

Чебану Иван Сергеевич

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВСД И ТРЕВОГИ

ЧАСТЬ 1 ТЕОРИЯ



2016

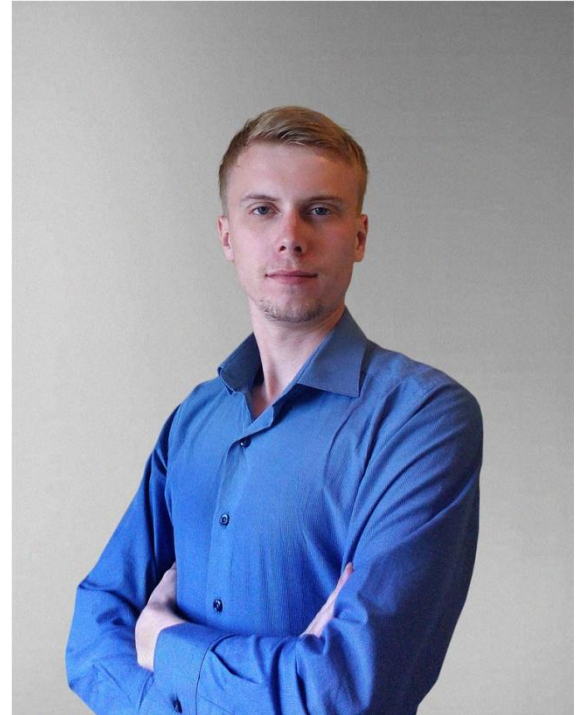
Предисловие.

Изучив почти все доступные материалы по ВСД, которые есть сейчас в открытом доступе и в продаже, я был удивлен тем, что нигде не дается полная картина о ВСД. Зачастую данные материалы пишутся людьми, которые никогда сами не сталкивались с такой проблемой. Такое плачевное положение в этой сфере и стало мотивом для написания этой книги. Для того чтобы терапия начала приносить результаты, сначала у вас должна сложиться полная картина и понимание о данной проблеме. Также ваши результаты будут зависеть от того, насколько серьезно, искренне и глубоко вы отнесетесь к информации в данной книге.

*«Если есть что-нибудь, какая-нибудь беда, проблема,
то вы можете вернуться к первоисточнику,
к тому месту, где она началась.
Вы можете пытаться решить проблему разными путями,
но только если вы идете к ее корню, она может быть решена.
Следствия не могут исчезнуть, они должны вернуться к причине.
Это все равно, что вы хотите уничтожить дерево,
обрубая его ветви и листья, а дерево снова вырастает.
Вы срываете один лист — вырастают три других.
Вы должны идти к корням.»
(Ошо)*

Об авторе.

Меня зовут Чебану Иван Сергеевич. Я дипломированный клинический психолог. Специалист по работе с ВСД и тревогой. В своей работе с клиентами всегда стремлюсь выяснить именно причину проблемы, и работать именно с причиной. Что толку лечить множественные симптомы, если причина остается без внимания. Долгое время я сам страдал от ВСД и в итоге полностью избавился от нее. Сейчас я даже чувствую себя намного лучше, чем до болезни. Я давно забыл, что такое необоснованные приступы слабости, тахикардии, тревоги, напряжения, боли в сердце, навязчивые мысли, дрожь в руках и разбитое состояния по утрам.



Мой сайт: <http://всднет.рф>

Страница ВК: vk.com/chebanuivan

Группа ВК: vk.com/antivsdnet

Оглавление

Моя история.....	5
Что такое ВСД? И почему врачи не могут вам помочь	8
Истоки тревожности. Как родители уродуют своих детей.....	11
Психотравма и Невроз. Это было СЛИШКОМ.....	13
Последствия психотравмы. Психологические защиты.....	15
Внутренний ребенок. Протесты. Кто управляет вашей жизнью.....	18
Бессознательное. Как оно может глючить и почему бессознательному не важно счастливы мы или нет	20
Нарушение биохимии. Сбой вегетативной и лимбической нервных систем....	23
Самооценка и ЭГО.....	26
Мышление. Социальные программы и установки	29
Рабская жизнь. О бизнесе , досуге и окружении.....	31
Страх смерти. Немного "шизотерики"	33
Заключение	35

Моя история.

Родился я в обычной семье. Мать медсестра, отец военнослужащий. Как рассказывала мать, родился я очень быстро, роды прошли стремительно, после чего, как это было принято в советские годы в роддомах, пуповину быстро перерезали, с большими потерями крови, и детей уносили от матери, оставляя одних где-то в другом помещении. Данные действия вызывают дикий ужас и чувство предательства у младенцев, что в последствии я перепроживал на одной из сессий холотропного дыхания, но об этом позже.

Когда мне было 4 года родители развелись, я чувствовал себя виноватым в этом. Это заложило во мне ядовитое иррациональное чувство вины, что в последствии даже отразилось на моей осанке, моя голова была всегда опущена, в плечах было напряжение, как будто я всегда несу этот груз вины и не могу его искупить.

Мать очень тяжело переживала развод, была в депрессии, находилась всегда в своих мыслях и переживаниях. Она всегда была рядом, но было такое ощущение что ее нет. Потом я начал болеть, сильные головные боли, постоянная рвота, кошмары. Я не принимал такого поведения матери. Болезненность, стремление вызвать жалость, это типичный механизм психики в ответ на отсутствие любви и заботы, так же в знак протеста я мог отказываться от еды и долго сидеть в шкафу, в общем так запустились мои процессы саморазрушения. Начала болеть нога, шаткая и неуверенная походка, оказался остеомелит. (часто проблемы с ногами связаны со страхами и отсутствием поддержки родителей и рода в целом " нет корней, основы"). Мы поехали в больницу, мать знала что меня положат на операцию и я останусь в больнице на долгое время, но она мне этого не говорила. Мне было 6 лет, меня тупо привезли в больницу и оставили там одного. Я был в диком ужасе, было ощущение что меня оставили там навсегда, я визжал, кричал, бился в истерике. Медсестра пригрозила, что если я буду кричать, она мне поставит укол шприцом с большой иглой, в тот же миг я заткнулся. Тогда я сделал вывод, что наверно я какой-то плохой, раз меня оставили и надо быть хорошим, что бы меня забрали. Так появилась модель

поведения хорошего мальчика, который не может быть плохим, агрессивным, кричать и отстаивать свою позицию. Я должен быть послушным, идеальным перфекционистом, который не имеет право на ошибку, может быть тогда меня будут любить и меня заберут отсюда. Потом мать уехала учиться, и меня оставили у бабки на все лето, чувства были похожие.

