



АНАТОЛИЙ МИРОШНИЧЕНКО

КАК НАВСЕГДА
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ
ПАНИЧЕСКИХ
АТАК



18+

Анатолий Мирошниченко

**Как навсегда избавиться
от панических атак**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Мирошниченко А. В.

Как навсегда избавиться от панических атак /
А. В. Мирошниченко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В книге собраны, переработаны и описаны методы лечения панических атак и тревожных состояний, признанных во всём мире. Она предназначена для тех, кто давно страдает паническими атаками и тревожными состояниями, но так и не может вылечиться. А также для невропатологов и терапевтов, врачей, кто каждый день встречается с такими больными в поликлиниках и стационарах. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие.	5
Глава 1.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Предисловие.

Человек чаще всего скрывает свои секреты от себя. Возможно, это любовь, которая ничем не закончилась, страх или боль, которую он никогда не выражал. Это может быть любое чувство, которое когда-то переполнило их, осталось невыплаканным озером слёз. Возможно, человек неосознанно удерживает воспоминания о чём-то за пределами эмоционального для него, или память о каком-то событии. Очень часто это проблема доверия. Доверия к себе, к своим мыслям и чувствам, к своим поступкам. Это доверие к другим людям, где тоже могут быть проблемы восприятия их и себя через них. По сути дела – это проблема любви. Любви не плотской, а человеческой, любви, как принятия себя и других. Человек научен, подавлять свои чувства, бояться их, и вытеснять из своего сознания. Это катастрофа для его души. Это может быть физическое или эмоциональное насилие в семье, когда он был ещё ребёнком. Когда в ребёнке не признаётся личность, игнорируются его эмоциональные потребности. Когда ребёнок чувствует себя жертвой, чувствует себя не любимым. Это чувство остаётся в нём, и в какой-то момент, вспыхивает в нём, уже как паническая атака. Не будем забывать, что «не пережитые» мысли, чувства, эмоции, куда – то исчезают. Нет, они тлеют, как мёртвая плоть внутри человека. Мы не можем похоронить свои чувства, даже если считаем, что мы уже сделали это. Только осознав их в себе, можно от них избавиться раз и навсегда. Под «вечной печалью» всегда живёт страх. Панические атаки и тревоги возникают только тогда, когда тело и душа разьединены. Не случайна поговорка «В здоровом теле – здоровый дух». Дух и тело неразделимы. И когда дух, по каким – то причинам отделяется от тела, появляется симптоматика. Я хочу поделиться с вами историей, которая очень мудра. И у каждого из вас вызовет свои чувства, эмоции и ассоциативные переживания. Эту историю я рассказываю вам не просто так! И так, представьте, что вы индейка. Индейка – это такая птица. Помните, как у классика: Почему люди не летают как птицы? – спрашивает героиня – Вот так взяла бы и полетела! И вот вы – индейка. Вас каждый день хорошо кормят, отборными зёрнами, сладкими и жирными. За вами ухаживают, лелеют и холят. Хозяин милейший человек, каждый день ласково разговаривает с вами, улыбается. От него веет спокойствием и человеческой добротой. В общем, не жизнь, а малина. И так каждый день: еда, забота, улыбка. У индейки возникает мысль, что она достойна такого счастья. Ведь я гордость своего хозяина – думает она. Её просто распирает от своей значительности! Нет бы, задать себе вопрос: Зачем этот мужик всё для меня делает? В чём секрет моего счастья? Но как мы понимаем, индейка – птица, а у птиц мозгов нет. И вот приходит День Благодарения (о таком празднике индейка просто не знала), и вот этот улыбочивый воспитанный мужчина, одним ударом острого ножа отрезает индейке голову! В последний момент, она не понимает, почему это произошло? В чём тут дело? А дело в том, что она делала свои прогнозы будущего на основе прошлого своего опыта жизни. Делая прогнозы на основе прошлого, мы чаще всего ошибаемся, и это приводит к серьёзным последствиям. Потому что так устроены наши мозги, наш ум. Он всегда ищет доказательства уже существующих убеждений. Он не принимает информацию, противоречащую тому, во что мы уже верим!!! Всё что не вписывается в построенную картину мира, он отбрасывает. Но если мы всё же пытаемся разобраться, то будем искать источники, оспаривающие новую информацию. Возможно у каждого из нас мозги индейки? Хотя мы отбрасываем эту мысль, тоже, как абсурдную! Эта книга написана для тех, кто хочет понять причины своих тревог, страхов и панических атак. А также для тех докторов, кто хотел бы не лечить, а излечивать своих пациентов. Занимаясь по этой книге, можно самостоятельно излечиться от своей тревоги и паники. И первый мой совет: читайте текст книги, не торопясь, пока не встретите абзац или фразу, которая вас зацепит. Остановитесь и прочтите фразу или абзац заново. И еще раз. И еще. Мысленно повторяйте строки словно мантру. Постепенно приобретенное знание должно слиться с вашим обычным образом мыш-

