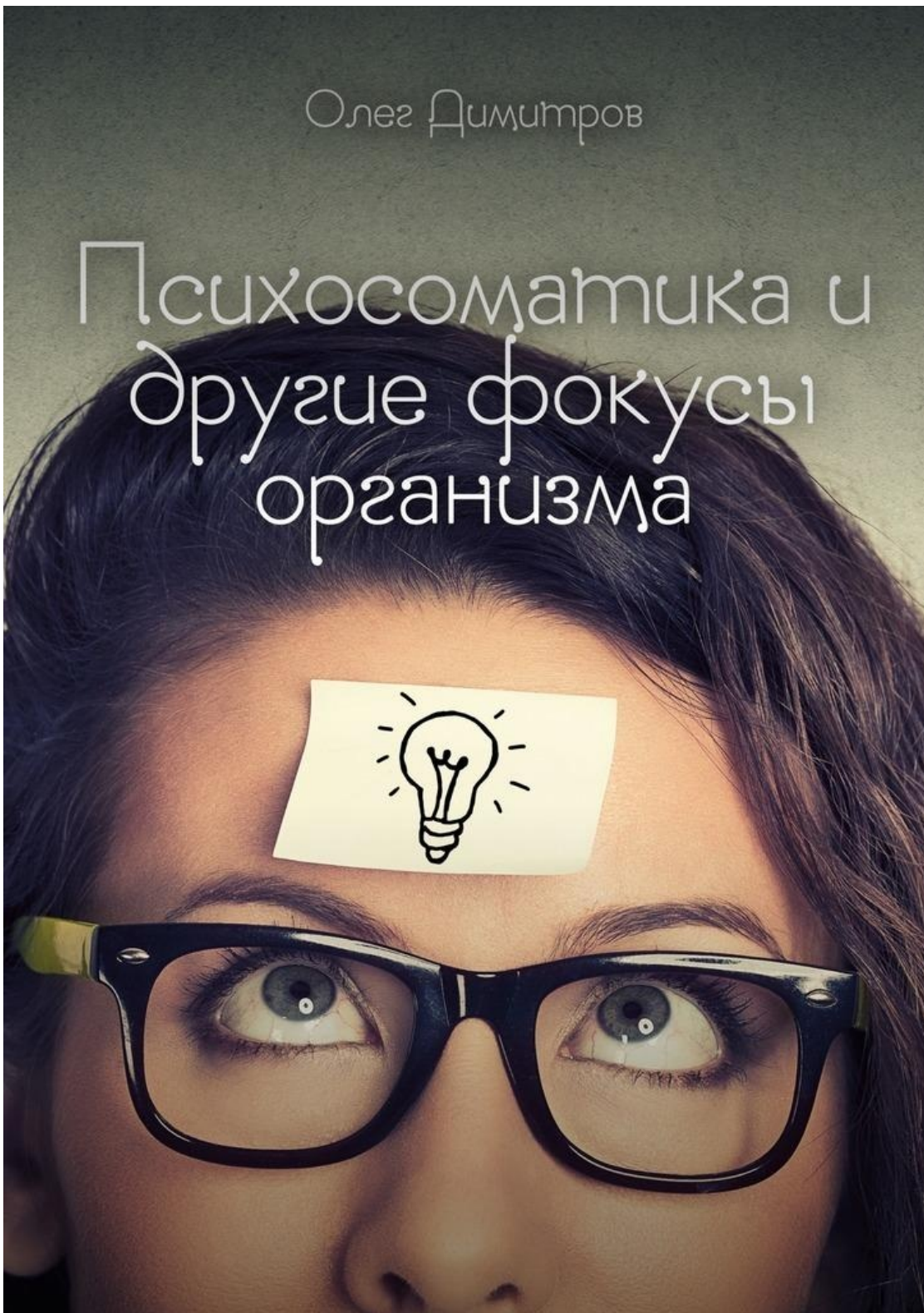


Олег Димитров

Психосоматика и другие фокусы организма



Психосоматика и другие фокусы организма

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2017

ISBN 978-5-4483-7525-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero **Детство**

Вы никогда не задавались вопросом почему маленькие дети «приятные»? Т.е. да, рождаются дети с патологиями (к примеру без рук), но на всех остальных смотреть приятно.

Если взять всех физически здоровых детей, в возрасте, скажем, 2х лет, то 90% этих детей будут приятны взгляду.