Я стал самостоятельным, даже в детский сад ходил один. В школе был отличником, но мать никогда даже не проверяла уроки. Среди сверстников был среднячком, не лохом, но и не лидером. Наверно это хуже всего, тебя как-то вообще особо не замечают. Я просто играл свою привычную роль удобного хорошего мальчика. Но в глубине души я всех ненавидел. Я ненавидел школу, ранние подъемы по утрам, маразматичных учителей, школьную программу и все это мракобесие которое там творилась. Но я нечего не мог с этим сделать, я был неосознанным и несамостоятельным, я не мог просто взять и уйти оттуда, не было других вариантов. Это сейчас появились новые технологии, школу и институт можно закончить через интернет.

Когда мне исполнилось 11-12 лет, мать вдруг резко стала очень тревожной, я не мог даже пойти гулять, она сразу выходила и искала меня. Начала пугать всякими байками, что мол нечего там делать, убьют, потеряешься, покалечишься, утонешь и тп. Отец не повлиял на это, так как с ним я общался примерно раз в год. Отсутствие мужского воспитания, мнительная мать, все это сделало меня тревожным, слабохарактерным, болезненным социофобом. В итоге в моей голове было столько тараканов, что хватило бы и троим, а может и больше.

Когда мне исполнилось 16 и я получил диплом об окончании 9 классов, мать уволили с работы, денег не было совсем. В итоге я бросил школу в надежде, что смогу начать работать, но работать не получилось. К нам домой даже пришла директор школы, чтобы уговорить меня вернуться в школу. Но я даже не стал ее слушать. Целый год я торчал дома. Жили только на алименты отца. Я перестал общаться со своими одноклассниками. Мне казалось что я совершил что-то плохое, бросил школу, не работаю, нечего не делаю. Мне было стыдно. Так как деревня в которой я рос была небольшой, все друг друга знали, мне было страшно выходить на улицу, я боялся что все

вокруг будут говорить какой я плохой, тунеядец, не хожу в школу, не такой как все и тп.

И я начал верить что я какой-то не такой, странный, неправильный. Появилась социофобия и избегание людей. Далее началась сильная депрессия, слабость, бледность. Появились неприятные ощущения в области сердца, впервые ощутил сильную отдышку и тахикардию, просто от того что поднимаюсь на 4 этаж. Я говорил о этих симптомах матери, но ей было не особо интересно, она никогда не понимала меня и была чужим человеком.

Я начал беспокоиться за свое здоровье. Думал что умираю от неизвестной болезни. Простудировал горы медицинских справочников, тогда я и узнал что такое вегето-сосудистая дистония (ВСД). Врачи подтвердили диагноз, **НО НИКАКОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕ НАЗНАЧИЛИ, ЧТО ВВЕЛО МЕНЯ ВПОЛНОЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО**. Состояние ужасное, но врачи говорят что нечего страшного в этом нет.

В 17 лет я поступил в техникум, но учиться было невозможно. Сильная слабость, тахикардия и боли в сердце не давали нормально сидеть на парах. Спасали только таблетки бета-блокаторы, которые я ел горстями. Кое-как я закончил техникум по специальности техник-электрик, но не проработал и дня по этой профессии. Работал продавцом, администратором, дизайнером, промоутером, но имея симптомы ВСД любая работа казалось адом.

В личной жизни был полный провал. Имея такую тревожность, я просто отпугивал противоположный пол. Плюс обида, подсознательная агрессия, страх перед матерью проецировалась на всех женщин. Также моя привычная роль хорошего и послушного мальчика, была не очень привлекательна. Отсутствие отцовской мужской модели поведения и мировоззрения. Для полной картины можно добавить иррациональный стыд и вину.

В 21 год я начал изучать психологию. Позже поступил в институт на клинического психолога. Появились первые проблески осознанности. Я понял, что так дальше жить нельзя и нужно что то менять. Я осознал, что у меня кроме телесных проблем и симптомов ВСД, есть набор системных ошибок в психике, которые передаются из поколения в поколения. Именно они и являются первопричиной ВСД. Иррациональная тревога, стыд, вина,

жалость, обида, недостаток любви, внутренние конфликты и раздробленность личности (невроз), психотравмы, недоверие к себе и своим чувствам, отсутствие гармоничного мировоззрения, духовности, оторванность от корней и своего рода и многое другое. Я твердо решил с этим разобраться, наладить свою жизнь, и предотвратить дальнейшую передачу этих проблем своим детям и последующему поколению.

Инструменты, техники и методики начнут работать только тогда, когда у вас сложится вся картина и понимание. Поэтому посвятите достаточное время на изучение теоретического материала.

Что такое ВСД? И почему врачи не могут вам помочь.



Вегето-сосудистая дистония или как ее еще называют нейроциркуляторная дистония, с точки зрения медицины это функциональное (неорганическое) обратимое расстройство нервной системы, которое сопровождается различными вегетативными нарушениями

систем организма, кровеносной, пищеварительной, кожно-выделительной и др.

Типичные симптомы ВСД это приступы слабости, чувство разбитости по утрам, поверхностный сон, необоснованные приступы тахикардии, потливости, бросает то в жар то в холод, ощущение "тумана" в голове, тревожность, бледность кожи, частые посещения туалета, депрессии и тягостные эмоциональные состояния.

Обычно врачи назначают симптоматическое лечение, в виде успокоительных, антидепрессантов, бета-блокаторов и общеукрепляющих препаратов. Как правило такое лечение не дает никаких результатов. Занимаясь лечением отдельных симптомов причина расстройства остается без внимания.

Ни как не хочу оскорбить работу врачей, но дело в том что врачи рассматривают человека просто как набор различных систем жизнедеятельности тела (в том числе и некоторые психиатры), забывая о эмоциональном и духовном составляющих. Истинная причина проблемы начинается не на телесном, а на психически-эмоциональном уровне, и если ее не решить на этом этапе, она начнет о себе заявлять на уровне симптомов тела.