ления. Приняв и переняв послание, вам будет проще перейти к его воплощению. Чем чище будет ваше сознание, чем больше вы сосредоточитесь, тем больше получите от этой книги. Об этом я вам буду напоминать постоянно. Очистить сознание и сконцентрироваться вы можете только в том случае, если будете соблюдать объективные и субъективные условия, о которых шла речь. Вы должны читать очень внимательно, собранно, но при этом следить, чтобы сосредоточенность не переходила в излишнее волевое усилие. Сосредоточенность в данном случае – это своего рода приправа, сообщающая вкус чтению. Текст книги написан таким образом, что в процессе вашего чтения, содержание текста будет свободно проходит сквозь открытые двери сознания и проникает в тело, которому оно и адресовано! А тело, при чтении данного текста, будет чувствовать себя свободно, и наслаждаться тем, что с ним происходит! Читайте медленно и не забывайте, для чего вы взялись за чтение. Об этом я буду часто напоминать вам! Пожалуйста, делайте небольшие паузы между предложениями, чтобы прочитанное, как можно полнее проникло в вас. Вашему мозгу еще не приходилось обрабатывать информацию, представленную так, как она представлена в данной книге. Вашей центральной нервной системе предстоит принять и передать информацию совершенно непривычным для нее способом. Для вашего тела это своего рода учеба, а учеба вначале, когда предмет еще не понятен, всегда идет медленно. Поскольку вы намерены читать медленно и очень внимательно, то должны, больше чем обычно, следить за склонностью сознания отвлекаться, думать о чем-то постороннем, а также реагировать на новизну задержками дыхания и напряжением мышц. Хотя это и нелегко, старайтесь наблюдать за этими явлениями и не позволять себе поддаваться им. Заметив, что сдерживаете дыхание, просто нормализуйте его и продолжайте чтение. Если чувствуете, что напрягаетесь всем телом, расслабьтесь и читайте дальше. Приучившись делать это периодически, вы вскоре почувствуете значительное облегчение! «Знание – это только слух, пока оно не вошло в мышцы» – так говорят на Филиппинах, где мне довелось побыть в прошлом году. Филиппинцы говорят: «Я съел день, смакуя его характерный вкус»! Так и вы, смакуя данный текст, написанный так, чтобы он напрямую входил в ваш разум, будете чувствовать себя всё лучше и лучше, даже не понимая, почему так происходит! Как учат мудрецы: в жизни никогда нельзя исключить три вещи: риск, грех и возможность счастья! Человек может прожить без необходимого, но не может прожить без лишнего! Человеку нужно всё и сразу! Какие же ценности бесценны для человека и в то же самое время фрустрируют его? Что делает человека «печальным животным»? Только его убеждения и желания!

Безопасность. Желание почувствовать себя в безопасности порождает в нас неуверенность. Примирение с неопределённостью позволяет нам чувствовать себя в безопасности.

Любовь. Чем больше мы пытаемся заставить других полюбить нас, тем меньше они будут к этому склонны. И, что ещё более важно, тем меньше мы будем любить сами себя.

Уважение. Чем больше мы требуем уважения к себе, тем меньше нас будут уважать. Чем больше мы сами уважаем других, тем больше уважения будет к нам.