Чистая приятная кожа, красивый голос, естественность. А если взять этих же детей через 20 лет, то приятны взору уже будет процентов 70 подростков. Я не имею в виду стиль одежды. Только строение тела, черты лица и физические составляющие. Прыщи, ожирение, проблемы со зрением, несимметричность...

Как так получается, что такие великолепные детские создания, превращаются в таких невзрачных подростков? Ведь юноша или девушка в 20 лет – это еще рассвет жизненной энергии.

Кто-то придерживается мнения, что как только человек родился, он сразу начинает путь в могилу. У кого-то занимает 60 лет, у кого-то 100. И подросток 20 лет уже на 20 – 40% истратил свой потенциал... Но я с этим не соглашусь. Ведь, полное обновление клеток всех органов происходит за 5 – 10 лет. Через 10 лет это фактически новый человек. И в 20 лет человеческий организм еще не успел сильно замедлить свою регенерацию, чтобы было сильное различие во внешности по сравнению с ребенком 3х лет. Здесь есть что-то другое.

Мы не учитываем того факта, что у маленького ребенка голова чиста. В ней записаны только инстинкты. А у взрослого человека накопилось множество мыслей по поводу как устроен этот мир, кто он такой и какие окружающие.

Так как головной мозг управляет всеми процессами организма, то можно предположить, что наши мысли могут влиять на наше здоровье и внешность. За доказательствами далеко ходить не надо – посмотрите на благополучные пары которые прожили вместе больше 40 лет. Муж и жена в них похожи. Похожесть не только в походке, манере общаться, но и на уровне черт лица. **О стариках**

Теперь от детей перенесем внимание на стариков. Как часто вы видите прыщавых стариков? Или заикающихся бабушек? А где чрезмерная стеснительность (которая присуща некоторым молодым)?

Ответ прост. Заикание как и другие процессы, были инициированы головным мозгом с определенной защитной целью. В старости эта функция становится не нужна.

В этой книге речь будет вестись о тех изменениях в организме, которые инициировал мозг. Нас не будут интересовать те случаи, когда болезнь была спровоцирована патологией органов. Мы сконцентрируем свое внимание на психосоматике, а патологиями пусть занимается доктор. **Структура головного мозга**

Наш мозг разбит на две части. Сознательную – которая мыслит логически и бессознательную которая отвечает за автоматические реакции. Наш сознательный разум – умный. А бессознательный – быстрый и надежный. Вы ведь никогда не забываете моргнуть?

Вся поступающая в мозг информация – это интерпретация. Не голая правда как может показаться.

К примеру если опрашивают нескольких свидетелей преступления, то их показания будут различаться. От количества нападавших, до одежды на преступниках. И если все свидетели дают одинаковые показания, то это звоночек следователям, что свидетели в сговоре.

Также если вы закроете глаза и ярко представите как вы кусаете лимон, то сможете почувствовать кислый вкус на языке. А ведь лимона по-настоящему нет!

Я на себе убедился что внушение искажает восприятие. Знакомый дает мне 3 листочка и говорит – это тест на обоняние. Один листочек пахнет бензином, один духами, один ничем не пахнет. Я понюхал и сразу почувствовал какой листок чем пах. Потом знакомый говорит, что он меня обманул. Эти листочки вообще ничем не пахнут. Они одинаковые. Это было внушение и мой мозг его принял. Я реально чувствовал запах бензина и духов.

Потом знакомый показывал еще несколько трюков уже с визуальным искажением, также базирующееся на внушении.

Почему мы видим (слышим, чувствуем) не то что есть на самом деле, какая в этом польза? Почему мозг не всегда показывает голые факты?

Когда человек в первый раз видит снег – он его трогает, ходит по нему, пробует на вкус, сдавливают. Через некоторое время у человека появляется опыт, который говорит ему какими свойствами обладает эта белая пушистая масса. В итоге когда вы идете по заснеженной тропинке, вам не нужно перед каждым шагом проверять свойства снега. Будет ли нога скользить, насколько глубоко провалится, не опасен ли снег для ног. Вы увидели под ногами белое и мозг автоматически достроил информацию.

Если бы этой функции не было, то совершая каждый шаг, вам нужно было бы заново исследовать почву. Но вы сделали достройку и мозг не тратит силы на обдумывание. Мозг автоматически приписывает характеристики лишь по внешнему виду.

