагировать на новые порции жира гораздо более ярко. То есть, жирная еда является своеобразным наркотиком – ученые полагают, что это одна из ключевых причин ожирения.

ДНЕВНАЯ СОНЛИВОСТЬ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О РАЗВИТИИ ДЕМЕНЦИИ

Дневная сонливость указывает на повышенные шансы стать жертвой деменции. Ученые из Соединенных Штатов Америки обнаружили связь между дневной сонливостью и риском развития болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний.

Выяснилось, что у шестидесятилетних людей, которые постоянно ощущают сонливость днем, повышено число бета-амилоидов в головном мозге. Бета-амилоиды – это фактор, свидетельствующий о высокой вероятности развития деменции.

«По мере старения качество сна падает, а риск развития болезни Альцгеймера, наоборот, растет. Мы предположили, что здесь кроется какая-то связь, и решили проверить это предположение при помощи долгосрочного исследования с большим количеством участников», – рассказывают авторы научной работы.

По итогам наблюдений, которые производились в течение пятнадцати лет, было установлено, что дневная сонливость определенно указывает на повышенные шансы стать жертвой деменции. У людей, которые чувствуют желание спать днем, концентрация патогенных бета-амилоидов в мозге выше в среднем в три раза, что довольно опасно.

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ СНОВИДЕНИЙ

Сокращение фазы быстрого сна связано с высоким риском развития деменции.

Американская академия нейрологии опубликовала исследование, проведенное австралийскими учеными, изучавшими влияние недостатка сна на организм человека. Выводы ученых оказались довольно неутешительными для людей, жертвующих полноценным сном.

Исследование показало, что сокращение фазы быстрого сна, в течение которой человек наблюдает сновидения, связано с высоким риском развития деменции и иных, не менее тяжелых, психических заболеваний. В проводимом эксперименте, длившемся на протяжении почти 12 лет, принимали участие 321 человек, чьи медицинские данные тщательно анализировались. Оказалось, что за это время у 32 респондентов была диагностирована одна из форм слабоумия, а у 24 различные стадии болезни Альцгеймера.

Ученые установили, что именно сокращение фазы быстрого сна, стало причиной необратимых нарушений в мозгу у подопытных. Медики подсчитали, что снижение на один процент продолжительности быстрого сна резко повышало риск развития деменции.

Стоит напомнить, что ученые насчитывают пять различных фаз сна человека. Последней из них является период быстрого сна. Именно в это время человек наблюдает сновидения, и его мозг полностью расслабляется.

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП СИЛЬНЕЕ АНТИБИОТИКОВ

Чесночный суп в 100 раз сильнее антибиотиков. Учёными Вашингтонского университета обнаружено, что чесночный суп, без преувеличения, является в 100 раз более сильным средством против различных болезней, чем некоторые антибиотики. Справляться он может с простудой, гриппом и даже с норовирусом.

К любому препарату рано или поздно вырабатывается толерантность, и его эффект из-за этого снижается. В связи с тем, что антибиотики выписываются достаточно часто, они уже не так помогают против болезней, как раньше, поскольку организм людей попросту притерпелся к ним, а потому уже не вырабатывает антитела в прежних количествах.

Однако в случае с чесноком интересно то, что он позволяет справляться и с различными мутациями вирусов, несмотря на то, что он сам остаётся собой прежним и не меняется со временем. Всё дело в том, что при механическом разрушении клеток чеснока образуется аллицин, который и помогает бороться с бактериями.

СОБАКИ МОГУТ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ОЖИРЕНИЯ И АЛЛЕРГИИ

Домашние животные понижают шансы детей получить аллергию и ожирение. Дети, которые с самых первых месяцев жизни контактируют с домашними питомцами, в частности, с собаками, гораздо реже страдают от аллергии, а также менее подвержены ожирению — заявляют канадские ученые.

Согласно статистике Всемирной организации здоровья, от аллергии в той или иной форме страдает каждый третий житель Земли. Ученые объясняют столь широкое распространение аллергических заболеваний слишком стерильными условиями, в которых растут современные дети.

Иммунная система организма, который не контактирует с большим количеством микробов, просто не умеет распознавать их. Или отличать их от частиц, например, пыли. В этом и кроется фундаментальная причина настоящей эпидемии аллергии, охватившей человечество.

Многие ученые рекомендуют родителям позволять детям валяться в грязи, пробовать на вкус предметы с пола, грызть ногти и заниматься прочими столь привлекательными для ребенка занятиями, чтобы хоть как-то компенсировать недостаток в микроорганизмах. Некоторые эксперты даже рекомендуют заражать детей паразитическими червями — довольно радикальный, как необходимо отметить, метод профилактики аллергии.

Ученые из университета Альберты в Эдмонтоне предлагают более приятный метод, подразумевающий заведение собаки. Микрофлора младенцев, которые живут под одной крышей с собаками, является гораздо более здоровой, чем у детей, воспитываемых в тотальной чистоте. Это способствует не только профилактике аллергии, но и снижает вероятность развития ожирения — кишечные бактерии, разнообразные и сбалансированные благодаря собаке, защищают малыша от лишнего веса.

ПРИМЕНЕНИЕ БЫТОВОЙ ХИМИИ ПРИВОДИТ К ОЖИРЕНИЮ У ДЕТЕЙ

Ученые из Канады обнаружили прямую связь между чистящими средствами для посуды и детским ожирением.

Канадские педиатры провели исследование, в котором участвовал более 700 детей в возрасте от одного месяца до трех лет. Исследователи изучали вес малышей и параллельно оценивали уровень применения в их семьях бытовой химии.

Оказалось, что в домах, где часто использовались чистящие средства, у детей менялась микрофлора кишечника. В частности, уменьшался уровень бактерий *Haemophilus* и *Clostridium* и увеличивался *Lachnospiraceae*, что в будущем приводило к детскому ожирению.

При применении «экологически чистых» средств уменьшается число энтеробактерий. Ученые отметили, что сами по себе «биологические» чистящие средства являются привычными для людей, которые ведут

здоровый образ жизни. Поэтому в таких семьях у детей не наблюдается ожирения.

УЧЕННЫЕ ВЫЯСНИЛИ, О КАКИХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ ГОВОРЯТ МОРЩИНЫ НА ЛБУ

Морщины могут быть индикатором повышенного риска смерти от заболеваний сердца.

Морщины могут быть индикатором повышенного риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, установили французские специалисты. Их появление, по всей видимости, связано с атеросклерозом и может служить признаком, который позволит врачам вовремя заметить болезнь и назначить обследование.

Исследователи сосредоточились на горизонтальных морщинах лба. Участниками исследования стали 3200 человек, возраст которых на момент начала составлял 32, 42, 52 и 62 года. Ученые наблюдали за добровольцами на протяжении 20 лет. За это время 233 из них умерли. Исследователи оценили их морщины на лбу от нуля до трех в зависимости от их выраженности. Как оказалось, чем глубже были морщины, тем вероятнее была смерть от сердечно-сосудистых заболеваний.

У тех, чьи морщины были оценены в 2-3 балла, риск смерти от болезней сердца был в 10 раз выше, чем у тех, кто получил ноль баллов. Результаты сохранялись даже после поправок на возраст, пол, давление, вредные привычки и другие факторы.

Вероятно, окислительный стресс (повреждения клеток в результате окисления) и изменения коллагена, связанные с атеросклерозом, имеют отношение и к формированию морщин, предполагают исследователи. Кровеносные сосуды на лбу настолько малы, что могут быть более чувствительны к образованию бляшек — таким образом, морщины могут быть ранним признаком старения сосудов.

ШОКОЛАД И МЯСО НАНОСЯТ ВРЕД ПСИХИКЕ ЧЕЛОВЕКА

Вредить психическому здоровью может мясо, а также шоколад. Испанские ученые проанализировали воздействие некоторых продуктов питания на психику человека и выяснили, что шоколад и мясо могут нанести непоправимый вред организму человека.

Исследование специалистов продемонстрировало, что чрезмерное употребление этих продуктов приводит к депрессии. Но первоначально такая пища может вызвать возбуждающий эффект у человека. Употребление большего количества жирного и сладкого может приводить к резким скачкам настроения — от депрессии до необузданной радости.

Ученые утверждают, что люди, которые употребляют эти продукты в большом количестве, имеют большие шансы заболеть психическими

заболеваниями. В тоже время специалисты отмечают, что панику сеять не стоит, ведь мясо и шоколад могут быть также и полезными для организма человека.

Ранее группа американских ученых доказала, что шоколад является хорошим профилактическим продуктом инсультов и инфарктов. Также он способен препятствовать образованию тромбов. Содержание антиоксидантов в одной шоколадке содержится больше, чем в одном бокале красного вина. Кроме этого шоколад может повысить устойчивость к стрессам и улучшают память.

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ РЫБЫ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ ОТ ВСЕХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Регулярное употребление рыбы, а также других продуктов, в составе которых присутствуют омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, снижает смертность от всех связанных хронических заболеваний. К такому выводу по итогам масштабного многолетнего исследования пришли ученые из Китайской Народной Республики.

Исследователи наблюдали за 420 000 человек в течение полутора с лишним десятков лет.

За это время в силу самых разнообразных причин умерли пятьдесят четыре тысячи участников эксперимента мужского пола и тридцать одна тысяча участвовавших в опыте женщин.

Проанализировав смертность и сопоставив ее с некоторыми статистическими данными, ученые, в частности, выяснили, что на риск смерти самым непосредственным образом влияет объем употребляемой рыбы.