Доверие. Чем больше мы уговариваем людей доверять нам, тем реже они это делают. Чем больше мы доверяем другим, тем больше получаем обратного доверия.

Уверенность. Чем больше мы стараемся почувствовать уверенность в себе, тем больше мы волнуемся и беспокоимся. Готовность признать свои недостатки позволяет нам комфортнее себя чувствовать в собственной шкуре.

Самосовершенствование. Чем больше мы стремимся к совершенству, тем острее мы чувствуем, что этого недостаточно. В то же время готовность принять себя такими, как есть, позволяет нам расти и развиваться, потому что в этом случае мы слишком заняты, чтобы обращать внимание на второстепенные вещи.

Значительность: чем более значительной и глубокой мы считаем собственную жизнь, тем более поверхностной она является. Чем больше значения мы придаём жизни других людей, тем более важными мы для них станем.

Все эти внутренние, психологические переживания работают по закону инверсной кривой, потому что все они порождаются в одной и той же точке: в нашем сознании. Когда вы желаете счастья, ваш мозг одновременно является и источником этого желания, и тем объектом, который должен его почувствовать! Как это сделать? Отказаться. Сдаться. Капитулировать. Не из-за слабости, а из-за понимания того, что мир шире, чем наше сознание. Признать свою хрупкость и ограниченность. Свою конечность в бесконечном потоке времени. Этот отказ от попыток контроля говорит не о слабости, а о силе, потому что вы решаете отказаться от тех вещей, которые вне вашей власти. Смириться с тем, что не всегда и не все вас будут любить, что в жизни бывают неудачи, и что не всегда вы найдёте подсказку, что следует делать дальше. Откажитесь от борьбы с собственными страхами и неуверенностью, и когда вы подумаете, что скоро утонете, вы достигнете дна и сможете от него оттолкнуться, в этом и будет спасение.

Глава 1.

Мозг и болезнь.

Между содержанием наших мыслей и работой клеток нашего организма существует определенная связь. Эту связь можно выразить одним понятием: нейропептиды. Не волнуйтесь, я не собираюсь засыпать вас множеством туманных медицинских терминов. Я постараюсь объяснить процессы преобразования эмоций в болезнь, как можно проще. Нейропептиды вырабатываются в мозге. Они способны распространяться по всему организму. Нейропептиды можно сравнить с ключиками, которые точно подходят к молекулярным замочкам, имеющимся на каждой клетке тела. Например, доктор Кендейси Перт, доказала, что определенный тип иммунных клеток – моноциты – несут на поверхности особые молекулы, называемые нейрорецепторами. Строение этих молекул идеально для образования связей с нейропептидами. Подобными рецепторами обладают все моноциты. Доктор Перт, называет нейропептиды «частицами мозга, путешествующими по всему телу». Эти посланники обеспечивают диалог между мозгом и иммунной системой: мозг передает свои сигналы в одну сторону, а иммунные клетки, в свою очередь, передают свои послания обратно в мозг. Именно через эти клетки мозг узнаёт о дисфункции органа или целой системы. Мозг интерпретирует чувства, которые испытывает человек. Допустим, мозг распознал гнев, страх или тоску и в то же мгновение высвободил нейропептиды, которые понесли его сигналы к каждой иммунной клетке организма. Как мы видим, мозг находится в постоянном общении с клетками тела. Но клетки тела обладают еще и особой памятью. Многие люди с замиранием сердца следили за судьбой известного голливудского актера Кристофера Рива. После падения с лошади в 1995 году он оказался полностью парализованным, в течение пяти лет у него не было никакого улучшения. И вот, благодаря специальной гимнастике, у актера восстановилась чувствительность почти всех участков тела и способность двигать пальцами. С помощью других людей, а потом и тренажеров, тело Рива совершало те движения, которые выполняет здоровый человек. Старые клетки парализованных органов постепенно отмирали, на их месте появлялись новые. Новые клетки, по всей видимости, не помнили состояния паралича! Они запоминали способность к движениям, которые тело Рива совершало с посторонней помощью. Новые клетки проявляли готовность двигаться. Память о том, как должны вести себя нервы и мышцы при движениях, передавалась от одного поколения клеток к другим, и новые поколения ожидали привычных движений. Оказывается, что память сосредоточена не только в мозге, но и на клеточном уровне! И это говорит нам о том, как мы мало знаем о работе нашего мозга. В течение дня, мозг использует четыре типа волновой активности, переходя от одного к другому. Бета-волны создают нам нормальное состояние бодрствования. Альфа-волны – расслабленное, задумчивое состояние, которое бывает, когда человек закрывает глаза, не засыпая при этом. Тета-волны, состояние глубокого расслабления, связанное с медитацией и некоторыми фазами сна. Дельта-волны, состояние глубокого сна без сновидений. Чем выше показатели в герцах, тем концентрированнее работа мозга. Бета-волны обычно колеблются от 12 до 30 Гц, дельта-волны имеют значение 3 Гц и ниже. Тета-волны (примерно от 4 до 7 Гц) предоставляют прекрасную возможность для многих мозговых функций. В этом состоянии мы часто испытываем существенное расслабление, творческий подъем, сильно повышается способность ума вырабатывать живые мысленные образы. Все, почему – то уверены, что у нас один мозг. На самом деле их три! Не верите? Я тоже не верил. Это не красивая метафора, а данность. Пол МакЛин выдвинул теорию "тройственной природе" мозга человека. Полувековые исследования МакЛина в государственных институтах здоровья выявили, что в наших головах есть три радикально отличающихся вида мозга и три модели поведения, плюс к этому ещё и основной «мозг тела» с его обязательной стратегией выживания. Все знают знаменитую статую Сфинкса в египетской пустыне. До повреждений, Сфинкс представлял собой