Когда вы идете по тротуару и вдруг сзади слышите тихое «Бип!». Вы понимаете – это сигналит машина, машина далеко так как звук тихий, машина сигналит вероятно не вам, и вероятно что машина едет не по тротуару. Вы услышали 1% информации, а достроили 99%. И все это делается на бессознательном уровне. Ведь во многих случаях мы даже не обращаем внимание на сигналы машин которые не опасны для нашей жизни.

Если бы мозг не дополнял нашу реальность своими штампами, то мы бы не смогли существовать. Вся наша энергия расходовалась бы на то, чтобы понять что это за объект и не опасен ли он для меня. Мы бы постоянно отвлекались.

Перекрытие реальности

Не понятен тот факт, зачем нужно перекрывать ту информацию которую мы слышим, видим, чувствуем. Не только дополнять известными фактами, но и частично заменять. Ведь это наш мозг тоже делает. Всем известный феномен миража в пустыне.

Вся проблема в том, что для мозга нет разницы между реальным миром, и тем что о нем думает мозг. Это как-бы одно целое.

Когда мы видим сон, то иногда не можем понять, во сне мы находимся или нет. Сон для нас реален. Хотя картинку мы получаем не посредством наших глаз.

Когда мы вспоминаем напряженную ситуацию, то наш пульс ускоряется, выделяется адреналин. Наше тело реагирует так, как будто эта ситуация реальна.

Если бы этого механизма не было, то человечество погибло бы.

За древним человеком погнался лев. Человек убегает, ему страшно. Человеку удалось спрятаться от хищника, опасность миновала. Но человека продолжает одолевать сильные чувства. Лишь от одного воспоминания о том льве – холодеют руки. Льва рядом нет, а эмоции как будто он есть. Внешняя безмятежность дикой саванны, перекрывается страхом льва. От этого страха человек начинает искать решения как себя защитить. Огонь, палки, громкие звуки. Страх дает человеку огромную энергию на созидание. И не только в момент убегания от хищника, но и позже.

Другой пример. Юрий поругался с начальником. Прошло несколько часов после ссоры, но вспоминая об этом инциденте Юрий также испытывает сильные чувства. Эти дискомфортные чувства помогают действовать. Начать поиски новой работы, что-то изменить в своих навыках, изменить поведение. Но если бы чувства были бы только в момент ссоры, то после ее окончания мы бы ничего не предпринимали. Это тупик. **Процесс научения**

Когда происходит ситуация связанная с опасностью для жизни, то подсознание делает заметку – проверить на повторяемость. Если ситуация повторяется, то подсознание может записать автоматическую программу реагирования.

К примеру, маленькому Ване которому 3 годика дают лекарство. Ваня болеет и лекарство ему должно помочь. Ваня открывает рот, ему вливают лекарство в рот и он чувствует горький вкус. Маленький Ваня думает, что его это может убить.

Это лекарство имело цветочный запах и вкус. Подсознание Вани делает первую пометку – все что имеет цветочный запах и вкус потенциально опасно. Но это пока только первая пометка. Программы автоматического реагирования еще нет.

Через некоторое время ситуация повторяется, Ваня снова думает что его жизнь в опасности. Подсознание получает подтверждение – все что имеет запах и вкус цветов – опасно для жизни. Эта программа записывается в подсознание. Теперь каждый раз когда Ваня будет чувствовать этот запах или вкус у него начнутся неосознанные реакции реагирования. Это может выражаться в аллергии, у кого-то в приступе паники, кто-то может испытывать спазмы в горле. В общем в любом проявлении которое сочло подсознание полезным для защиты.

Посмотрите ТОП аллегорических реакций в России:

Аллергия на холод

Аллергия на кошек

Аллергия на молоко

Аллергия на собак

Кошки и собаки могли представлять потенциальную опасность для маленького ребенка. Аллергической реакцией ребенок вытеснял животное из дома (словами ему бы это не удалось сделать).

Аллергия на холод могла быть реакцией когда ребенок первый раз вдохнул морозный воздух. Воздух щипал кожу лица и горла. Ребенок испугался.

Аллергия на молоко могла появиться тогда, когда мама вместо грудного молока дала коровье. Ребенок почувствовал противный вкус и боль в животе. Решил, что это может его убить.

Как видите, самые часто встречаемые типы аллергии – это потенциальные опасности для маленького ребенка.