Так, мужчины, которые ели больше всего рыбы, на десять процентов реже умирали от хронических сердечно-сосудистых заболеваний, и на тридцать семь процентов реже становились жертвами болезней печени. Что же касается женской половины подопытных, то участницы, которые ели много рыбы, на тридцать восемь процентов реже умирали от болезни Альцгеймера.

СЛАБАЯ СИЛА ХВАТА ГОВОРИТ О ПЛОХОМ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Физическая активность особенно важна для растущего организма ребенка. **Сила хвата ребенка может быть одним из самых очевидных маркеров его общей физической активности** – говорят ученые из США, отмечая, что по силе хвата можно прогнозировать здоровье ребенка на несколько лет вперед.

Выяснилось, что дети, сила хвата которых является явно недостаточной для их возраста, склонны к самым разнообразным заболеваниям — они, в

частности, страдают от высокого артериального давления, становятся жертвами ожирения, сахарного диабета, и так далее.

«Физическая активность особенно важна для растущего организма ребенка, а у детей, демонстрирующих недостаточную активность, как правило, диагностируются весьма серьезные заболевания. Хорошим маркером физактивности является сила хвата, измеряемая при помощи ручного динамометра», — говорит Марк Питерсон из Университета Новой Англии.

Эксперименты с участием детей, произведенные командой Питерсона, показали, что измерение силы хвата можно использовать для довольно точного прогнозирования заболеваний, которым ребенок будет подвержен, например, через два года.

КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ УХУДШАЮТСЯ ИЗ-ЗА ОЖИРЕНИЯ В МЛАДЕНЧЕСТВЕ

Когнитивные способности ребенка ухудшаются, если он страдал лишним весом в младенчестве. Американские ученые предупредили родителей о последствиях, к которым может привести ожирение в младенческом возрасте.

В рамках исследования, в котором приняли участие 223 ребенка, ученые проверили влияние ожирения на их когнитивные способности. Вес юных участников эксперимента фиксировался до двух лет.

Завершилось исследование, когда детям исполнилось пять и восемь лет. Ученые проанализировали их когнитивные способности и выяснили, что память и пространственное мышление детей, которые во младенчестве имели лишний вес, работает хуже, чем у детей с нормальным весом.

МУЗЫКА ПОМОГАЕТ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Исследование о влиянии музыки на пациентов, перенёсших инсульт, провели в отделении инсульта и реабилитации больницы Адденбрука — учебного госпиталя и исследовательского центра в Кембридже (Англия).

177 пациентов, перенесших инсульт, в течение двух лет поучаствовали в общем в 675 сеансах неврологической музыкальной терапии. Сеансы музыкальной терапии проходили параллельно с другой реабилитацией: физиотерапией, логопедией, клинической психологией и трудотерапией. Пациенты играли на клавишных и ударных музыкальных инструментах, что, по наблюдениям исследователей, помогало им сосредоточиться и улучшало настроение. Учёные также обнаружили, что у испытуемых повысилась ловкость пальцев, улучшилось состояние рук. Пользу музыки для реабилитации отметили 139 пациентов.

Часть испытуемых после музыкальных сеансов заполняли опросники об изменении их настроения, в них наблюдалось уменьшение «грустных» и

увеличение «счастливых» ответов. Исследователи отметили положительное влияние занятий музыки на возбуждение и вовлеченность пациентов.

Инсульт может негативно отразиться на способности человека планировать и выполнять задачи, а игра на музыкальных инструментах помогла пациентам улучшить координацию движений, повысить концентрацию на конкретных задачах, указали учёные.

Доктор Алекс Стрит из Университета Англии Раскин, проводивший исследование, отметил, что пациенты, их родственники и персонал с энтузиазмом восприняли неврологическую музыкальную терапию. Он рассказал, что во время исследования они также обнаружили, что повторение упражнений играет решающую роль для реабилитации пациентов:

В среднем каждый пациент участвовал в пяти сессиях. Персонал чувствовал, что использование музыки и музыкальных инструментов позволяет пациентам достигать большего количества повторений на пути к их целям. Они получают немедленную обратную связь от звуков, которые сами создают, выполняя упражнения.

Руководитель исследования, доктор Ричард Фрэнсис подчеркнул, что необходимо больше исследований в других больницах, чтобы продемонстрировать преимущества музыкальной терапии, в том числе влияния пения на людей, перенесших афазию (расстройство сформировавшейся речи) (Источник: *dailymail.co.uk*)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

(А.А. Микулин "Активное долголетие")

Дыхание играет очень большую роль в волевой гимнастике. Я разделяю мнение многих врачей, физиологов и специалистов лечебной физкультуры, которые настороженно относятся к гимнастике йогов. Но полностью отбрасывать опыт древней физической культуры, видимо, не следует. Это касается применительно к моей системе некоторых элементов дыхательной гимнастики. Нужно только отчетливо представить, почему эти элементы полезны и что происходит в организме при глубоком вдохе и выдохе. Кстати говоря, школа дыхания характерна не только для системы упражнений йогов. Без правильной постановки дыхания немислимы ни спорт, ни физическая культура вообще.

Когда вы проснетесь и сладко потянетесь, нужно лечь на спину и предельно расслабить все мышцы. Затем следует сделать возможно более глубокий вдох, выпятив вверх грудную клетку, после чего сокращением мускулов брюшного пресса оттянуть диафрагму, разделяющую полость кишок и желудка, до предела книзу живота. При этом брюшной пресс сильно нажмет на кишечную полость. Нажим распространится на все внутренние органы: почки, печень, селезенку, поджелудочную железу и пр. Этот своеобразный пресс будет выжимать из клеток и межклеточного пространства внутренних органов накопившиеся за ночь шлаки. Нажим диафрагмой на кишечную полость должен сопровождаться как бы выпячиванием живота: чем больше, тем лучше. Чтобы всецело овладеть искусством волевого движения диафрагмой вверх-вниз, нужно многократно проделать это упражнение, произнося одновременно слова вслух и не прерывая дыхания (выпячивание живота никакого отношения к дыханию не имеет). Я освоил это упражнение в течение нескольких дней.

Но вернемся к практике дыхательной гимнастики. Лежа на спине, сперва нужно сделать глубокий вдох, потом усилием диафрагмы надуть живот. Теперь задержите дыхание на 3-5 секунд, чтобы под давлением шлаки успели покинуть те места, где они осели за ночь. После задержки выдыхайте воздух десятью маленькими порциями, проталкивая его с силой сквозь плотно сжатые губы так, чтобы весь живот интенсивно десять раз колебался. В этом массаже (сотрясении) внутренних неподвижных органов и кроется вся польза дыхательной гимнастики. Между прочим, такой же массаж происходит и в тот момент, когда мы смеемся. Отсюда становится ясно, почему издревле смех считается полезным. Физиологический смысл дыхательной гимнастики, а другими словами, массажа органов брюшной полости с помощью диафрагмы состоит в том, что во время этого упражнения улучшается наполнение сердца кровью, а чем больше сердце получит ее, тем больше выбросит во время сокращения в арту.

Я повторяю эти упражнения не только утром, но каждый день еще и вечером перед сном. Чтобы не переутомляться, достаточно утром и вечером делать по 10 глубоких вдохов и пульсирующих выдохов.

Я ощущаю вот еще какую пользу от регулярных занятий дыхательной гимнастикой. Раньше у меня были частые сердечные приступы, учащенное сердцебиение. Проанализировав механику дыхательной гимнастики и ее следствия, я пришел к выводу, что **сокращение мышц брюшного пресса может помочь ликвидировать сердечные недомогания**. Ход рассуждений был следующий. Для нашего сердца природой отведено пространство — сердечная полость, — ограниченное легкими и грудобрюшной преградой. При сокращении сердечной мышцы кровь под большим давлением выбрасывается в аорту. Но, расширяясь при расслаблении, сердечная мышца не может оказать никакого давления на стенки сердечной полости. Если объем полости мал, то и крови сердце засосет немного. Если объем большой, то и порция крови соответственно будет большей. При конструировании диафрагмы — грудобрюшной преграды — природа, к сожалению, наделила ее слишком большой чувствительностью. **Во время эмоциональных возбуждений, при испуге, волнении, резком разговоре и по мере старения человека диафрагма поднимается и сердечная полость сокращается**. В мозговом веществе природой создан аппарат, регулирующий минутный объем крови, необходимый для жизни клеток человека и для совершения им работы. Эта регулировка может осуществляться только изменением ритма и силы сердечных импульсов. Если крови мало — биение сердца нужно ускорить, усилить, если много — надо замедлить. Поэтому при каждом подъеме диафрагмы и соответствующем уменьшении сердечной полости учащается пульс. У нервных людей это вызывает испуг. **От испуга диафрагма поднимается еще выше, объем сердечной полости еще более сокращается, пульс учащается. Наступает состояние, которое больные называют сердечным приступом. Нередко он закапчивается серьезными последствиями.**

И вот я задумался: **может ли человек без помощи врача быстро прекратить сердечный приступ? Считаю, что может.** Для этого достаточно немедленно после начала ускоренного сердцебиения для очередного расширения сердца предоставить ему как можно больший объем сердечной полости. Механизм действия дыхательной гимнастики подсказывает: **нужно сделать глубокий вдох, выпятить живот и изо всех сил задержать его в этом положении в течение 2—3 секунд. Потом повторить этот прием еще два-три раза. Редко приходится прибегать к четвертому циклу, так как и трех вполне достаточно для обеспечения такой прокачки крови, при которой сердце снова заработает в нормальном ритме.** Этот простейший метод в течение тридцати лет помогал мне избавляться от сердечных приступов, для ликвидации которых раньше приходилось вызывать «неотложку» и лечиться в больнице. Благодаря регулярным занятиям дыхательной гимнастикой дважды в день,

упражнениям в растяжении диафрагмы обеспечивается эластичность грудобрюшной преграды, увеличивается объем сердечной полости, уменьшается опасность возникновения сердечных приступов.