монумент, который воплощал в камне несколько соединенных существ, символизировавших три основных периода эволюции на планете за последние двадцать тысяч лет. Главная часть гигантского существа представляет собой тело льва, царя зверей, согласно всем мифам и легендам. Между лапами животного находится женская грудь, а на шее – голова мужчины. Взгляд его устремлен вверх, к далекому горизонту. Ранее существовал ещё один элемент скульптуры, но видеть его мы можем только на рисунках. Пока не появился современный человек со своими орудиями разрушения, голову Сфинкса венчала, подобно великолепной короне, гигантская змея с капюшоном. Голова змеи грациозно склонялась надо лбом и огромными глазами головы Сфинкса. То есть жрецы Древнего Египта знали о «триедином мозге» человека. То есть человеческий мозг – это структура, объединяющая мозг рептилии (змеи), мозг млекопитающего (льва) и мозг человека. А сама скульптура, несёт знание о «телесном мозге». Согласитесь, что существу, который, обременён, на уровне своей психики, мозгом змеи живётся не сладко. Ведь рептилии нужно уживаться с мозгом млекопитающего и мозгом человека! Вот вам и конфликт. Вот почему человеку не свойственно быть счастливым. Как тут не вспомнить Гарри Поттера, который умел разговаривать со змеями! А можно вспомнить Маугли, у которого в лучших друзьях был удав Ка и медведь Балу с пантерой Багирой! Работа МакЛина частично основана на умении распознать поразительное сходство между тремя нервными системами в нашей голове и структурой мозга трех основных животных групп в истории эволюции: рептилиями и млекопитающими, новыми и древними. Более полувека он со своими сотрудниками прослеживал это сходство и выявил, каким образом каждая из наших нервных систем несет в себе схему потенциальных возможностей, способностей и навыков, развитых в каждый из эволюционных периодов. Поразительные различия трех нервных систем мозга делают наше наследие и благом, и проклятием. Эти три системы открывают нам бесконечные возможности, а именно возможность развиваться и преодолеть все преграды и ограничения. Но когда это взаимодействие систем теряет эффективность, сознание человека становится похожим на дом, расколотый изнутри, а его поведение напоминает гражданскую войну, в ходе которой человек становится себе злейшим врагом. Исследователи нервной системы изначально разделили мозг человека просто на лобные и задние доли – это и поныне приемлемое описание. Затылочная часть – это мозг рептилии (в системе МакЛина именуемый Р-системой). Он состоит из сенсорно-моторной системы спинного мозга, широкой сети нервных окончаний тела и первичной нервной системы сердца. Лобные доли мозга состоят из мозга древних млекопитающих и кора головного мозга – это человеческий мозг.