Если программа защиты не спасает, то подсознание усиливает реакцию. Если не помогло, еще усиливает. Поясню: Маленькая Юля 2х лет выходит с мамой во двор. Юля видит как овчарка с лаем нападает на другую собаку и ее кусает. Подсознание Юли делает первую пометку – лающая собака может быть опасна для жизни.

Через некоторое время Юля с мамой снова выходят на улицу. К ним бежит маленькая собачка и пронзительно лает. Мама с испугом хватается Юлю на руки. Юля видит реакцию мамы и понимает что ситуация была опасной. Ее только что хотели укусить. Подсознание Юли записывает программу реагирования – когда на нее бежит собака и лает нужно убежать и прятаться.

Снова Юля на улице. В какой-то момент она видит как к ней бежит собака и лает. Подсознание запускает автоматическую программу реагирования. Юля прячется от собаки на деревянной горке. Но это ее не спасает – собака бегаёт возле горки и продолжает лаять. Так-как программа автоматического реагирования не сработала должным образом, то программа усиливается. Теперь страх Юли будет еще больше, чтобы она могла более активно действовать.

Если ситуация будет повторяться, то подсознание еще усилит программу бессознательного реагирования. К примеру может начать реагировать когда только услышит лай.

Так возникают панические атаки. Обычно паническая атака возникает почти спонтанно. Но на самом деле подсознание уловило что-то, что считает опасным. В ситуации с Юлей, это может быть слабый запах псины. **Психосоматика**

Как вы понимаете все психосоматические проявления в виде болезней – это лишь ответ нашего подсознания на внешний раздражитель. Аллергии, псориаз, энурез, зависимости, фобии, заикание, ожирение и прочие проявления психического характера лечить бесполезно. Я говорю именно психического характера, потому что если ожирение связано с дисфункцией органов, то это другой вопрос.

Какой смысл втирать в кожу мазь, если запускает реакцию высыпания запах травы? Какой смысл садиться на диету – если в подсознании записано: большой вес дает безопасность. Подсознание будет всевозможными путями реализовать эту программу. И бороться бесполезно.

Подсознание обладает намного большими полномочиями чем вы можете представить.

Проводился опыт в котором испытуемому нужно было в случайные моменты времени нажимать на кнопку. При этом сканировалась электрическая активность мозга. Так вот, решение о нажатии кнопки принималось за 10 секунд до нажатия. Т.е. сначала подсознание решало нажать на кнопку, а потом испытуемый испытывал желание нажать именно сейчас.

О деньгах

Бороться со своим бессознательными процессами бесполезно. Если в бессознательном заложена программа – «деньги приносят боль и могут быть опасны для жизни», то человека не ждет богатое будущее. Он может себя мотивировать, с помощью силы воли заставлять себя делать правильные вещи. И да, у него будет получаться. Но все движение будет напоминать бег с 50-ти килограммовым мешком. Как вы думаете, долго ли сможет такой человек двигаться к цели?

Здесь не помогут ни тренинги, ни коучинг, ни что-либо другое. Подсознание будет саботировать каждый процесс. Ведь выживание – это приоритет номер один. И у подсознания есть множество способов для корректировки ваших действий:

Энергия (вы можете почувствовать вялость и усталость)

Болезнь (человек может внезапно заболеть, чтобы он не занимался «опасным» занятием)

Апатия

Положительные эмоции (как только вы переключитесь с опасного действия на безопасное, подсознание может вас наградить выплеском дофамина).

Из этого следует: успешные люди в первую очередь здоровы психически! **О выздоровлении**

Сами понимаете, что болезни это лишь отражение наших бессознательных реакций. И лечить болезни вызванные психосоматикой (психического характера) бесполезно. Да, мы знаем, что наступают ремиссии. У кого-то они наступают спонтанно, у кого-то после определенных событий. Давайте рассмотрим процесс выздоровления детальнее.

У нас есть бессознательная программа защищающая нас. Но так получилось, что то, что защищало нас в 5 лет, не эффективно для защиты в 30 лет. Маленький мальчик заикается и это спасает его от побоев отца. Отец хочет наказать своего сына. Но когда папа подходит к заикающемуся сыну к папе приходит жалость.

Вот мальчик вырос, ему 20 лет. Он может сам постоять за себя. Заикание для него уже вроде как не нужно, но оно все еще с ним.