Обычно ВСД начинает себя проявлять после каких-то тяжелых событий в жизни, которые вызвали сильное перенапряжение нервной системы: затяжные депрессии, стрессы, тяжелые условия труда, нездоровый эмоциональный фон в семье и на работе. Но все эти факторы не являются первопричиной болезни, они лишь усугубили ваш внутренний конфликт (невроз) который зародился еще в детстве. Различные запреты на проявления себя, на проявления естественных желаний, чувств и эмоций. Вас научили скрывать эти эмоции, играть несвойственные роли, носить ложные маски и жить по чужим правилам. Вы перестали доверять себе, вы перестали чувствовать жизнь всей своей душой и быть свободными. Но вы нечего не могли с этим сделать, вы были маленькими, у вас не было понимания и психика закрепила те реакции и модели поведения, которые смогла исходя из имеющихся ресурсов. Но эти запретные проявления, чувства, желания, эмоции никуда не делись, они остались похоронены в глубинах вашего

подсознания и требуют выхода, заявляя о себе в виде вегетативных нарушений, создавая внутренне напряжение, страхи, тревогу, чувство вины, стыда, обиды, , тоски, жалости, агрессии и не любви к себе. Также эти негативные проявления могут вызывать и более серьезные болезни в отличии от ВСД.

Почему события детства так сильно влияют на нашу жизнь сейчас?

Дело в том что наши эмоциональные реакции и модели поведения, то есть наш эмоциональный интеллект (не путать с логикой и умом) формируется до 6 лет, после чего эти реакции закрепляются на всю жизнь, и если их не поменять в процессе психотерапии, вы будете неосознанно отыгрывать их на других людях, вести себя не совсем адекватно и рационально, будете малоэффективны и несчастливы в работе и в отношениях, будете жить не полноценной жизнью.

Истоки тревожности. Как родители уродуют своих детей.



Тревожность это основа ВСД и всех страхов. Тревога тем отличается от страха, что нет объекта опасности, человек просто чувствует неопределенную угрозу. Тревожность закладывается в раннем детстве разными путями. Это может быть какой-то конкретный случай (импринт), который впервые произошел с ребенком, связанный с угрозой жизни. Например, он сильно перегрелся, замерз, услышал громкий звук, или его оставили одного и он испугался. После такого события психика делает вывод, что мир опасен, нужно бояться и реакция закрепляется. После чего память о самой ситуации амнезируется. Вспомнить ее можно только в измененном состоянии: транс, гипноз, холотропное дыхание и тп. Также такая первичная травматическая ситуация называется ядром сконденсированного опыта (СКО). Если в процессе психотерапии получается вспомнить ситуацию (ядро СКО), которая впервые вызвала страх и угрозу, и обработать ее, то тогда все

последующие ситуации, которые вызывали страх и тревогу перестанут вас беспокоить. Можно сказать вы научитесь управлять своим страхом.

Другая причина это тревожная мать и ребенок просто копирует ее состояние и поведение, это называется имплицитное копирование. (Обусловливание) Не предсказуемость матери, необоснованная эмоциональность и неадекватные наказания вызывают стресс и страх у ребенка. Так же огромную роль играют внушения которые дают родители ребенку (Интроекты). Ребенок мыслит не критично, воспринимает и верит во все, что говорят ему родители. Например мать может сказать: не лезь в воду утонешь, или не общайся с незнакомыми людьми, они тебя украдут, люди и мир опасны, жизнь тяжелая штука, не высывайся, будь тихим и не заметным, ты маленький, слабенький и многое другое.

Данные убеждения падают очень глубоко в психику и становятся базовыми убеждениями, на основе которых человек будет строить свое поведение и мышление. Но психика имеет свои защиты, и если от родителей идет много негативный, разрушающих установок и убеждений, лимит доверия ребенка заканчивается и он закрывается, причем закрывается в буквальном смысле, появляются телесные блоки в груди, животе, горле и тп. Появляется некая оболочка, которой ребенок защищается от внешнего мира. Нарушается эмоциональная связь с родителями. Можно сказать, что нарушается поток любви от родителя к ребенку, это первопричина синдрома недолюбленности. Потом начинаются проблемы с самооценкой, адаптацией в социуме. Как следствие всех этих проблем начинаются вегетативные нарушения.

Крайним проявлением тревожности является социофобия. Когда человек создает для себя внутреннее пространство – чаще всего, пространство собственной комнаты. Все остальное пространство таким человеком воспринимается угрожающее жизни, безопасности и здоровью.

Психотравма и Невроз. Это было СЛИШКОМ.



Рождаясь ребенок ждет от родителей заботы, любви и принятия, это его базовая потребность, такая же как потребность в пище, воде и воздухе. Во многих роддомах после родов ребенка уносили от матери и он находился один в другом помещении с такими же кричащими детьми. Зачастую детей еще туго пеленали, что вызывало чувство скованности и беспомощности. Именно в эти первые минуты жизни, когда ребенок так раним и ждет заботы от матери, он ее не получает, это вызывает чувство страха, предательства, несправедливости. Многие думают, что такой маленький ребенок не чего не чувствует и не понимает, но это не так. Сознание и подсознание ребенка работают и сохраняют всю информацию о происходящих событиях.

Вся ответственность за жизнь, безопасность, за удовлетворение потребностей ребенка находится в руках родителей, и если какая то потребность слишком жестко не удовлетворяется или игнорируется, это

вызывает психотравму. Например неудовлетворение потребности в безопасности, какой то очень сильный испуг. Особенно жестко страдает психика, если объект страха и угрозы был сам родителей. Мать слишком сильно накричала на ребенка, наказала, пригрозила или на слишком долгое время оставила одного и многое другое. И ключевое значение имеет слово СЛИШКОМ. Слишком больно для маленького ребенка, так больно что ребенок всячески будет стараться больше не допустить такого, избегать подобного, так формируются фобии, социофобии и избегающее поведение.