Рептильный мозг.

Запомните: обряды, привычка и корни лжи находятся в мозге рептилии. Вот поэтому змея – это символ мудрости. Наша Р-система (рептильная) функционирует привычным, налаженным образом и не способна изменить ни унаследованную, ни привитую модели поведения. Однако, этот древний мозг отвечает за физическую составляющую привитых навыков, например, набор текста, езда на велосипеде, вождение машины или за сенсорно-моторный аспект игры на пианино. Эта старейшая из четырех нервных структур включает навыки хитрости и обманных действий, которые были развиты миллионы лет назад с целью борьбы с хищниками. Эти навыки позволяют человеку "менять окраску", подобно хамелеону, в соответствии с социальным окружением, а также дает возможность быть не просто двуликим, а многоликим, особенно при ощущении надвигающейся угрозы. В народе говорят – Ну ты и змей! Этот навык самозащиты может быть использован с помощью высокоразвитой коры головного мозга, например, для развития стратегии преуспевания в коммерции и политике. По достижении успеха посредством работы коры головного мозга человек может умело логически обосновать и нравственно оправдать, по крайней мере, для самого себя свои зачастую аморальные действия. Благодаря коре головного мозга с нижним мозгом, отвечающим за хитрость, человек учится лгать, ликуя при удачном обмане, или горестно стеная и жалея себя, когда обма-

нули его! Вот что получается, когда интеллект человека, объединяясь со змеиным интеллектом! Дейнерис Бурей рождённая мать драконов из «Игры престолов» – лучшего сравнения не подобрать! Помимо разработки стратегий выживания, рептильная система на подсознательном уровне позволяет принимать бесчисленные решения относительно физического благополучия, контактируя с другими частями мозга. В случае опасности Р-система может подтолкнуть третью часть коры мозга (неокортекс) к разрешению ситуации, требующей немедленной реакции и мобилизации всех систем защиты, находящихся в теле человека. Задействовав метод толкования словесно-интеллектуального неокортекса можно быстро принимать решения и подключать интеллект к защитной сетке рептильной системы, которая усиливается переживаниями и другими явлениями, связанными с быстрой реакцией на опасность.

Мозг млекопитающего.

Его ещё называют «лимбический» или эмоционально-когнитивный мозг. Вторая нервная система человека называется мозгом древнего млекопитающего. Он на самом деле довольно похож на мозг других млекопитающих, равно как и модели поведения, заложенные в нем, такие как инстинктивные навыки выращивания потомства. Эта система окружает базовую Р-систему, подобно лимбу, и её называют лимбической системой. Также её именуют "эмоционально-когнитивным мозгом", поскольку здесь природа добавляет к ограниченным ощущениям рептилии экстраординарные чувства обоняния и слуха, которые поднимают всю систему ощущений на высший уровень функционирования и открывают совершенно новый мир. В добавление к этому: в управляющем эмоциями мозге находятся основы контроля всех форм взаимоотношений, включая общее восприятие мира как чего-то "иного", с чем следует вступить в связь. Взаимоотношения рептилий с миром очень просты. Когда примитивное их зрение с помощью контраста света и тени (единственное визуальное явление, которое они в состоянии различить) засекает движущийся объект, рептилия задаёт себе три вопроса! «Это то, что можно съесть? Это то, с чем можно сойтись? Это то, что может съесть меня?». Набор этих последовательных вопросов можно разделить на две группы: Идти к нему или бежать от него! Система млекопитающих несравнимо более сложна. Потому что она создаёт и регулирует чувства, которых нет у змеи.

Неокортекс.