Однажды я видел документальный фильм о том, как женщина, имевшая порок митрального клапана и сердечную недостаточность, излечилась от этого недуга. Сначала она старалась как можно меньше двигаться и вела полупостельный образ жизни. Но вот ее уговорили записаться в группу лечебной гимнастики для пожилых людей на стадионе им. В. И. Ленина в Лужниках. Через некоторое время лечебная физкультура, дыхательная гимнастика и бег излечили ее, что подтверждалось сличением двух рентгеновских снимков – до и после болезни, до и после начала занятий физкультурой под наблюдением врача,

Сама природа с этой болезнью не боролась, пока внешние факторы – физическая культура и спорт – по воле человека не потребовали от сердца работы с большей нагрузкой. Тотчас же в клетках начался процесс перестройки, приспособления.

Любой процесс перестройки требует известного времени, постепенности. Поэтому осознанную перестройку любого своего органа с помощью внутренних резервов организма человек обязан осуществлять чрезвычайно осторожно и постепенно, чтобы не вызвать катастрофу. Это полностью относится и к таким на первый взгляд спокойным, не требующим чрезвычайных усилий упражнениям, как волевая и дыхательная гимнастика, а также утренняя зарядка.

Согласно моим наблюдениям упражнения становятся тем полезнее и эффективнее, чем более сильными биотоками они сопровождаются. Они вызывают усиление нервных импульсов, если выполняются с помощью специальных приборов. Поэтому утреннюю зарядку я делаю с гантелями. Вес их нужно выбирать по самочувствию. Для меня, например, хороши двухкилограммовые гантели. Опять же с позиций усиления действия биотоков не менее полезны упражнения с резиной, пружинами. Тренировки нужно ограничивать разумной нагрузкой и ни в коем случае не доводить себя до одышки.

МУЗЫКА МОЦАРТА СПОСОБНА ИСЦЕЛЯТЬ

Известно, что в середине 60-х Жерар Депардьё был абсолютно косноязычным молодым человеком, неспособным в силу ещё и заикания довести до конца ни одного предложения. Изучающие творчество актёра объясняют ситуацию семейными неурядицами, личными неудачами, низкой самооценкой и проблемами с получением образования. Единственное, что в ту пору несомненно отличало Депардьё, – это страстное желание стать актёром.

Наставник Депардьё по актерскому мастерству отправил Жерара в Париж к весьма известному врачу Альфреду Томатису – доктору медицинских наук, посвятившему много лет изучению целительного эффекта музыки и особенно произведений Моцарта. Томатис определил, что причина голосовых срывов и проблем с памятью у Депардьё лежит глубже его чисто физиологических трудностей – в эмоциональной сфере, и пообещал помочь ему. Депардьё спросил, что будет входить в курс лечения: операция, лекарственные средства или психотерапия. Томатис ответил: «Я хочу, чтобы Вы приходили ко мне в лечебницу каждый день на два часа в течение нескольких недель и слушали Моцарта».

«Моцарта?» – переспросил озадаченный Депардьё.

«Моцарта», – подтвердил Томатис.

Уже на следующий день Депардьё пришел в центр Томатиса, чтобы надеть наушники и слушать музыку великого композитора. Через несколько «музыкальных процедур» он почувствовал значительное улучшение в своем состоянии. У него наладился аппетит и сон, он ощутил прилив энергии. Вскоре его речь приобрела большую отчетливость. Спустя несколько месяцев Депардьё вернулся в актерскую школу по-новому уверенным в себе и, окончив её, стал одним из актёров, выразивших свое поколение.

«До Томатиса, – вспоминает Депардьё, – я не мог довести до конца ни одного предложения. Он помог придать завершенность моим мыслям, научил меня синтезу и пониманию самого процесса мышления». Практика снова и снова убеждала Томатиса в том, что, какими бы ни были личные вкусы и отношение к композитору каждого конкретного слушателя, музыка Моцарта неизменно успокаивала пациента, улучшала его пространственное представление и позволяла более ясно выражать себя.

Почему именно Моцарт? Почему не Бах, не Бетховен, не "Битлз"? Моцарт не создавал ошеломляющих эффектов, на которые был способен математический гений Баха. Его музыка не взмывает волны эмоций, подобно произведениям Бетховена. Она не расслабляет тело, подобно народным мелодиям, и не приводит его в движение, как музыка «звезд» рока. Так в чем же тогда дело? Наверное, в том, что Моцарт остается и загадочным, и доступным. Его ум, очарование и простота делают нас мудрее.

Многим музыка Моцарта помогает обрести душевное равновесие. Если она восстанавливает энергетический баланс и гармонию в организме, то выполняет функцию, к которой стремятся все медицинские системы. Акупунктура, траволечение, диетология и прочие методы направлены именно на восстановление энергетического равновесия, которое мы и называем здоровьем. Музыка Моцарта, не слишком плавная, не слишком быстрая, не слишком тихая, не слишком громкая – по каким-то причинам «именно то, что надо».

По мнению Томатиса, произведения Моцарта представляют собой идеально сбалансированное музыкальное «блюдо», содержащее все необходимые компоненты. Монахи одного из монастырей Британии обнаружили, что коровы при прослушивании музыки Моцарта дают больше молока. В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. Могущество музыки Моцарта оказалось в центре внимания, главным образом, в результате новаторского исследования Калифорнийского университета в середине 90-х годов. Затем целый ряд ученых изучал влияние произведений Моцарта на умственный потенциал студентов и повышение их способности усваивать программный материал.

«Музыка Моцарта способна «отогреть» мозг», – говорит один из исследователей. Он считает, что музыка Моцарта оказывает несомненно положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности.

<https://subscribe.ru/group/formula-schastya/16314242/?utm%5Fcampaign=subscribe%2Dgroup%2Dgrp&utm%5Fsource=subscribe%2Dgroups&utm%5Fmedium=email>

РЕАЛЬНАЯ ПРИЧИНА ХОЛОДНЫХ НОГ

(Доктор Голод)

Вы поймете, как холодные ноги тесно связаны с такими заболеваниями как поелонефрит, цистит, бесплодие, фибромиома, кисты яичников, простата и другими заболеваниями мочеполовой системы. Как работают почки можно увидеть с помощью капилляроскопии. Скопление воды говорит о том, что почки не выводят соли из организма человека. Также можно узнать о том, как работают почки по характеру мочи. Когда она светлая и прозрачная, это говорит о том, что почки не очищают организм от солей.

Значит в почках нарушена концентрационная функция. Когда почки здоровые, моча ярко окрашенная, концентрированная. Многие уверены, что причина того что ноги холодные в том, что к ногам не доходит кровь. Но это не так. Ведь ноги в этот момент розовые. Значит, кровь к ногам доходит. Кровь переносчик белка, гемоглобина, но не тепла. Тепло же вырабатывается в печени и передается дальше по меридианам. Мы говорили об этом в этой серии роликов <https://www.youtube.com/playlist?list...> Энергия двигается по меридианам, узнайте больше об этом в этой серии. Тепло из печени идет в ногу, а потом в почку.

И если у человека холодные ноги, тепло просто не доходит к почкам. Холодные руки и ноги говорят о том, что в меридиане мочевого пузыря и почек нарушена передача тепла. Орган, который охлажден, подвержен различным заболеваниям. Ангина, пиелонефрит, простатит, артрит, менингит – все это причина охлаждения того или иного органа. Когда орган холодный, к нему плохо приходит кровь, а с кровью к органу приходит иммунитет. Когда охлаждены почки, возникает пиелонефрит. Может быть острый пиелонефрит, хронический пиелонефрит.

И не смотря на то, что почка стерильная, при охлаждении почки в ней могут поселиться бактерии. Но причина пиелонефрита всегда одна – это переохлаждение. Признаки пиелонефрита: частое мочеиспускание, отеки под глазами. Пиелонефрит сопровождается и воспалением других органов: цистита.

Признаки цистита – частое мочеиспускание, поскольку воспалительный процесс не дает мочевому пузырю полностью наполниться. Холодные ноги являются и причиной фибромиомы матки, кист в яичниках и даже бесплодия, эрозии и дисплазии шейки матки, простатита. Как же решить проблему холодных ног и как результат, избавиться от таких заболеваний как пиелонефрит, цистит и др.? Самое первое, нужно потреблять достаточное количество воды. О том сколько нужно пить воды мы говорим в этом ролике <https://youtu.be/-giCwodsUGc>

Дальше важно прогревать почки и низ живота (мочевой пузырь). Как правильно прогревать ноги? Речь не только о стопах. Но и о голених, и бедрах. Прогревать ноги нужно только в горизонтальном положении, по причине того что у многих сейчас варикоз. И прогревание нужно делать до

потоотделения. Желательно прогревать ноги вечером перед сном. И важно ноги укутать, чтобы они прогревались со всех сторон. После прогрева до потоотделения уходят различные заболевания мочепорловой системы и не только. Уходят аутоиммунные заболевания, аллергия, рассеянный склероз, амброзии. Из почек выходит песок. Вывод простой. Чтобы почки были здоровыми нужно пить много воды и отогревать почки.