Психика часто амнезирует эту ситуацию, что бы даже нельзя было ее вспомнить и опять пережить этот стресс. Но этот страх остался в теле, вызывая напряжение, вегетативные нарушения (ВСД) и требует выхода в виде инстинктивных реакций - БЕЙ ИЛИ БЕГИ. Но проблема в том, что мы не можем напасть или убежать от своих родителей. Поэтому мы засовываем свои инстинкты куда подальше и становимся послушными. Здесь и происходит первый раскол личности (невроз, внутренний конфликт). Даже если ребенок пытается как то сопротивляться, проявлять свои инстинкты, драться, капризничать, всячески показать матери, чтобы она поменяла свое поведение, его просто наказывают за это и говорят, что он плохой и так делать нельзя. Так формируются такие чувства как вина и обида, которых в психике быть не должно.

Также начинают страдать удовлетворение других потребностей, ведь мать теперь может вызывать страх, и ребенок не может больше ей максимально доверять и получать любовь и заботу. А мать это проекция на весь мир и людей. Если даже родная мать так фрустрирует ребенка, тогда ребенок делает вывод что весь мир такой плохой, опасный и некому нельзя доверять.

Особенность наших инстинктов и эмоций в том, что не может заблокироваться только одна эмоция или инстинктивная реакция, а блокируется сразу все. Поэтому если есть запрет на агрессию, то есть запрет и на радость. Блокируется инстинкт изучить (познавать мир и знакомится), так же это напрямую связано с сексуальными инстинктами. Инстинкты это сама жизнь, они формировались миллионами лет эволюции, запрет на проявление инстинктов это запрет на саму жизнь. Отсюда депрессии, демотивация, отсутствие эмоций, яркости и интереса к жизни.

Последствия психотравмы. Психологические защиты.



Да конечно, идеальных родителей не бывает, поэтому невозможно создать идеальные условия для ребенка - где-то его слишком тепло запеленают и он перегреется, или он замерзнет, или сильно проголодается или испугается оставшись один и тп. Но почему же тогда один человек становится тревожным, имея все эти тяжелые события в детстве, а другой человек имея подобные события не становится тревожным и не имеет ярко выраженного невроза. Это зависит от многих факторов: генетической предрасположенности, культуры, расы, экологии, питания, особенностей физиологии тела, строения психики и многое другое.

Слишком сильное ограничение и неудовлетворение потребностей ребенка в заботе, безопасности, ласке, внимании, обучении, любви травмирует, замедляет и блокирует развитие личности.

Как понять то, насколько ваш внутренний ребенок травмирован?

Для этого стоит понаблюдать за тем, сколько из детских моделей поведения и мышления мы проявляем в своей повседневной жизни:

- 1) Нетерпение, неумение откладывать удовольствие (желание получить "все, сразу и сейчас")
- 2) Неумение просить, открыто заявлять о своих потребностях и желаниях. Попытка достичь желаемое через "догадайся сам", а если ты не можешь дать мне то, что мне требуется, без моей подсказки, то это уже и не ценно.
- 3) Неумение принимать отказ, слышать "нет" (без поиска причин отказа и требования оправданий от отказавшего). Желание заставить другого оправдываться, желание сделать его должником за его отказ.
- 4) Неумение говорить "нет". Попытка быть хорошим (хорошей), вуалировать свой отказ под разные "объективные" причины
- 5) Страх ошибок и их избегание (в том числе страх лишней раз привлечь к себе внимание). Страх наказания, страх лишиться любви и внимания, если окажусь неудобным, неправильным, сделаю не то, что от меня ждут.
- 6) Неразумность: неумение отличать полезное и главное от несущественного и второстепенного. "Одержимость": навязчивое поведение, навязчивые мысли (ОКР), постоянный анализ прошлого, желание во всем быть идеальным. Неумение расставить приоритеты, страх что-то упустить, жадность (страх что-то потерять, пролить хоть каплю, просыпать хоть крошку, упустить хоть одного клиента).
- 7) Обвинение других и желание их "исправить" ("меня разозлили" (обидели, не поняли), "я хочу, чтобы он (она, они)....."). Желание переделать мир так, чтобы он стал более безопасным для внутреннего ребенка.
- 8) Неумение прощать и принимать людей такими, как они есть. Обидчивость (мстительность).
- 9) Требования и ожидания ("они должны"). Перекладывание ответственности на других.
- 10) Игнорирование чувств, желаний, настроений других людей, детский эгоцентризм ("ХОЧУ, невзирая ни на что"). Вступление в борьбу с внутренними детьми других людей.

- 11) "Волшебное" мышление: идеализация людей (наделение их супер-пупер способностями родительской фигуры), игнорирование реальности (иллюзии, фантазии)
- 12) Неумение видеть последствия, считаться с ними и принимать ответственность на себя за них.
- 13) "Реактивное", бессознательное поведение (гнев, обида, вина, зависть, месть), манипулирование другими и притворство
- 14) Склонность делать глобальные выводы и обобщать ("всегда", "никогда")
- 15) Неумение быть "на равных", огромная потребность в похвале и жалости
- 16) Зависимость от мнения окружающих, желание "быть хорошим для всех", "нравиться всем"
- 17) Неумение поддерживать и подбадривать себя самому, зависимость от внешних поглаживаний

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость к социуму.

Примеры защит:

- Обесценивание себя, своих чувств и потребностей
- Гиперконтроль, постоянный контроль, проверки, раздумья и сдерживание своих чувств и эмоций
- Отрицание — полный отказ от осознания неприятной информации
- Рационализация — объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым
- Регрессия — возврат к ребячливым, детским моделям поведения

- Проекция — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне.
- Физиологические защиты - ухудшение зрения, искажения восприятия, дереализация, телесные блоки
- Сопротивление к каким либо изменениям в себе и своей жизни

Внутренний ребенок. Протесты.

Кто управляет вашей жизнью?



Почему происходит так что взрослый человек начинает бояться выходить из дома, ездить в метро, общаться с незнакомыми людьми, испытывает тревогу перед свиданием, экзаменом, устройством на работу, испытывает вегетативные нарушения (ВСД), приступы паники и тп. Да для взрослого человека эти ситуации не представляют угрозы, но вот для травмированного и испуганного внутреннего ребенка, эти ситуации представляют опасность.

И если у человека хорошо развиты чувства вины и стыда - это симптом подавленных гнева и страха в низшем бессознательном. Гнев и страх из-за того, что человек не может реализовать заложенные в нем потребности, его сексуальность травмирована, его ценности не развиты, установки, правила

предрассудки социума снова и снова бьют по эрогенным зонам низшего бессознательного, вызывая еще больше вины, стыда (а по факту: гнева и страха)

До поры вина и стыд их будут сдерживать. Но это как канализация, которая может прорвать в самый неподходящий момент. Например, паническими атаками. Злость и страх найдут лазейку для прорыва.