Это мозг только человека, по-другому он называется вербально-интеллектуальный мозг. Третий мозг (неокортекс) отвечает за язык и мышление, за способность осуществлять все прочие функции мозга, объективно наблюдать за этими действиями и принимать во внимание все факторы ситуации, а не только реагировать на них инстинктивно. Этот развитый человеческий мозг занимает в черепной коробке в 5 раз больше места, чем мозг рептилии и млекопитающего вместе взятые, и состоит из нескольких миллиардов нейронов. Каждый нейрон способен взаимодействовать с сотней тысяч других нейронов для формирования поля координированного нервного действия. Эти нервные поля переводят особые частоты к нашему сознанию и от него к другим полям, каждое из которых постоянно перемещается и меняется, обогащая умственные способности и накапливая сведения. Для третьего мозга не существует ограничений в области передачи мыслей, от сведений, поступающих из внешнего мира, до возникающих в человеке мыслей и образов. С развитием третьей нервной структуры природа открыла бесконечно широкое окно для познания. Мозг рептилии регистрирует исключительно сиюминутную ситуацию. Мозг млекопитающего проникает в настоящее и прошлое. С появлением третьего (человеческого мозга), человек стал осознавать прошлое, настоящее и будущее. Однако здесь эволюция заходит в тупик, хотя и открыла совершенно новую вселенную. Мысли о будущем провоцируют человеческие страхи!!! Отсюда возникает бессмысленное беспокойство и озабоченность. Человек становится безумным, когда начинает думать о будущем своих детей, родственников, о самом себе. Запомните: страх будущего исходит от мозга, а не от вас! Это страх придуманный, но человек принимает его, как продукт его деятельности.

Способность пытаться предвидеть развитие событий, чтобы получить ответ на вопрос "А что если?" не единственная проблематичная функция третьего мозга. Стремление к новизне – один из наиболее сильных побудительных мотивов. Любопытство кошки ничто в сравнении с нашим. Благодаря ему у человека постоянно возникает желание расширять свой жизненный опыт и границы познания. Стремление к новизне – это инструмент эволюции и трансцендентности. Эволюция может исчерпать свои возможности или интерес к созданию новой флоры или фауны на нашей прекрасной планете. Однако с помощью интеллектуально-созидательных свойств мозга она постоянно вводит в игру творческое воображение, которое является основой всех организованных мыслей и творческого разума. Однажды включившись, творческая мысль начинает бурное, неостановимое движение вперед, переходя через все границы воображаемого. Невероятные величины любой формы и толпища странных, невероятных идей и фантазий одолевают разыгравшееся воображение. Средневековые суфии часто говорили о воображаемых мирах. Они считали воображение, наивысшей способностью человека, следуя которой человек в наибольшей степени уподобляется Богу. Похожие наблюдения делали Якоб Бёме, Уильям Блэйк, Гете и другие великие личности. Бог придумал нас для того, чтобы мы вообразили его, идя от образа к образу, от зеркала к зеркалу, движение от творца к творению. Выбор между стремлением к новым приключениям и защитной позицией отказа от них в большой степени зависит от опыта, накопленного в первые три года жизни ребенка. Когда появился неокортекс (мозг нового млекопитающего), рептильный мозг и мозг древнего млекопитающего подчинились частям этой более развитой организации, но при этом сохранили собственные сферы влияния и ответственности. В свою очередь, этот трехчастный мозг проложил дорогу образованию четвертого мозга. Его функцией стало обслуживание передней части коры головного мозга, названной так из-за того, что она соединена с передней частью неокортекса (область, находящаяся непосредственно за лобной частью). Эта четвертая и наиболее крупная система предназначена управлять тремя старыми структурами, хотя срывы в коммуникациях и даже путаница в их рангах в системе иерархии не исключаются. Но это я уже забежал вперед! Интригующим моментом является тот факт, что главная сторона природы любой системы сохраняется при включении в новую структуру и играет при этом значительную роль. Мозг древнего млекопитающего при своем возникновении изменил природу включенной в него системы рептилии. Рептильная система продолжала работать на выживание, но уже более гибким способом. Между эмоционально-когнитивным (древним млекопитающим) мозгом и сенсорно-моторным (рептильным) мозгом находятся два критических модуля. Это амигдала (миндалевидный мозжечок) и гиппокамп (извилина коры мозга, расположенная в основании височной его доли). Амигдала запоминает наиболее ранние эмоциональные переживания и опыт выживания, она вовлечена в процесс обучения в три первых года жизни человека. Это происходит за границами нашего сознания и во многом формирует способ реакции на события. Гиппокамп начинает развиваться после третьего года жизни и периодически взаимодействует с функцией основной памяти, а также со всеми процессами передачи информации и системой долговременной памяти. Второй эмоциональный мозг напрямую связан с височными долями и правым полушарием третьего мозга – неокортексом. Сны, интуиция, творчество и связанные с ними явления происходят в результате этого взаимодействия. Два этих высших мозга, эмоционально-когнитивный и вербально-интеллектуальный – могут объединить свои усилия для изменения функций Р-системы, которая дает человеку телесный опыт и опыт познания мира окружающего. Например: способность, называемая "конкретным действием", начинает развиваться в возрасте около 7-ми лет и с её помощью можно управлять физическими процессами. Таким образом, восприятие информации, поступающей от Р-системы, можно заменить абстрактной идеей, исходящей от двух частей мозга высшего порядка. Человек может использовать умозрительные идеи для вторжения в естественный процесс деятельности низшего моторно-сенсорного мозга. Такими конкретными действиями сознания, в которые выс-