ТЕРАПИЯ БОЛЕЗНИ ДАУНА И БОЛЕЗНЕЙ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

(1) Правое полушарие, многозначная логика. Правое полушарие – эмоционально-образное, подсознательное, пассивное, реализует опыт человека, ориентируется на высоковероятностные информационные сигналы, соотносится с полем как "высоковероятностной" сущностью (поле вездесуще). Ориентируется на прошлое. Правополушарное доминирование приводит к циклоидной акцентуации, циклическим психозам (маниакально-депрессивный психоз, эмоциональная насыщенность поведения)

(2) Левое полушарие, однозначная, классическая (абстрактно-логическая) логика. Левое полушарие – абстрактно-логические, сознательное, активное (левое полушарие организует волевое усилие), ориентируется на низковероятностные информационные сигналы, соотносится с веществом как "низковероятностной" сущностью (вещество – редкость во Вселенной). Ориентируется на будущее. Левополушарное доминирование приводит к шизоидной акцентуации, шизофрении ("расщепление", "линейность мышления", эмоциональная холодность).

(3) Полушарный синтез, парадоксальная (диалектическая, многозначная) логика, данное состояние реализуется в акте медитации, которое актуализирует вечное настоящее, мысли и чувства "уравновешиваются".

Рассмотренные концепция функциональной асимметрии полушарий, психопатологическая и конституциональная оси выступают важным методологическим основанием понимания взаимоотношения аутичных расстройств (левополушарного феномена) и болезни Дауна (правополушарного феномена), а также путей их компенсаторной коррекции и даже терапии, поскольку современные исследования указывают на то, что в онтогенезе развитие различных функций организма реализуется не только "снизу вверх", но и "сверху вниз", когда развитие высших функций стимулирует перестройку (и гармонизацию) базальных [Лебединский, 1985].

Соответственно, *болезнь Дауна*, которую можно считать правополушарным феноменом, корректируется и *излечивается* (специалистам известны редчайшие случаи такого излечения) благодаря развитию у ребенка противоположных левополушарных форм психической активности.

В связи с этим отметим, что в 1866 году английский ученый Д.Л.Даун описал болезнь, которая в том числе проявляется в специфическом внешнем виде, по которому ученый назвал эту болезнь "монголоидной идиотией", отметив ее "ориентальный" характер: как показали исследования В.В. Аршавского, у представителей народов, живущих в Северо-Восточных районах Евразии, в состоянии бодрствования относительно усилена активность правого полушария [Ротенберг, 1984]. То есть у народов, у которых активизированы правополушарные функции высшей нервной

деятельности, первую скрипку играют когнитивные функции правого полушария, что сказывается, в том числе и на иконическом характере их письменности.

При таких условиях психокоррекция "детей солнца" предполагает активизацию левополушарного начала психической активности (через формы сенсорной активности, присущие левому полушарию – ритм, холодная цветовая гамма и др.), в том числе предполагает развитие у них личностного начала благодаря созданию такого социально-педагогической и тренингово-терапевтической среды, которая позволяет ребенку-солнца осознавать себя через развитие рефлексии, механизмов целеобразования (устремленность в будущее – ср. с методом "завтрашней радости" А.С. Макаренко), расширение социально-ролевого репертуара.

Дети с аутичными формами жизнедеятельности реализуют состояние укоренения в левополушарной психической активности. Соответственно, эта проблема корректируется благодаря активизации у "детей дождя" правополушарной активности со всеми терапевтично-тренинговыми следствиями, которые из этого проистекают.

Кроме того, объемлю, что для того, чтобы разобраться в причине и сущности аутизма, следует проанализировать условия его актуализации.

Известно, что аутизм напоминает нам фазовые состояния психики, в частности парадоксальную фазу, при которой организм реагирует на слабые сигналы больше, чем на сильные.

Таким образом, с аутистом (психика которого, возможно, функционирует на уровне парадоксальной фазы) можно наладить контакт на уровне слабых сигналов. Примером может быть то, как врач сидел около такого больного несколько часов, прежде чем установил с ним контакт.

Еще одно наблюдение. С аутистом можно наладить контакт, если заинтересовать его чем-то. Бодхитхарма посетил адепта, пребывающего уже несколько месяцев (а может и лет) в медитативном состоянии и не реагирующего на внешние сигналы. Тогда Бодхитхарма принялся тереть один кирпич о другой. После довольно продолжительной такой процедуры адепт спрашивает Бодхитхарму: "что ты делаешь?". "Я хочу отполировать нижний кирпич до блеска", – был ответ. "Но это невозможно!" – воскликнул адепт. На что Бодхитхарма ответил: "Я скорее отполирую кирпич, чем ты достигнешь состояния просветления, находясь в медитации". Вскоре адепт поступил в ученики к Бодхитхарме.

Можно привести и еще одно подобное наблюдение. Как гласит легенда, в одном монастыре жил один адепт, который погрузился в медитацию и исчез в облаке над монастырем. Какой-то монах решил увидеть адепта. Он рассыпал зерно по двору монастыря и принялся наблюдать, что из этого выйдет. Наконец над монастырем в облаке показался адепт, пребывающий в медитативной позе, который воскликнул: "Какой это дурак рассыпал зерно?". После чего адепт снова исчез в облаке.

Известно, что аутичные дети могут быть излечены при помощи общения с животными.

Мы рассмотрели психокоррекцию согласно механизмам сдвига психической активности в сторону право- и левополушарной активности. Но можно еще говорить о нейтрально-медитативном механизме гармонизации, выступающем универсальным психокоррекционным средством.

АНДРЕЙ ВОРОН – ЗАПОВЕДИ 104-ЛЕТНЕГО СТАРЦА

(<https://subscribe.ru/group/na-zavalinke/14114874/>)

Андрей Ворон – простой крестьянин, который покинул этот мир в возрасте 104 лет, и то не по болезни: укреплял погреб после наводнения и его привалило бревном....

Судьба беспощадно пошарпала этого человека. Учился в гимназии, скрывался в лесах от КГБ, жил отшельником в монастыре, отбывал каторгу на Колыме. Скитался мирами, принимал участие в различных экспедициях, чего только не научился...

Впоследствии Андрей Ворон вернулся в родные места, поселился у родственников в старой хижине. Жил из сада-огорода, мастерил по селам, оздоравливал людей. А в свободный часок пописывал немного, так, на всякий случай, может, кому пригодится...

«Десятилетиями я живу в одном месте. Делаю одну работу. Веду беседы с одними людьми. Сажусь за тот же стол в то же время и им почти одинаковую пищу. Ложусь в одно время в одну кровать...Истекают лета, но ничто не меняется – ни в окружающей среде, ни во мне. Потому что не меняется моя душа. И это хорошо. Смотрю на образы деда, отца, на своих внуков и правнуков – и кажется, что я в этом мире был всегда. И буду вечно...»

Вот некоторые его заповеди:

1. Научись видеть вокруг всё живое и радоваться всему – траве, дереву, птицам, животным, земле, небу. Всматривайся в них добрыми глазами и с внимательным сердцем – и откроются тебе такие знания, которые не найдешь в книгах. И увидишь в них себя – укрощенного и обновленного.

2. Возьми за обычай хоть по несколько минут во всякое время постоять босиком на земле. Давай телу землю, пока она сама не позвала его.

3. Ищи случай побыть у воды. Она снимет усталость, очистит мысли.

4. Пей чистую воду, где только можно, не дожидаясь жажды. Это первое лекарство. Куда меня судьба не вела, я прежде искал колодец, источник. Не пей сладкой и соленой (минеральной) вод из бутылок. Первая разъест печень, вторая замурует сосуды.

5. Ежедневно на твоём столе должны быть овощи. Питательные те овощи, которые согреты и наполнены солнцем. На первом месте – свекла, нет на земле лучшей пищи. Затем – фасоль, тыква, ягода, морковь, томаты, перец, шпинат, салат, яблоки, виноград, сливы.

6. Мясо лучше не есть. Есть чужую боль — на себя ее перенимать. Да и не хищники мы.

7. Плохая еда – колбаса, жареный картофель, печенье, сладости, консервы, маринады. Моя еда – это крупы, фасоль, зелень. Хищник наелся мяса – едва ползет, ленивый. А конь от овса весь день воз тянет. Саранча питается травой от того силы имеет летать.

8. Есть лучше по горстке, но часто. Чтобы меньше есть, пью много воды и компотов, ем грубую пищу и сырые овощи. С вечера четверга до вечера пятницы ничего не ем, только пью воду.

9. Пост – крупнейшая благодать. Ничто не укрепляет и не молодит меня так, как пост. Кости становятся легкими, как у птицы. А сердце веселое, как у парня. С каждым крупным постом я молодею на несколько лет.

10. Солнце всходит и заходит – для тебя. Работа спорится после восхода солнца. Привыкнешь к этому и будешь крепок телом и здоровый духом. А мозг лучше отдыхает и светлеет в вечернем сне. Так поступают монахи и воины. И имеют силу служить.

11. Хорошо среди дня вздремнуть полчаса навзничь, чтобы кровь освежила голову и лицо. Плохо спать после еды, потому что тогда кровь становится густая и жир оседает на сосудах.

12. Меньше сиди, но спи вдоволь.

13. Старайся больше быть под открытым небом. Приучи себя жить в прохладном помещении. Достаточно, чтобы ноги и руки были в тепле, зато голова – в прохладе. Тело чахнет и стареет от тепла. В Уссурийске лесах я знал старого китайца, который всегда ходил в ватной одежде, зато в хижине почти никогда не топил.