Мы все, конечно, родом из детства и очень многим из нас не хватило безусловной любви, принятия, заботы и внимания в нашем нежном возрасте. И мы обозлились! Нам теперь кажется несправедливым, что мы что-то должны отдавать этому миру, раз он с нами обошелся так несправедливо, отверг нас, унизил, обидел. В знак протеста ребенок может начать болеть, чтобы на него обратили внимания. Он может начать винить себя так сильно, что начнет испытывать ненависть к самому себе. Это одна из причин онкологии, астмы, диабета, болезней сердца.

Мое, субъективное конечно, мнение, что любая качественная психотерапия должна подразумевать сотрудничество между ТЕЛОМ (бессознательным), СОЗНАТЕЛЬНЫМ РАЗУМОМ и ДУШОЙ человека.

На мой взгляд, невозможно душе решить свои задачи пока подавлено и травмировано телесное (низшее, животное) бессознательное. Это все равно, что пытаться переплыть океан на протекающей лодке. Намерение благое, но лодка не даст его реализовать.

Поэтому такие советы типа иди на свой страх, прими его, преодолей себя, измени свои мысли через когнитивно поведенческую терапию не дают хороших результатов. Потому что когнитивно поведенческая терапия работает на уровне логики и мыслей, а проблема находится на уровне бессознательного и инстинктов. Инстинкты формировались и проверялись миллионами лет эволюции задолго до разума и интеллекта и передались нам от животных. В случае опасности психика будет доверять им, а не вашим убеждениям и логике.

Когнитивно-поведенческая терапия была популярна в 30-х годах прошлого столетия в Америке, но некоторые товарищи работают ею до сих пор. Бесполезно пытаться достичь положительных результатов в работе со своей психикой через какие-то усилия.

Сколько бы вы не напрягались, оно будет отторгаться. Потому что когнитивная терапия направлена на работу с рациональным интеллектом. Но если в эмоциональном интеллекте нет положительного опыта, что бы вы не делали, позитивных изменений вы добиться не сумеете.

КПТ лишь выдрессировывает новые модели поведения и мышления, не затрагивая первопричину проблемы. Это тоже самое что делать косметический ремонт в здании, который требует капитального ремонта. Да это дает позитивный результат довольно сразу, это как некий спасительный костыль который поможет вам. После чего вы пишете положительный отзыв и останавливаете терапию. Как правило через месяц у вас опять все возвращается назад в той же или иной форме.

По оценкам разных исследователей у современного человека рационального только 2-3 %, все остальное суть поведенческие и эмоциональные паттерны реагирования.

Когнитивка хороша после того, как уже проведена глубокая внутренняя работа, это как завершающий этап.

Бессознательное. Как оно может звучить и почему бессознательному не важно счастливы мы или нет.



Наше бессознательное можно сравнить с суперкомпьютером, который считывает всю информацию извне и выдает автоматические реакции. Оно управляет всеми органами и системами организма. Хранит всю информацию о нашей жизни начиная с момента зачатия. Оно хранит информацию о жизни всех наших предков в генах и может пользоваться этой информацией. Поэтому если у наших предков были какие то психотравмы, проблемы, страхи то они могли передаться и нам.

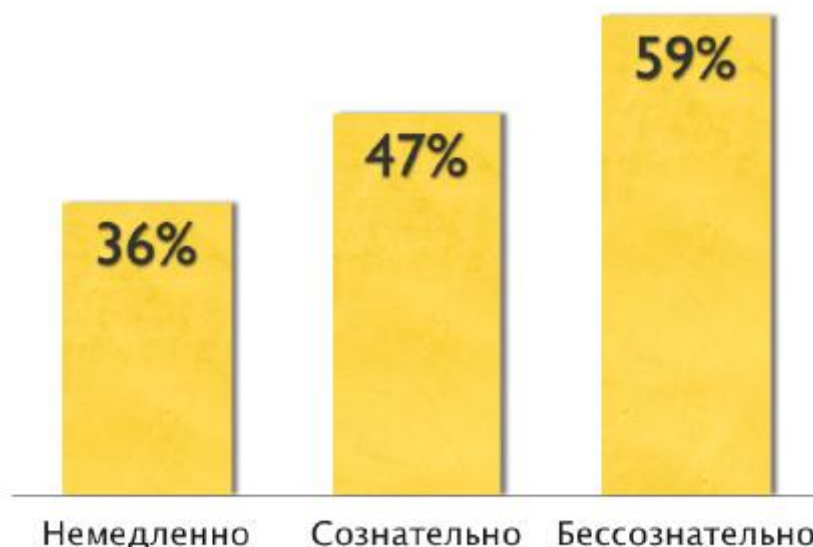
Основная задача бессознательного сохранить тело в целостности и выжить. Ему не важно какие эмоции вы испытываете, счастливы вы или нет. Хорошая ли у вас работа, отдыхаете ли в Испании, много ли зарабатываете, хорошие ли у вас отношения или нет. Это просто бездушный биокомпьютер. Да оно поможет вам обеспечить какой то минимум для выживания, но на большее не рассчитывайте. Вы должны сами научиться управлять вашим бессознательным, тогда оно будет работать на вас и выполнять ваши желания.

Но для того чтобы это произошло нужно убрать его глюки, а именно устранить психотравмы, негативные установки, свои и возможно своих предков. Для этого существует множество психотехнологий, но об этом позже.

Бессознательное руководит нашими реакциями и решениями. Это было доказано в ходе экспериментов.

Представьте, что вы переехали в новый для вас город и вам нужно искать себе жилье. Риэлтер предлагает вам на выбор четыре квартиры. Они разные по параметрам – что-то дороже, что-то дешевле, где-то милый хозяин, где-то ванная с отделкой из мрамора... параметров много... и вам нужно принять решение. Именно такой опыт поставил Ап Дейкстергюйс из университета Амстердама. Он дал испытуемым все данные и попросил принять решение. У задачи был правильный ответ – критерии выбора были известны и одна из квартир была лучше других. Испытуемые были разделены на три группы. Первую группу просили принимать решение немедленно, не думая. Второй группе дали время на размышления. И последнюю группу ровно столько же времени отвлекали, не давая

размышлять над задачей, что это позволит им сформировать честное бессознательное решение.