ший мозг включает функции и низшего мозга, можно изменить собственное восприятие мира. Так можно придумать новый способ сохранения тепла зимой или вообразить возможность безболезненного прохождения человека сквозь языки пламени, которые в состоянии расплавить алюминий. Не надо забывать, что ни сенсорно-моторная, ни эмоционально-когнитивная система не функционируют в людях в том же виде, как это происходит у животных, хотя нервные структуры и связанное с ними поведение у людей и у животных очень сходны. У человека характер систем меняется из-за наличия неокортекса, то есть при условии существования развитой нервной структуры. Любопытно, что причина неудачи в развитии высшего мозга часто связана с неудачей в развитии его основ – у древнего млекопитающего и рептилии. Такой провал в ранние периоды эволюции привел к нескончаемым срывам в динамике связей между нервными структурами. Похоже, что мы просто игрушки – марионетки в ловких руках нашей нервной системы, которой управляют змея, лев, и человек! С помощью неокортекса человек может модулировать инстинктивные реакции низшего порядка, свойственные системе выживания. Но высоко развитая часть мозга, неокортекс, может быть сформирован только на основе хорошо развитого мозга, отвечающего за выживание. Если не получается развить мозг рептилии до нужного уровня, неокортекс не сможет взять Р-систему на службу себе и управлять её поведением. Когда древний мозг рептилии диктует линию поведения без контроля со стороны неокортекса, то на человека обрушивается беда. Эмоциональный мозг (древнего млекопитающего) тесно связан с правым полушарием третьей части мозга, но прямых связей с левым полушарием у эмоционального мозга нет. Именно здесь таится загадка. Не обладая собственными эффективными связями, левое полушарие сообщается с остальной системой трех частей мозга посредством правого полушария, которое гораздо теснее связано с мозгом как единым целым. А вы это знали? Думаю, что нет! Плотная связка нейронов, именуемая *corpus callosum*, соединяет оба полушария мозга, и именно благодаря этому левое полушарие имеет доступ к правому и к процессам, происходящим в остальных частях мозга. Эта связь позволяет левому полушарию забирать материал у правого, уходить с объединенной сцены и распоряжаться материалом самостоятельно: распределять его, анализировать и возвращать уже по новым путям, без учета возможности дальнейших отношений нового образования с существующим целым. Однако левое полушарие связано с передней частью коры головного мозга. А та в свою очередь, теснейшим образом связана с каждым сектором мозга. Таким образом, левое полушарие поддерживает динамичное взаимодействие с передней частью коры головного мозга, от которого проистекают творческая активность и стремление к новизне. Подобные изолированные маневры левого полушария недоступны целостной структуре правого полушария, тесно взаимодействующей с эмоционально-когнитивным мозгом, через который и действует.