14. Слабое, мерзлявое тело укрепляй травами. Горстку трав, ягод, листьев, веток смородины, малины, земляники запаривай кипятком и пей целый день. Зимой от этого большую пользу получишь.

15. Не забывайте об орехах. Орех похож на мозг наш. В нем сила для мозга. Хорошо ежедневно употреблять чайную ложку орехового масла.

16. С людьми будь добр и внимателен. У каждого из них, даже пустого, можно чему-нибудь научиться. Не делай из людей себе ни врагов, ни друзей. И тогда не получишь от них хлопот.

17. То, что тебе предназначено, будет дано. Только научись смиренно ждать. То, что тебе не надлежит иметь, и ждать не следует. Пусть душа будет легкой.

18. Не верь в предрассудки, звездочётам, не прибегай к ворожбе. Держи душу и сердце в чистоте.

19. Когда на душе плохо, надо много ходить. Лучше по лесу, над водой. Вода понесет твою грусть. Но помни: лучшее лекарство для тела и души – пост, молитва и физическая работа.

20. Больше двигайся. Камень который катится, мхом НЕ обрастает. Хлопоты нас держат на земле. Не уклоняйся от них, но и не дай им на собой господствовать. Никогда не бойся начинать изучать новое дело – обновись сам.

21. Я никогда не был на курорте, ни воскресенья не пролежал. Мой отдых – это смена занятий. Нервы отдыхают, когда трудятся руки. Тело набирается сил, когда работает голова.

22. Не проси мало. Проси велико. И получишь более малого.

23. Не хитри со всего извлекать выгоду, а старайся, чтобы самому быть полезным. Лоза, которая не родит, скоро усыхает.

24. Не будь зубоскалом и пересмешником, но будь веселым.

25. Не переедайте! Голодный зверь хитрее и проворнее сытого человека. С горстью фиников и кружкой вина римские легионеры бежали в полной амуниции 20 километров, врезались во вражеские ряды и сражались полдня без передышки ... А от пресыщения и разврата патрициев римская империя пала.

26. После ужина я еще полчаса прогуливаюсь по саду.

27. Когда принимаете пищу, не запивайте её. Не пейте ни до, ни после еды.

28. Чтобы не ходить с ребенком по больницам и аптекам, отдайте его в руки Природы. С малых лет научите ступать по земле босиком. Это сильнейшая закалка. Обгорел ребенок на солнце – это пойдет на пользу, укусила оса или муравей – тоже хорошо, ужалился крапивой, искупался в прохладной воде, поцарапался колючкой, съел падалицу в саду – значит, закалился от недугов, стал крепче телом, сильнее духом.

29. Когда режете овощи ножом, они частично теряют земную силу. Лучше их есть и варить целыми. Лук вдвое полезнее, если его раздавить руками или деревянной дощечкой.

30. Не обязательно пить магазинный чай . Для меня лучшая заварка – из молодых веточек груши. Такой чай очень ароматный и лечебный. Выводит соли и лишнюю воду, снимает боли и воспаление суставов. А кофе, чай, сладкие напитки, пиво подтачивают сердце.

31. Если вы устали, появилась слабость, болезненность, просто дайте организму отдохнуть. Пусть проще станет ваше питания. Для этого нужно есть какое-то одно блюдо в течение дня. На следующий день – другое блюдо. И так хотя бы неделю-другую.

32. Хотите долго оставаться молодым и долго жить? Раз в неделю устраивайте себе орехово-яблочный день. Утром приготовьте 8 яблок и 8 орехов. Примерно каждые 2:00 съедайте по одному яблоку и ореха. Чтобы в течение дня желудок был занят.

33. Когда почувствуете, что организм быстро устает, что вас всё раздражает, работа, как говорится, из рук валится – это значит: надо принимать морковь два-три раза в день. Так восстановите силы.

34. Горячие блюда готовлю только на 1-2 раза. Пища должна быть свежей.

35. Чтобы не было простуды, не мойтесь горячей водой, ешьте каждый день орехи и чеснок, ходите босиком по насыпанной на полу кукурузе и много спите.

36. Когда приходит сезон ягод, можете отказывать себе в любой еды, только не в ягодах. Ежедневно съедайте хотя бы чашку. Если звезды – это глаза неба, ягоды-это глаза земли. Нет среди них главных и не главных. Каждая насытит вас силой и здоровьем – от черешни до арбуза.

37. Лелейте в себе внутреннее чувство радости и очарования жизнью.

38. Находите время для молчания, для успокоения, для душевной беседы с собой.

39. Что хорошо, а что плохо – пусть подсказывает вам сердце, а не человеческая молва.

40. Не переживайте о том, кто что думает и говорит о вас. Будьте сами себе судьей в чистоте и достоинстве.

41. Не сердитесь на людей. Не судите их. Каждый прощенный вами человек добавит вам любви к самому себе.

42. Если ваше сердце переполнено любовью, в нем нет места страху.

43. НЕ соревнуйтесь ни в чём ни с кем. Каждому своё. Лучше уступать.

44. Бедный не тот, у кого мало, а тот, кому мало.

45. Никогда не бейте детей и не кричите на них. Иначе из них вырастут рабы.

46. Не спорьте. У каждого своя правда и своя обида.

47. Не поучайте людей, как им жить, что делать. Я никогда не поучаю, только советую, когда просят совета.

48. Не считай себя самым умным и самым порядочным, лучше, чем другие.

49. Не старайся быть примером другим. Ищи пример поблизости.

50. Целебная сила – здоровый сон. Но его ежедневно нужно заработать какой-то работой, усилиями.

ВЫВОДЫ И ОБОБЩЕНИЯ

Здоровье человека выступает сущностью, которая выражает характер и уровень интегрированности организма в окружающую среду, что на языке синергетики определяется как процесс диссипации – открытости организма внешней среде, с которой он обменивается энергией и информацией, тем самым снижая уровень своей энтропии и получая доступ к энергетическим ресурсам внешней среды.

Соответственно, здоровье организма может определяться его энергетикой (уровнем его жизненного тонуса), – тем, что делает этот организм системным целым, в котором всё связано со всем. В этой связи здоровье организма выступает функцией его целостности, достигаемой посредством взаимной волно-полевой интегрированности всех его клеток, органов и систем, что позволяет достигать эффекта биоритмической когеренции этих клеток, органов и систем.

Здоровье – это также уровень минимальной энергетической самодостаточности объекта (из кристаллографии известно, что целостность объектов поддерживается на уровне их минимальной энергии), при которой он и его органы и системы могут работать достаточно стабильно. В этом смысле здоровье (как физическое, так и душевное) – это запас приспособительных возможностей организма, достаточный для того, чтобы адаптация к напряжению повседневного существования происходила автоматически, без участия сознания.

Таким образом, здоровье есть переменная – функциональная величина, характеризующая способность организма восстанавливать и поддерживать неизменной гомеостатическое равновесие. В этой связи здоровье может быть выражено количественно величиной, обратной количеству энергии, которую организм вынужден тратить для восстановления гомеостаза после вывода его из равновесия.

При этом гомеостаз можно понимать как состояние внутренней среды организма, обеспечивающее оптимальное (с точки зрения термодинамики) функционирование организма, которое, подобно энерго-волновым процессам, имеет ступенчатые (квантовые) свойства (*К.П. Бутейко* определял гомеостаз как "состояние внутренней среды, идентичное первичному океану").

О гомеостазе можно говорить как о физическом аспекте регуляции целостности организма, так и о сознании, выступающем психическим аспектом этой регуляции, благодаря которому реализуется терапия всех без исключения болезней, в том числе и онкологических. Наиболее полно гомеостатный аспект терапии онкологических и иных проблем реализуется в рассмотренных системах *К.Ниши, Т.Симончини и Г.С. Шаталовой*, которые можно принять на вооружение всем тем, кто имеет проблемы со здоровьем. Сознательный аспект терапии базируется на информационной теории эмоций *П.В.Симонова*.

Болезнь выступает приспособительной, следовательно, положительной реакцией организма, когда в процессе адаптации к внешней среде требуемая для организма болезнь может инициироваться самим этим организмом, для чего он может активизировать (привлекать, использовать) патогенную микрофлору как внутри организма, так и вне него. Такой подход к пониманию болезни позволяет рассматривать человека и мир в гармоничном единстве.

Здоровье человека в тот или иной конкретный момент его жизни – это также соответствие психофизиологических параметров его организма уровню запрограммированного эволюционного развития на этот момент, что определяется соответствующими психофизиологическими и духовно-психологическими показателями, характеризующими эволюционный уровень развития всех "тел" человека – физического, эфирного, астрального и т.д., которые выражают базовые сферы организма – инстинктивную, сферу ощущений, эмоций, ментальную, интуитивную сферы. Болезнь в этом понимании есть результат отставания человека от темпов своей эволюции. В этом аспекте здоровье реализуется через понимания болезни как комплексной категории, которая определяет состояние, характеризующее отклонение соответствующих параметров организма от соответствующих нормальных параметров. Здесь определение болезни реализуется через определение нормы.