Вот результаты. Те, кто принимали решение спонтанно оказались правы в 36% случаев – это больше, чем случай (25%). Те, кто думали, показали заметно лучшие результаты. Но еще лучшие результаты показали те, кто НЕ ДУМАЛ! Как же так получилось?

Эксперименты были многократно повторены в различных условиях и результаты этого исследования сейчас составляют то, что Дейкстергюйс называет теорией бессознательного мышления. Согласно этой теории решения, принимаемые бессознательно, оказываются наиболее качественными в большинстве сложных ситуаций.

Бессознательное не способно давать точные численные ответы на вопросы - это функция сознательного. Зато оно прекрасно справляется с взвешиванием большого количества факторов с разными значениями – т.е. как раз то, что нам чаще всего приходится делать при принятии решения. Ему нужно время – не-думавшие 2 минуты показывают заметно худшие

результаты, чем не-думавшие 7 минут. Оно не работает без заказа – если испытуемым не сказать, что их будут спрашивать ответ на вопрос, качество будет очень низким.

Бессознательные решения нравятся людям. В экспериментах, где участники выбирали для себя репродукции, которые их через некоторое время попросили продать, выбиравшие бессознательно просили за свои репродукции в 2 раза больше. Зато принимающие сознательные решения более уверены в правильности своих решений. Они могут их логически обосновать. Проблема в том, что по мере нарастания сложности, они все чаще ошибаются.

Нарушение биохимии. Сбой вегетативной и лимбической нервных систем.



Проблематика ВСД намного глубже, она уже находится не на уровне ваших мыслей, произошел сбой а на уровне автоматических реакций вашей лимбической и вегетативной нервной системы. Лимбическая система отвечает за инстинкты самосохранения (убежать, замереть, напасть), вегетативная за работу сердца, пищеварения, работу сосудов и тп. И когда эти системы перенапряжены, вы испытываете тревогу, ваш организм постоянно работает в режиме какой-то угрозы. Это отнимает бешенное количество энергии и вы чувствуете слабость и астению. Происходят постоянные выбросы гормонов стресса - адреналина, норадреналина, кортизола, пролактина.

В ранние часы активность этих гормонов и нейромедиаторов максимально высока, и если их баланс нарушен, вы будете себя чувствовать довольно не важно (не беспокойтесь, эти нарушения полностью обратимы). Так же связи с этой особенностью нашего организма, максимальное количество суицидов приходится именно на ранние часы. Не малую роль играет тот факт, что всю нашу жизнь начиная от детского сада, школы и института, нас заставляли куда-то идти в раннее утро, в любую погоду, что вызывало бурю негативных эмоций. И теперь утро бессознательно ассоциируется у нас с каким-то насилием. А человек устроен так, что в разные периоды жизни его биологические часы работают по разному, и требует разного режима сна и бодрствования, отличающегося от того, что требует система образования.

Наш рацион очень сильно влияет на уровень гормонов стресса, сладкая и углеводистая пища вызывает усиленное выделение кортизола, что усиливает тревогу. Часто во время стресса хочется съесть что-нибудь сладкое, но это просто успокаивает вас в первые минуты, а потом идет опять выброс гормонов кортизола и инсулина (эти гормоны сильно взаимосвязаны). Также курение и алкоголь дает похожий эффект.

В нашем мозгу есть область, которая называется Амигдола, это парная миндалевидная группа ядер, расположенная в глубине каждой срединной височной доли (МТ) мозга сложных позвоночных, включая человека. Она может работать только в двух режимах: либо в режиме «хочу» (дайте мне еще и побольше) либо в режиме «ой, боюсь-боюсь». Задача

психотерапии заключается в том, чтобы переключить амигдалу в режим хочу.

Наш мозг состоит из трех основных частей:

Древний мозг, мозг рептилии отвечает за выполнение простейших базовых функций, за ежедневное, ежесекундное функционирование организма: дыхание, сон, циркуляция крови, сокращение мышц в ответ на внешнюю стимуляцию. Все эти функции сохраняются, даже когда сознание отключено, например во сне или при наркозе. Эта часть мозга называется мозгом рептилии, так как именно рептилии являются простейшими живыми существами, у которых встречается подобная анатомическая структура. Стратегию поведения «бежать или сражаться» тоже часто относят к функциям мозга рептилии.

Средний мозг, лимбическая система надетая на древний мозг встречается у всех млекопитающих. Она участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, памяти, сна, бодрствования, но в первую очередь лимбическая система отвечает за эмоции (поэтому эту часть мозга часто называют эмоциональным мозгом). Процессами, происходящими в лимбической системе, мы управлять не можем (за исключением наиболее просветлённых товарищей), но взаимная обратная связь между сознанием и эмоциями существует постоянно.

Прямой зависимости между сознанием и эмоциями там нет - потому у нас нет выбора, скажем, пугаться нам, или нет. Мы пугаемся автоматически, в ответ на соответствующий стимул извне. А вот опосредованная связь возможна и для некоторых ситуаций она очень значима. Работа лимбической системы зависит от сигналов, поступающих в нее извне, в том числе и от коры головного мозга (через таламус). А в коре как раз гнездится наше сознание. Именно в силу этого мы испугаемся наставленного на нас пистолета - даже если в нас никогда не стреляли. А вот дикарь, который не знает, что такое пистолет, не испугается. И, кстати, именно в силу наличия этой опосредованной зависимости в принципе возможно такое явление как психотерапия.

Неокортекс, кора больших полушарий головного мозга, отвечает за высшую нервную деятельность. Именно эта часть мозга наиболее сильно развита у Homo sapiens и определяет наше сознание. Здесь принимаются рациональные решения, ведется планирование, усваиваются результаты и наблюдения, решаются логические задачи. Можно сказать, что в этой части мозга формируется наше «я». И неокортекс, это единственная часть головного мозга, процессы в которой мы можем осознанно отследить.

Наши эмоции, желания, инстинкты идут из глубины мозга и тормозятся в неокортексе, именно в нем и находятся все наши запреты, установки, психотравмы. Его задача преобразовывать древний инстинктивный сигнал в то, во что мы хотим, как то проявлять себя, изучать мир, общаться, радоваться и тп. Но нас научили его не преобразовывать, а ПОДАВЛЯТЬ, именно это и вызывает все психические расстройства, неврозы и ВСД.