Помните в самом начале книги, я говорил про стариков? Так вот, действительно, заикание к старости проходит. У мозга есть возможность удалить неэффективную программу. Но это происходит довольно медленно. Может потребоваться десятки лет.

Это оправдано с позиции выживания. Ведь приоритет бессознательного – выжить. И если раньше времени удалить программу, то жизнь может подвергнуться опасности. Да, вы десять лет будете мучиться, к примеру, от диарии, но с позиции мозга это оправдано. И то что вы при этом испытываете негативные эмоции – безразлично для подсознания. Для него все эмоции – просто эмоции без разделения на плохие и хорошие.

Зафиксировано множество ситуаций когда неизлечимая болезнь сама отступала. К примеру, парализованный человек вдруг выбежал из горящего дома. Или немой вдруг начинал говорить когда испытал шок. Или находящийся в коме пациент услышав, что начинается землетрясение вдруг приходит в себя. Здесь мы видим перекрытие двух программ.

Старая программа сохранения жизни, пересекается с новой программой. Если новая программа сработала и жизнь была спасена, то старая может затереться.

Именно поэтому у стариков, нет определенных психосоматических детских заболеваний. За годы жизни эти программы просто затерлись.

В этом направлении работает поведенческая терапия. Она выводит пациента на его страх, заставляя через него переступить. В некоторых случаях старая бессознательная программа уходит. Минус этой терапии в том, что она имеет небольшую эффективность – ведь мы влияем на подсознание опосредованно. А также в том, что некоторые заболевания лечить таким способом может быть опасно. К примеру если у пациента происходит аллергическая реакция на пыльцу и у него начинается отек Квинке. Отпустит ли его полностью аллергия когда он будет вдыхать запах цветов, или его накроет так, что придется вызывать скорую? **Защита мозга**

Наше сознание, как я уже говорил, разделено на две части. Сознательная часть отвечает за критическую составляющую. Может анализировать, сравнивать, прогнозировать. Если человек слышит какую-то новую информацию, то она в первую очередь сравнивается с его прошлым опытом. Если этот опыт не соответствует полученной информации, то она отвергается.

К примеру, если человеку скажут, что кролики жутко опасные, а он сам гладил нескольких кроликов и видел в них прекрасных созданий, то сознание сделает вывод, что его пытаются обмануть.

С другой стороны, если опыт человека не противоречит полученной информации то информация принимается. И эта информация записывается в мозг, как собственный опыт.

Рассказ о том как кого-то закусал кролик до смерти будет рассматриваться бессознательным как абсолютно реальный. Как будто его самого сейчас кусает кролик. Тут же будет записана новая инструкция – кролики потенциально опасны. Если эта ситуация повторится еще раз (в реальности, или со слов кого-то), то программа избегания кроликов может начать функционировать.

Как вы уже поняли, чтобы записать новую программу в мозг, она должна пройти несколько этапов:

- 1) Новую информацию должно пропустить наше сознание. Т.е. пометить как «правда». Либо не обратить на информацию внимание и просто пропустить
- 2) Новая информация не должна противоречить прошлому опыту
- 3) При неоднократном повторении новая информация записывается как опыт (т.к. она подтверждается самой собой).
- 4) Если информация связана с угрозой для жизни, то она записывается в автоматические реакции (подсознание).

Конечно, та информация которая поступает за счет глаз считается наиболее близкой к реальности. Но не всегда таковой, если она противоречит нашему опыту.

Рассказывает знакомый полицейский. Если он задерживает преступника, а сам одет в штатское, то на него непременно кидаются прохожие бабушки. Мол, хулиган, что делаешь ирод! Бабушка видит картину – один человек валит другого на землю. По их опыту – тот кого бьют хороший, а тот кто бьет – хулиган. Даже когда они видят наручники и кобуру, их сознание все равно больше верит их прошлому опыту.

Другой пример, когда мы идем по улице и видим нищих, говорящих: «Жизнь становится все хуже, денег нет, мы все умрем от голода». Ваше сознание может отвергнуть этот эпизод, с формулировкой: «Ко мне это не относится, я много работаю и много получаю».

А представьте как бы мы отреагировали, если бы за место бомжа эту реплику сказал солидный человек?

Именно это происходит с детьми которые попадают в сильный класс школы. Ребенок видит, что то, что он считает сложным, для окружающих ребят легче простого. Постепенно он принимает эту позицию и его уровень резко повышается.