Причина болезни как снижение жизненного (энергетического) тонуса человеческого организма осуществляется благодаря стрессам, которые выступают информационной сущностью и происходят из информационной неопределенности актуальных для человека событий. Таким образом, падение энергетического тонуса организма вызывается стрессами, которые имеют как внешние (погодные условия, интенсивная физическая нагрузка, неправильное питание и др.), так и внутренние причины. К внутренним причинам (диалектическим образом связанным с внешними причинами) относится «негармоничное» мировоззрение и мышление человека, которые могут привести к развитию «негармоничного», «патологического» отношения к жизни, к выработке деструктивных психологических установок. Это, в свою очередь, приводит к падению/истощению жизненной энергии: как показали эксперименты, падение жизненной энергии у человека имеет место вследствие его негативного отношения к себе и окружающей среде, что подтверждается изучением раковых и других заболеваний: причиной как рака, так и других болезней, выступает длительные укоренившиеся негативные стрессовые состояния/реакции человека (ненависть, гнев, обида, ревность и др.). Напротив, положительное отношение человека к жизни повышает энергетический тонус его организма и выступает в качестве универсального терапевтического средства.

Состояние здоровья поддерживается и определяется общей энергетикой организма (уровнем его жизненного тонуса), делающей организм *системным целым*, в котором все связано со всем. Таким образом, здоровье

организма определяется и его целостностью и взаимной (волно-полевой) когерентной интегрированностью всех его органов и систем в целостный организм. Болезнь, напротив, есть состояние декогеренции, дисгармонии, распада элементов организма, что сопровождается падением энергии организма и потребностью ее восстановления. Такое восстановление возможно тремя способами:

– **аллопатическим способом** – лечением противным, что требует активизации реакций организма, которые бы были противоположны реакции (проявлению) больного органа (клин вышибается клином). Акупунктурная модель лечения понимает этот процесс как сознание зоны заболевания (воспаления) в органе, противоположном больному органу; аллопатия – это воздействие на вещественный аспект организма по принципу негативной обратной связи;

– **гомеопатическим способом** – лечением подобным, когда воздействуют на ауру – энерго-информационный (полевой) уровень организма полевыми агентами – сверхмалыми дозами веществ, которые переводят эти действие на уровень поля; гомеопатия – это воздействие на полевой аспект организма по принципу позитивной обратной связи;

– **нейтральным способом** – погружение организма в нейтрально-парадоксальное – медитативно-молитвенно-творческое состояние, в котором наблюдается "выравнивание" потенциалов (дисгармоний, биоритмов) организма и привлечение энергии из физического вакуума – нейтральной сущности.

Целое как соединяющее разные и противоположные сущности – есть **нейтральная сущность**, обнаруживающая божественно-личностную природу физического вакуума.

При этом энергия, которая восстанавливает целое, организуя согласованное взаимодействие его частей, служит средством гармонизации всего и вся, то есть выступает фактором уменьшения травм, болезней человека, а также аварий в его социокосмопланетарной среде.

Блаженный, святой, праведный, просветленный человек как божественная личность выступает фактором целостности, излучая энергию, приводящую к уменьшению аварий, болезней, конфликтов, разрушений. Делает же человека праведным (и блаженным, то есть постоянно получающим удовольствие) приток энергии в результате его открытости Абсолюту, что реализуется через нейтральную сущность – **физический вакуум**.

Здоровье также определяется уровнем сознательной открытости человека процессу закономерной дезинтеграции организма (разгармонизации его органов и систем) на этапе его дезинтеграции, поскольку развитие организма как системы сопровождается этапами иерархизации и деиерархизации, то есть интеграции и дезинтеграции (такая синергетическая трактовка развития человека позволяет понять смысл новой терапевтической парадигмы, согласно которой болезнь является полезной приспособительной

реакцией организма). В этом ракурсе здоровье человека зависит от его альтруистической установки, поскольку, согласно синергетике, развитие любой системы, в том числе и человека, предполагает чередование разрушения и созидания, когда изменение, разрушение системы на очередном витке ее развития приводят к новому уровню интеграции, упорядоченности и целостности данной системы. Этап дезинтеграции развивающийся человек более успешно проходит в условиях, когда он сознательно способен генерировать состояние открытости (диссипативности) внешней среде, когда он лишен эгоцентрического чувства собственной значимости. Важно, что такой альтруизм человека соответствует и альтруистической установке социумов, которая реализует их жизнённость и устойчивость (эволюционный альтруизм *П. А. Кропоткина*). Известно, что межгрупповая конкуренция обеспечивает рост числа альтруистов в группе популяций, несмотря на то, что внутри каждой отдельной популяции их число может неуклонно снижаться.

Болезнь как результат снижения энергетики человека (его жизненного тонуса, что сопровождается хронобиологическим рассогласованием в функционировании органов, в том числе и функциональных систем *П.К.Анохина*) проистекает, главным образом, из стрессов, являющихся информационным феноменом, связанным с работой сознания (самосознания), выступающего главным регулятором здоровья человека не только на эмоционально-поведенческом и морально-психологическом уровнях, но и на уровне волно-полевого: некоторые феномены, связанных с заболеванием мозга – гидроцефалией – указывают на то, что человек мыслит (может мыслить) не мозгом, но полевой формой, когда этот процесс реализуется на континуально-полевым квантово-фотонном фрактально-голограммном уровне Вселенной – на уровне "волнового лингвистического генома" (*П.П. Гаряев*), а также на уровне всего тела (*Г.Б. Двойрин, В. В. Налимов*), в сфере архетипов "коллективного бессознательного" (*К.Юнг, П.Девис*), "хроник акаши", "универсального информационного поля" Земли и Вселенной..., когда мыслительные процессы осуществляются не мозгом, а некими "полевыми" структурами, а мозг и центральная нервная система выполняют при этом как бы функцию коммутатора в процессе мышления.

Приведенные данные подтверждают мнение *Н.П.Бехтеревой* (академика РАН и РАМН) о том, что "мысль существует отдельно от мозга, а он только улавливает ее из пространства и считывает". Лауреат Государственных премий СССР профессор, хирург *Войно-Ясенецкий* (архиепископ *Лука*), сравнивал мозг с телефонной станцией, которая получает и отправляет сведения. Нобелевский лауреат по физиологии и медицине *Джон Эклс* также полагал, что мозг не генерирует мысли, а лишь воспринимает их из внешнего пространства. Ему вторит славянский гений *Никола Тесла*: "Мой мозг только приемное устройство. В космическом пространстве существует некое ядро, откуда мы черпаем знания, силы, вдохновение. Я не проник в тайны этого ядра, но знаю, что оно существует".

Существует эффективный механизм полного снижения информационной неопределенности социальной среды человека, не связанный с многочисленными механизмами психологической защиты, – это вера в Высший Разум (Абсолют) как убежденность человека в наличии Бога – творческого гармоничного начала реальности. Это вера в предустановленную гармонию и справедливое в причинно-следственном отношении устройство мира зиждется на убеждении, согласно которому существование данного мира направляется Высшей волей, которая все держит под контролем, когда «ни один волос с головы человека не упадет без воли Бога». Поэтому, как показываются исследования, верующие люди меньше болеют и живут дольше [Argyle, 1987; Comstock, Partridge, 1972].

Данная вера выступает мистическим чувством убежденности в существование наряду с видимым, осязаемым также и невидимого, – неосязаемого, виртуального, потенциально-возможного, воображаемого, что предполагает единство актуально-действительного и потенциально-возможного (правополушарного и левополушарного психических модусов). Это, в свою очередь, обнаруживает возможность человека существовать в поле единства потенциального и актуального, настоящего, прошлого и будущего, материального и идеального, жизни и посмертия.

Этот процесс выступает естественной канвой человеческой жизни: если принять во внимание, что правое полушарие функционирует в настоящем времени с направленностью в прошлое, а левая – в настоящем времени с направленностью в будущее, то можно утверждать, что развитие человека естественным образом идет от прошлого к будущему, а от него – к синтезу прошлого и будущего, когда пространственно-временная дихотомия бытия нивелируется и человек освобождается от извечного "проклятия Кроноса", когда актуальная и потенциальная реальности интегрируются, а бытие человека и культурные формы освоения мира заметно обогащаются. Человек же предстает как духовное существо, которое, согласно библейскому выражению, преисполнено веры и "невидимое воспринимает как видимое и действительное".

Вера как способность воспринимать Абсолют, который, будучи трансцендентной, внемировой сущностью, требует развитие в человеке внемировых же форм Его восприятия (и познания) – то есть парадоксально-мистического, многомерного, диалектического мышления (соединяющего полушарные стратегии познания мира), которое, в отличие от линейно-одномерного, "черно-белого", однозначного мышления, открыто неопределенности, бесконечности, парадоксу, а значит и Богу, как "неистоцимому и парадоксальному таинству" (О.Клеман).

Верующий в высшую справедливость человек значительно снижает стрессогенный характер социального бытия, кристаллизуя фундаментальный оптимизм и обнаруживая отменное здоровье, что подтверждается наблюдениями В. Джеймса, который в книге "Многообразие религиозного опыта" приводит примеры людей, коренным образом изменившие систему

ценностей благодаря тому, что поверили в Бога, в высшую гармонию и справедливость.