Самооценка и ЭГО.



Комплекс неполноценности- это ощущение своей не ценности, ущербности, недостойности, неправильности, часто в сочетании с чувством стыда, вины и жалости. Появляется как правило в следствии недолюбленности и недружественной среды в детстве. Деструктивное поведение родителей, издевательства сверстников, влияние учителей в школах, после чего ребенок видя такую обратную связь, делает выводы о самом себе. Конечно корень проблемы именно в взаимоотношениях с родителями, ведь маленький ребенок воспринимает мать и отца, как идеальных людей, можно сказать как богов, и если они как-то плохо себя ведут по отношению к нему, то значит это он плохой и он виноват, ведь боги не могут ошибаться.

Гордыня или Эго появляется уже в следствии этого, это защитный механизм психики, целью которого является создать некий ложный образ себя, который хоть как-то улучшит это тягостное состояние ущербности и будет некой заплаткой на этой ране. Раздутое Эго создает иллюзию превосходства, ощущение что вы лучше других, что вы всегда правы а другие ошибаются, принижает окружающих людей. Эго постоянно требует подпитки в виде внешних проявлений и хвастовства: излишняя демонстрация материальных ценностей, стремление самоутвердиться (вариант для пикаперов переспать со 100 женщинами), вызывающее поведение и попытки любым способом обратить внимание на себя, доказать любой ценой свою правоту в споре. Да эти достижения могут улучшить ваше состояние, и быть хорошей заплаткой, но это лишь способ устранить симптомы болезни, а причина остается без внимания. Беда в том, что сколько внешних проявлений бы не достигалось, внутренняя рана остается, и единственный способ ее устранить это провести внутреннюю работу над собой.

Другая сторона медали это ущербное поведение. Постоянное принижение себя, иррациональный стыд и вина. Различные способы вызвать жалость у окружающих людей, модель поведения и мышления жертвы. Также обычно это сопровождается повышенной тревожностью, внутренним запретом на агрессию, выражения недовольства, отстаивания своих границ и проявления своих желаний. Также свойственны вегетативные нарушения.

Конструкция эго очень ранима и будет всегда бояться и защищаться от любых, как ему кажется, негативных проявлений извне. Общение людей с раздутым эго похоже на военные действия, где каждый хочет победить, отстояв свою правоту. Человек будет стремиться как-то нагнуть другого, показаться выше, подчинить, возможно как-то сломать по принципу «оступившегося подтолкни», «кто проявил слабинку характера, того добей», «сильный жрет слабых».

Общение с противоположным полом будет похоже все на те же военные действия. Например, мужчина будет стремиться соблазнить женщину, не потому что он ее любит и желает, а что бы поставить некую галочку, что он смог ее победить, подчинить, влюбить в себя. Это поднимает самооценку и создает еще одну хорошую заплатку на рану, о которой говорилось выше.

Девушки имея такую проблему будут обладать стервозным характером, стремиться как-то принизить мужчину, подчинить, обесценить его, кидать провокации, манипулировать на чувстве вины, жалости, обиды. Возможно тоже попытаются соблазнить его, но когда дело дойдет до интима, жестко откажут, получая от этого извращенное удовольствие.

Беда в том что имея конструкцию ложного эго, человек постоянно будет находиться в некой иллюзии и постоянной борьбы с ветренными мельницами. Для него будет закрыта объективная реальность, не доступна настоящая любовь, где границы личности смываются, и вы воспринимаете человека всем своим естеством, там нет войны, обид, споров, недопонимания, все защиты и маски сняты, контакт происходит на глубоком бессознательном уровне (а не на уровне эго и эго), там нету социальных правил и программ, только чистые эмоции, тотальное присутствие здесь и сейчас, человек воспринимается безоценочно, можно сказать воспринимается как некое явление природы или Бога, принимаются все его качества и не делятся на плохие и хорошие. Единственный способ вырваться из клетки эго, это постоянно повышать уровень осознанности и расширять "карту мира." (термин из НЛП)

В чем глубокий мотив гордыни, хвастовства, жалости, принижения себя и как от этого избавиться?

Такие действия это отчаянный способ получить положительную обратную связь, именно ту обратную связь которой не хватало в детстве, а именно признание, принятие, любовь, поддержку, заботу, нужность, желанность. Именно этих ресурсов не хватает в эмоциональном интеллекте таких людей. И вся терапия будет направлена на внедрение их в психику, а также на обработку негативного опыта, установок и импринтов в прошлом, которые сложили определенные реакции и выводы о себе людях, мире и жизни в целом, но об этом позже.

Мышление. Социальные программы и установки.



Фрейд давал свое определение невроза. Невроз это неспособность переносить неопределенность. Самый сильный страх- это страх неопределенности. Стоит признать, что жизнь это штука неопределенная и непредсказуемая, в любой момент может случиться все что угодно. И если

вы не принимаете эту неопределенность, вы не принимаете и саму жизнь, и будете постоянно испытывать напряжение, все контролировать и тревожиться.

В детстве этой неопределенности было очень много. Нормальный ребенок постоянно проявляет себя, куда то лезет, что то хватает и тп. Часто родители запрещают детям проявлять себя, говорят туда не ходи, этого не делай, это не трогай, не объясняя почему. Родители сами не понимают часто почему, просто так принято делать, так все делают и тп. Тем самым ограничивая ребенка в получении своего личного опыта и своих личных выводов. А психика так устроена, что требует чтобы мы доверяли именно себе и своим взглядам в первую очередь, иначе возникает беспокойство.

Человек остается в неопределенности и просто делает как ему сказали, делает как все. Ему говорят, ты должен хорошо учиться, быть послушным, закончить институт, быть примерным семьянином и отцом, любовником, добиться успеха, ладить со всеми людьми, ты должен иметь хорошую работу, бизнес, дом и машину, быть суперпрофессионалом в своей деятельности без права на ошибку, ты должен иметь красивую фигуру, внешность, должен, должен...

И если у него, что то не получается, первая реакция это разочарование в себе, чувство вины, ненависти, самобичивание. Но мы все обычные несовершенные люди, мы все совершаем ошибки, поэтому это просто НЕ ГУМАННО так относиться к себе, СЛЫШИТЕ? НЕ ГУМАННО винить себя, переживать, тревожиться из за ошибок и неудач.