Корректировка программы

Итак, у нас есть детская травма – бессознательная реакция, которая мешает нам жить. У нас есть возможность переписать эту программу другой – более свежей которая будет более подходящей. А также у нас есть возможность записывать в мозг новые программы если их наше сознание не отвергнет.

Если наше сознание (критическое мышление) будет спать, то в мозг человека можно будет записать практически любую информацию.

Одним из способов отключения сознания является наркоз. Человек под наркозом – все слышит и понимает, но не мыслит критически. Многие хирурги знают, что случайно сказанный комментарий врача во время наркоза, влияет на пациента. Врач-хирург может сказать, что рана перестает кровоточить, и действительно начнет отходить кровь. Может внушить, что после операции пациент быстро поправится – и бессознательное это примет. Пациент ничего не будет помнить по пробуждению, но программы будут работать.

Другой способ отключить сознательную часть мозга – расслабление. **Сон, Транс, Гипноз**

Именно к полному расслаблению сознания стремятся йоги. Этого же состояния и стремятся достичь в молитве. Это состояние отсутствие мыслей и полного мышечного расслабления. В этом состоянии нет ничего особенного. Мы каждый день проходим через него, при просыпании и засыпании. Иногда спонтанно в течении дня мы улетаем мыслями далеко от реальности, это тоже самое состояние.

В церкви не просто так молитвы читаю однотонным голосом на распев. Это как колыбельная для сознания.

Этого же состояния можно достичь с помощью гипноза или глубокого дыхания.

Как только сознание будет отключено мы можем вводить в мозг любые полезные мысли и образы. К примеру, простить человека за ситуацию которая произошла больше 20 лет назад. Хотя обида негативно сказывается на психическом состоянии человека, но сознательно он ее отпустить не может. Именно отсутствие сознательного сопротивления поможет ввести в мозг идею, что:

1. Прощать хорошо.
2. Прощают не для него, а для себя.
3. Обида делает плохо самому себе.
4. Нося в себе обиду ты портишь себе здоровье.
5. Все что произошло это не травма, а опыт.

Бессознательное принимает эти идеи и отпускает ситуацию. Вместе с этим уходит и симптом. То что нельзя было сделать на сознательном уровне, легко исправляется на бессознательном. **Суть регрессивной терапии**

Мы погружаемся в расслабленное состояние. Находим детскую психотравму. Находим в ней ошибку. Доносим до бессознательного что эта за ошибка. Прощаем себя и окружающих. Дальше подсознание с новыми мыслями о ситуации переосмысливает происходящее и убирает ошибочную программу.

К примеру, в детстве мама в качестве воспитательной процедуры дала ребенку подзатыльник. Ребенок расценил это как не любовь. А если мама ребенка не любит, то она его может бросить.

Возникает угроза жизни. Ребенок знает, что когда он болеет, то мама его любит сильнее. Подсознание запускает болезнь.

Найдя эту ситуацию, и посмотрев на нее с позиции взрослого, видим что:

1. Это была воспитательная процедура от мамы.
2. Подзатыльник от мамы воспринимаем как опыт, а не травму.
3. Прощаем маму.
4. Прощаем себя.
5. Делаем новый вывод. К примеру, что если человек раздражен, лучше держаться от него подальше.

После этого болезнь становится для бессознательного не нужной. Все само рассасывается.

Можно ли эту процедуру провести самостоятельно, без участия сторонних людей? По моему опыту – нет. Ведь вам нужно и контролировать ситуацию без эмоций, а также чувствовать ее как участник событий. А это уже раздвоение личности. Т.е. шизофрения.

Не следует путать регрессивную терапию с регрессиями в прошлые жизни. Мы не занимаемся эзотерикой и прочей ничем не подтвержденной ерундой. Мы работаем только с текущей жизнью (подробнее о регрессивной терапии можете ознакомиться на моем сайте). **Послесловие**

Наш тело и мозг великолепно по своей многогранности. Оно обладает огромными возможностями, которые мы используем всего на несколько процентов. Вероятно пройдет еще сотни лет, перед тем как мы поймем все секреты нашего тела. Но даже сейчас мы понимаем, что многие «неизлечимые болезни» по версии официальной медицины можно корректировать. Я надеюсь, что уже через двадцать лет наша медицина примет во внимание, что детские травмы – корень большинства психосоматических заболеваний.

Будьте здоровы!

Олег Димитров

Регрессивный терапевт, гипнотерапевт olegdimitrov.ru