Согласно доктору *Е. Божьеву*, существует три фактора болезни, связанные с функционированием клетки организма – его минимальной функциональной единицы. Это 1) питание клетки (осуществляемое через кровь), 2) освобождение клетки от продуктов обмена/распада, и 3) управление этими процессами благодаря работе нервной системы, ослабление работы которой приводит к болезням, что имеет место в результате мышечного напряжения и отека. Все это вкуче приводит к передавливанию сосудисто-нервного пучка, что нарушает гармоничное протекание организменных процессов. С возрастом появляется еще один фактор болезни, нарушающий ход организменных процессов – это закисление. Дело в том, что все движения в организме осуществляются от более кислой среды к более щелочной, что предполагает наличие градиента рН. Наш традиционный рацион питания состоит в том, что мы больше едим «кислой пищи», то есть пищи, которая разлагается с кислыми остатками (в отличие от «щелочной пищи», которая разлагается со щелочными остатками). Это приводит к тому, что все наши кислотные буферы со временем разрушаются, они уже не могут компенсировать тот избыток кислоты, который мы потребляем. Поэтому питательные вещества, выходящие из крови, до клетки не доходят, они «зависают» в некоем промежуточном состоянии, в том числе где-то в мягких тканях. Возникает ситуация, когда клетка голодная, что активизирует у человека состояние голода – возникает избыточный вес. А накопление питательных веществ в мягких тканях приводит к полноте/отеку. Соответственно, лечение болезней предполагает три шага: расслабить мышцы, избавиться от мышечных зажимов (через физическое движение и освобождение от негативных нервно-психических состояний, возникающих в результате стрессов), убрать отеки (через голодание³⁵/активное физическое движение), восстановить кислотно-щелочной баланс (через физическое движение и гармоничное питание, предполагающее переход к растительной пище).

³⁵ Г.С. Шаталова, изучая список узников *Шлиссельбургской крепости*, в которой в царское время содержались особо опасные преступники, обнаружила удивительный феномен – долголетие этих узников, многие из которых перешагнули 90 рубеж, несмотря на совершенно непригодные условия жизни (дефицит света, еды, гиподинамия). Некоторые доживали до весьма преклонного возраста – 100-110 лет, что имело место при полном запрете на дополнительное питание. А основным питанием была жидкая баландка и кусок хлеба. Иеромонах Алексей (Кузнецов) в начале XX века опубликовал данные о продолжительности жизни столпников: св. Смеон 1-й жил 103 года, стоял на столпе 80 лет; св. Даниил – 83 года, стоял на столпе 33 года; св. Алимпий Андрианопольский – 117 лет, стоял на столпе 53 года; св. Симеон Дивногорец – 85 лет, стоял на столпе около 70 лет...

Все три шага предполагают активизацию рефлексивно-сознательного механизма человеческого существа, что позволяет сделать вывод *о ведущей роли духовно-психологического фактора как главного фактора здоровья.*

Универсальная модель терапии заболеваний как психического, так и соматического характера, реализует универсальный терапевтический ресурс *как процесс достижения нейтрального статуса,* который в сфере человеческого бытия соответствует:

– *гипнотическому трансу* (где уравниваются процессы возбуждения и торможения, и обнаруживается ригидность членов),

– *уравнительной фазе психических процессов* (в которой наблюдается уравновешенное реагирование организма на сильные и слабые раздражители),

– *измененным состояниям сознания* (которые генерируются соединением противоположных психических состояний),

– *синестезии* (состоянию, в котором уравниваются сенсорные модальности),

– *"второму дыханию"* спортсменов, в котором уравниваются состояния мышечного напряжения и расслабления,

– *дипластии* как способности человека в одном мыслительном контексте оперировать одновременно противоположными понятиями, а также создавать из них целостные смысловые комплексы;

– *творческим актам,* в которых уравниваются противоположные модусы – прекрасное и ужасное, конкретное и абстрактное, порядок и хаос, рациональное и иррациональное...

– *состоянию "суперактивации"* (состоянию, в котором возможны удивительные паранормальные явления),

– *катарсису,* когда внешняя и внутренняя стороны психической активности человека, связанные со специфическими психологическими проблемами, интегрируются;

– *просветлению* (кеншо, сатори, нирване, нирвикальпасамадхи), которое позволяет человеку достичь окончательного освобождения (от "реинкарнационного колеса Сансары");

– *тонкому йоговскому дыханию,* к котором стирается грань между выдохом и выдохом,

– *динамической медитации,* в которой мышечные движения тела реализуется на фоне нервных процессов расслабления;

– *йоговской асане* (как единству состояний мышечного напряжения и расслабления), что реализуется также и в парадоксальной гимнастике А.Н.Стрельниковой (которая соединяет мышечное напряжение и вдох)

– *медитации* как единству нервных процессов возбуждения и торможения, образно-эмоционального и абстрактно-логического способов постижения мира, что достигается в "просоночной" фазе жизнедеятельности человека между сном и бодрствованием – в моменты, когда он еще окончательно не проснулся, а также когда он еще окончательно не заснул;

– *осознанному сновидению*, в котором в фазе быстрого сна (сна со сновидениями), характеризующейся доминированием правополушарных функций подсознательной сферы человек активизирует левополушарные функции сознательной сферы, соединяя таким образом сознание и подсознание (в результате чего человек осознает себя в сновидческих ситуациях),

– *бифуркационному нейтральному состоянию* в развитии систем,

– *каллиграфическому письму*,

– *любым переходным критическим состояниями организма* (между голодом и насыщением, рождением и смертью, жизнью и умиранием и т.д.) в процессе жизнедеятельности и отправления им своих естественных функций.

В этом нейтральном состоянии, которое выступает универсальным терапевтическим инструментом, уравнивающим противоположные модусы, человек открыт психофизиологическим противоположностям, имеет доступ как к эмоциям, так и логике и находится в состоянии **абсолютного здоровья**, поскольку в этом промежуточном ("просоночном", "сумеречном", "сомнамбулическом") состоянии *уравниваются* и *гармонизируются* противоположные функции организма:

– нервные процессы возбуждения и торможения,

– активность симпатической и парасимпатической ветвей нервной системы,

– работа полых и полных органов,

– организменные процессы анаболизма (ассимиляции, построения организменной симметрии) и катаболизма (диссимиляции), соотносящихся с эрготропными и трофотропными физиологическими функциями,

– эмоциональные реакции (удовольствие и страдание, страх и гнев и др.),

– быстрая и медленная фазы сна,

– мужское и женское начала,

– Ян и Инь процессы тела, активность янских и иньских меридианов тела,

– состояния сна и бодрствования,

– первая и вторая сигнальная системы,

– абстрактно-логическое однозначное и конкретно-образное многозначное мышление;

– человек как представитель мира и человека как представитель Абсолюта (тварная и божественная природа) и др.

В этой связи можно отметить терапевтическую роль соединения противоположных состояний в контексте упражнения "смыкание стоп и ладоней", о чем пишет М.Гоголан в книге "*Попрощайтесь с болезнями*".

Итак, проведенный междисциплинарный анализ проблемы здоровья в сухом остатке может быть сведен к такой **последовательной логической схеме**:

1) Энергия как мера движения и изменения организма выступает функцией биоритмического единства его органов и систем, то есть энергия выражает единство организма, достигаемое через функциональную когерентность его органов и систем, а также реализует его открытость внешней среде, из которой организм черпает энергетические ресурсы.

2) Потеря энергии организмом приводит к снижению его жизненного тонуса и иммунитета в процессе распада этого организма через диссинхронизацию его органов и систем, что увеличивает его энтропию, то есть хаотизирует его внутреннюю среду. Данное состояние называется болезнью.

3) Фактор, который приводит к распаду организма, является стрессом – психофизиологическим потрясением организма. Стресс в его наиболее общем виде можно трактовать как эмоциональное состояние, связанное с информационной неопределенностью, в которую попадает человек в процессе удовлетворения своих потребностей.

4) Данное эмоциональное состояние информационной неопределенности реализуется как негативные психические реакции человека, инициирующиеся отрицательными эмоциональными состояниями, ущербными психологическими установками и аттитюдами, антидуховными ментально-мировоззренческими ценностными ориентациями, вызывающими падение жизненного тонуса, ослабление иммунитета организма, что приводит к болезням.

5) Преодолеваются негативные состояния посредством уверенности человека в гармоничном устройстве мира, достигаемом при помощи Божественного управления этим миром, в ходе которого реализуется принципы единства мира, его детерминизма и всеобщей связи предметов и явлений.

6) Другим приводящим к здоровью человека средством преодоления негативных состояний, является **способное объединять противоположности творчество** как надситуативный неадаптивный акт по созданию целостных смыслов, поскольку в этом случае смысл как целостная системная сущность выражает системные свойства целого, что снижает энтропию сред и систем, повышает жизненный тонус человека и укрепляет его иммунитет / здоровье.

7) Таким образом, наша вера в предустановленную гармонию мира, порождающая в нас фундаментальный оптимизм, а также творческая активность, снижающая энтропию как самого организма, так и космосоциоприродной среды его существования, представляются важнейшими факторами противодействия COVID-19 в современных условиях.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ананьев Б. Г. Билатеральное регулирование как механизм поведения // Вопросы психологии. 1963. № 5. С. 84–96.

Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер.с англ.М.А. Ковальчука под ред. В.С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 1998. 517 с.

Бейтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Корбетт М. Д. Как приобрести хорошее зрение без очков. М.: Де-факто, 1991. 263 с.

Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека. Л.: Медицина, 1988. 208 с.

Болотов Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2011. 512 с.

Брагина Н. Н. Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1988. 288 с.

Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. М.: Прогресс, 1990. 192 с.

Вайсфельд Д.Н., Галина И.В. Введение в информационно-энергетическую бальнеофизиотерапию // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. 1996. №1. С. 56.

Вейник А. И. Термодинамика реальных процессов. Минск: Наука і тэхніка, 1991. 576 с.

Вознюк А.В. Аксиоматика здоровья: монография. Житомир, 2017. 119 с.

Вознюк А. В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.

Давиденков С.Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. Ленинград : Изд. Воен. мед. акад., 1947. 382 с.