Если же мы все таки начинаем разочаровываться, раздувать проблему, заниматься самокопанием, появляются навязчивые мысли. Эти постоянные мысли отнимают много энергии и вызывают тревогу и в итоге ВСД и панику. Мысли типа, а что о обо мне подумают, а вдруг я сделаю что не так, а вдруг мне сделают что то не так, а вдруг что то случиться плохое, а вдруг мне скажут плохие вещи и какой я плохой, как мне стать лучше, в чем причина, надо все перепроверить, а может надо то, а может надо это, а может извиниться, а может я болен, а может я какой то не такой и у меня проблемы с головой..... Это бесконечный мыслекрут, который не дает никакого положительного результата. И выйти самому из этого довольно

сложно, потому что система замкнута, и нужен тот кто сможет на нее повлиять из вне и показать всю абсурдность, что бы вам самим потом стало смешно. По сути это чистая когнитивно-поведенческая терапия. Но если в психике нету ресурсов для этого она не сработает. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) обычно работает с людьми у которых было все в порядке, полная семья, нормальные родители, достаток, спокойствие. Если ваш внутренний ребенок сильно травмирован и испуган в раннем детстве, и всю жизнь жил в страхе и беспокойстве, жили без отца или родители пили и творился полный трэш, не было воспитания и заботы. В психике просто нету положительного опыта и необходимых ресурсов, процессы адаптации не завершены. Товарищи которые занимаются КПТ вас не поймут, потому что у них такого трэша не было и у них КПТ нормально работает.

Рабская жизнь. О бизнесе , досуге и окружении.



Проблема людей страдающих неврозами, ВСД и тревогой в том, что они часто погружены в свои негативные мысли и при этом забывают про

объективную реальность. Начинаются проблемы на работе и с окружающими людьми. Человек теряет мотивацию по достижению РЕАЛЬНЫХ и конкретных целей (купить машину, дом, создать гармоничные отношения, стать профессионалом в чем то или открыть бизнес и тп)

Если у таких людей что то не получается, они всегда могут оправдать себя и винить во всем их тревогу, невроз, ОКР, ВСД, недолюбленность, психтравму и тп. Это снимает с них ответственность и это мощная вторичная выгода, которая не позволяет избавиться от невроза и тревоги.

Где же взять мотивацию для решения проблем? Мотивацию дают нам наши цели, и чем масштабнее цель, тем больше она будет давать энергии. Поэтому очень важно найти такую цель, то есть ваше предназначение. Любые проблемы будут казаться пустяками, если перед глазами будет стоять ваша цель, остальное будет казаться не важным.

Многие люди откровенно говоря живут рабской жизнью. Работают 5-6 дней в неделю с утра до вечера. Это хорошо, если работа нравится и приносит удовольствие и развитие, а если работа вам не нравится, тогда вы все время тратите впустую, вместо того чтобы реализовывать свой потенциал.

Поэтому очень важно найти свое дело, в котором вы талантливы. Если вы станете профессионалом в чем либо, это гарантия вашего успеха.

Также очень важно создать круг людей с похожими целями, тогда у вас будет происходить некая синергия, ваша эффективность будет расти в разы.

Страх смерти. Немного "шизотерики".



Я сторонник интегративного подхода в психологии. То есть не отрицаю такие направления, как трансперсональная психология, которая изучает прошлые жизни человека. Я считаю что человек должен иметь некий баланс и уравновешенность во всем. Некая одержимость только научными и доказанными теориями, или наоборот сильный перекокс в духовность, религию, эзотерику, медитации, это сильно ограничивает и свидетельствует о какой то проблематике в личности, опять же это пресловутый страх неопределенности и боязнь брать ответственность за свою жизнь.

Духовный опыт и измененные сознания состояния, которые человек получает на холотропном дыхании, в медитациях, трансе и психоделии, являются глубоко терапевтичными и могут устранить страх смерти, а следовательно и тревожность. Я считаю, что эти состояния являются даже потребностью человека, и в древней культуре они были обычным и привычным делом. Современный человек лишен этих переживаний и сильно страдает из-за этого.

Психика человека богаче, чем мы себе представляем. Наше подсознание таит в себе такие сокровища, которые не обнаружишь в обычном состоянии. Из глубин подсознания можно вытащить такие воспоминания о своей жизни, о которых активное сознание не имеет никакого представления. Причём, эти воспоминания могут быть живыми, интенсивными и превзойти реальные переживания материального мира.

Человек, прошедший через такой опыт, испытав ощущения, связанные со смертью и повторным рождением, резко меняют представление о самих себе, об окружающем мире. Он обретает чувство радости, безмятежности, появляется вкус к жизни. Также происходят качественные изменения течения заболеваний. Трансперсональные переживания имеют огромное значение для творчества и обладают особым терапевтическим потенциалом. Меняется отношение к жизни. Человек наконец начинает понимать, что все в порядке, я в порядке, люди в порядке (просто находят на разных уровнях развития), мир в порядке, Бог в порядке. Смерть является частью жизни и просто переходом в другое состояние.

Я считаю, что душа приходит в этот мир в теле человека, чтобы получить новый опыт, познать себя и мир. То есть наша задача, это получить как можно больше опыта, мощных эмоций, изучать новое, путешествовать, знакомится, и этот опыт, в отличии от материальных ценностей, мы сможем взять с собой после смерти. Проходя через трудности душа учится и совершенствуется и может потом переродиться в более совершенном мире. Если в прошлой жизни было много нерешенных проблем и задач, то тогда приходится их решать уже здесь и испытывать трудности, обычно это называют кармой.

Установив связь с надличностной сферой своей психики, вы сможете разобраться с любыми трудностями, встречающимися на вашем жизненном пути.

Заключение



В данной книге описывалась лишь теория, но эти знания могут быть весьма полезными и терапевтическими. В своих следующих работах я буду давать уже конкретные техники и методики для самостоятельной работы.

Мой сайт: <http://всднет.рф>

Страница ВК: vk.com/chebanuivan

Группа ВК: vk.com/antivsdnet

Отзывы можете оставить здесь: https://vk.com/topic-123258215_34124966