Давыдовский И.В. Приспособительные процессы в патологии / И.В. Давыдовский // Вестник АМН СССР. 1962. № 4. С. 27–37.

Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У. Джеймс. – М.: Наука, 1993. – 432 с.

Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Москва : Наука, 1993. 432 с.

Дубров А.П. Симметрия биоритмов и реактивности. Москва: Медицина. 1987, 176 с.

Иванец Н. Н., Тюльпин Ю. Г., Чирко В. В., Кинкулькина М. А.. Психиатрия и наркология: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 832 с.

Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен человека : проблемы комплексного исследования. Новосибирск : Наука, 1991. 304 с.

Калмыков Р.Б. Синергетика – двигатель модернизации детерминизма // <http://www.synergetic.ru/science/sinergetika-dvigatel-modernizacii-determinizma.html>

Калью П.И. Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация Москва : ВНИИМИ, 1988. 220 с.

Кассиль Г.Н. Наука о боли – 2-е дополненное издание. М. : Наука, 1975. 400 с.

Кликс Ф. Пробуждающееся мышления. Москва : Прогресс, 1983. 302 с.

Козырев Н.А. Избранные труды. Л.: Изд. ЛГУ, 1994. 445 с.

Кропоткин П.А. Этика. М.: Политиздат, 1991. 496 с.

Литература древнего Востока. Тексты. М.: Изд. МГУ, 1984. 352 с.

Литовченко О. С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. 2014. №4. С. 697-699.

Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1998. 688 с.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, 1997. К.: Ваклер, 1997. 304 с.

Музыка “левая” и “правая” // Наука и жизнь. – 1985. – №4. – С. 25.

Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 1995.

Павлов И.П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности. М.: Учпедгиз, 1950. 264 с.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

Ротенберг В.С. Гипноз и образное мышление // Психологический журнал. Т. 2. 1985. № 6. С. 23–34.

Ротенберг В.С. Мозг. Стратегия полушарий // Знание – сила. 1984. № 6. С. 54–57.

Свядош А. М. Неврозы. Москва : Медицина, 1982. 368 с.

Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992. 109 с.

Симонов П. В. Мотивированный мозг. М.: Наука, 1987. 270 с.

Симонов П.В. Междисциплинарная концепция человек. Москва : Знание, 1989. 64 с.

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. М.: Педагогика, 1984. 160 с.

Стацкевич А.Н. Боль // "Академия Тринитаризма", М., Эл № 77-6567, публ.17692, 19.10.2012

Стацкевич А.Н. Итоги пятилетней работы // "Академия Тринитаризма", М., Эл № 77-6567, публ.17879, 05.02.2013

Урманцев Ю. А. О формах постижения бытия // Вопросы философии. 1993. № 4. С. 89–105.

Фейгенберг И.М. Видеть – предвидеть – действовать. М. : Знание, 1986. 160 с.

Флекенштейн. Вода вместо лекарств / Флекенштейн. М. : Попури, 2008. 288 с.

Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.

Шадриков В.Д. Происхождение человечности / В. Д. Шадриков. – М., 1999. – 260 с.

Adamenko, V. G. (1972) Living Detectors. *Journal of Paraphysics*, 6: 5–8.

Argyle Michael. (1987) *The psychology of happiness*. Methuen & Co. LTD. London & New York. 275 p.

Aronson, E., & Aronson, J. (2004). *The social animal*. (9 ed.) Worth/Freeman.

Benedict R. *Synergy: Patterns of the Good Culture* (1970) // *American Anthropologist*, 72. P. 320–330.

Biophotonics and Coherent Systems in Biology by L. V. Belousov (editor), V. L. Voeikov (editor), V. S. Martynyuk (editor), Springer Science+Business Media, LLC., 2007, New York.

Clément Olivier (1921-2009) un mystique dans la cité, Colette Kessler, Sens, 6-2009, p. 382-384.

Comstock, G. W. and Partridge, K. B. (1972) Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases* 25: 665-72.

Davydovskij, I.V. (1963) Adaptive processes in pathology. (medical biological aspect of the problem). [Article in Czech] *Lek Veda Zahr.* 18; 10: 198-204.

Diamond J.M. (1979) *Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy* (Hardcover). N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p.

Dubrov, A. P. (1978) *The Geomagnetic Field and Life*, Geomagnetobiology. XVII+318 S., 82 Abb., 17 Tab. New York-London 1978. Plenum Press.

Dunbar H. F. (1943) *Psychosomatic Diagnosis*. N. Y.: Hoeber.

Flor-Henry P. (1978) Cerebral aspects of the organic response normal and deviational // *Third International Congress of Medical Psychology*. Rome, P. 456–470.

Frankl, V. (1992) *Man's Search for Meaning: an introduction to logotherapy*. Beacon Press books, N.Y. 160 p.

Greer, S. and Watson, M. (1985) Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine* 20: 773-7.

Gurvich, A. G. (1945). *Mitogenetic radiation* [3rd ed.]. Moscow,

Hamer, R.G. (2000). *Summary of the New Medicine*. Amici di Dirk. 173 p.

James, W. (1917) *The Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green, And Co, New York, London, Bombay, Calcutta, and Madra. 568 p.

Kaznacheev, V.P., Trofimov, A.V. (1992) *Cosmic consciousness of humanity. problems of new cosmogony* Published by Elendis – Progress Russia, Tomsk, 200 p.

Klix, F. (1993) *Erwachendes Denken. Geistige Leistungen aus evolutionspsychologischer Sicht.* Spektrum Akademischer Verlag. 405 s.

Korotkov, K.G. (1998) *Light After Life: A Scientific Journey Into the Spiritual World.* Backbone Publishing Company, 183 p.

Laing R. D. (1982) *The Voice of Experience.* N. Y.: Pantheon, 1982. 344 p.

Maslow A.H. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature.* N. Y.: Penguin Books, 407 p.

Murphy M, Donovan S, Taylor E. (1997) *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography 1931-1996.* Sausalito, California: Institute of Noetic Sciences.

Murphy M., Donovan S (1985) *Contemporary meditation research.* San Francisco, Esalen Institute Press, 1985. P. 34–40.

Oppenheimer T. (2003) *The Flickering Mind.* – New York: Random House.

Orme-Johnson David and Farrow John (eds.) (1977) *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program.* N. Y.: MLU Press. P. 187–207.

Ormont, L. R. (1981) *Aggression and cancer in group treatment.* In J. G. Goldberg (ed.) *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients.* New York: Free Press

Psychology: The Science of Behaviour. Second Edition. Library of Congress. P. 430.

Rogers C. *A Way of Being.* – Boston: Houghton Mifflin Company, 1980. – 395 p.

Rotenberg, V.S. (1985) *Hypnosis and imaginative thinking.* *Psychological Journal.* 2, 6: 23–34.

Sedivy Julie *How Morality Changes in a Foreign Language // Scientific American,* Sep 2016

Selye, J. (1974) *Stress without distress.* – Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1974. 122 p.

Shekelle, R.B. et al. (1981) *Psychological depression and 17-year risk of death from cancer.* *Psychosomatic Medicine* 43: 117-25.

Sheldrake R.A. *New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation / R.A. Sheldrake.* – Los Angeles, Cal.: J.P. Tarcher, 1981. – 456 p.

Simonov, P.V. (1991). *The motivated brain : a neurophysiological analysis of human behavior: [monograph].* Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers, 280 p.

Švihran, J. (1979) *Poršnev, B. F. O začiatkoch ľudských dejín (Preložila R. Kopsová.)* 1. vyd. Bratislava, Pravda. 465 s.

Visualization, processing, and analysis of torsion information on space image media (1996) Akimov A.E., Okhatrin A.F., Finogeev V.P., Lomonosov M.N., Loginov A.V., Okhatrin F.A., Shipov G.I. *Pattern Recognition and Image Analysis: Advances in Mathematical Theory and Applications,* Pleiades Publishing, Ltd (Road Town, United Kingdom), 4: 764-779.

Voznyuk A. V. (2017) New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research, 3 (6).

Voznyuk A. V. (2018) Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. Technologies of intellect development, 2 (8(19)). URL http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320

Weinzweig P. (1988) The ten commandments of personal power. Creative strategies for shared happiness and success. N.Y, Meridian Press, 175 p.

Young A. (1976) The Reflexive Universe: Evolution of Consciousness. N. Y.: Delacorte Press, 200 p.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Вознюк Александр Васильевич

**ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА**

Монография

Монографія, метою якої є опис і обґрунтування фундаментальних чинників здоров'я, має міждисциплінарний характер і виступає продовженням, а також певним узагальненням більш ніж сорока публікацій автора, присвячених проблемам здоров'я. Читач може ознакомитись з авторською стресорно-інформаційною концепцією здоров'я. Монографія містить величезну кількість найрізноманітніших і дуже важливих фактів і терапевтичних методик, які будуть корисні і цікаві широкому колу читачів.

The monograph, the purpose of which is to describe and ground the fundamental factors of health, is interdisciplinary research being a continuation, as well as a certain generalization of more than forty author's publications on health issues. The readers can familiarize themselves with the author's stress-informational concept of health. The monograph contains a huge number of the most diverse and very important facts and therapeutic techniques that will be useful and interesting to a wide circle of readers.

Коректор, комп'ютерний набір
Дизайн обкладенки

В.В. Вознюк (alexvoz@ukr.net)
В.В. Вознюк (alexvoz@ukr.net)

Надруковано з оригінал-макету автора

Підписано до друку 28.05.20. Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк.25,6. Наклад 300. Зам. 17