Пол МакЛин и его ныне покойный друг Артур Кестлер, писавшие об этой аномалии, считали попытку природы накрепко связать левое полушарие с эмоциональным мозгом роковой ошибкой. Левое полушарие с его индивидуалистичным поведением и очевидным безразличием к правилам может считаться ответственным за все войны. Недавние исследования показали, что природа, в конечном счете, не ошиблась. Многие общепринятые представления о различиях между левым и правым полушарием, столь популярные в течение последних двадцати лет, верны, в лучшем случае, лишь наполовину. До недавнего времени правое полушарие, само по себе вербальное (речевое), интеллектуальное и творческое, главным образом рассматривалось как работающее на сохранение сбалансированного единства всех трех нервных систем. Левое же полушарие, будучи более поздним эволюционным дополнением (даже у младенца в материнской утробе оно развивается позже), считалось более мощным и способным доминировать над правым. И это несмотря на то, что правое полушарие служит для левого источником информации для функционирования. По этой причине, правое полушарие называлось – женским, а левое – мужским. Однако это предположение было поставлено под сомнение исследованием Голдберга. Он считает, что подлинное различие между левым и правым полушари-

ями заключается в том, что правое отвечает за усвоение нового материала, тогда как левое является хранилищем полностью развитых структур знания, которые содержат все изученное в твердо устоявшейся форме. Правое полушарие, с его прочными связями с двумя нижними частями мозга, вовлечено в процесс изучения нового. Когда же этот выученный материал в должной степени усваивается, его перенимает на хранение левое полушарие. Оно распоряжается всеми стабильными формами знания, находится в сравнительной изоляции и совместно с передней частью коры головного мозга (лишь недавно развитой четвертой частью мозга) владеет информацией, полученной от правого полушария. Благодаря такому положению, левое полушарие может развивать логические, аналитические, ассоциативные и творческие способности, избегая влияния более примитивных частей мозга. Таким образом, левое полушарие может функционировать вне ограничивающих условий двух нижних частей мозга, игнорируя коленные рефлексы рептильной системы. Без ограничений, установленных нижними частями мозга, мы сможем выйти за пределы унаследованного, и наша мысль обретет крылья! Благодаря этому, наш мозг обладает уникальным свойством, называемым пластичностью. То есть, наш мозг может само настраиваться и сам себя перепрограммировать. Мы живём, учимся, ходим на работу, создаём семьи, рожаем детей, но мало кто из нас задаёт себе вопрос: «Кто я на самом деле? Кто сидит в моём мозгу, когда я утром не могу себя заставить встать, и в тоже время мой внутренний голос настаивает, что мне надо идти на работу? Где «Я» в этой борьбе двух частей моей личности, где идёт спор: Я хочу и Я должен». Специалисты, серьёзно занимающиеся мозгом, считают, что мы должны воспринимать самих себя и наших коллег такими, какие мы на самом деле: генетическими неандертальцами, существами, выдающими себя за людей 21 века. Я полностью согласен с этим высказыванием. Потому что оно конкретно отвечает на самый важный вопрос современности: «Почему около половины населения России страдают «пограничными состояниями психики». Мир, в котором мы живём, придуман человеческими мозгами (то есть, мозгами гениев, прорвавшихся через ограничения древних структур мозга), а жить в нём приходится людям, у которых мозг устроен так же, как у их далёких предков миллион лет назад! Неандерталец, появившийся в нашем мире, сошёл бы с ума в течение нескольких дней. Его психика просто бы не выдержала «человеческой жизни», запутанной, лживой, похотливой и неустроенной. Что-то подобное происходит и с сознанием современного человека, который попадая в стрессовую ситуацию в семье, на работе, в личной жизни, не может упорядочить то, что произошло в его жизни. Он не может вмонтировать в свою картину жизни встречу с Реальностью. Когда его убеждения входят в противоречие с жизненной действительностью. То, что мы не можем принять, всё равно остаётся внутри нашей психики и ждёт своего часа. Когда стрессы накапливаются, они начинают жить своей жизнью в виде «временных очагов возбуждения» в коре головного мозга. В этом случае врачи – неврологи ставят диагноз: невроз, паническая атака, фобия, депрессия. Выписывают таблетки или инъекции, и на этом лечение заканчивается. В этом случае игнорируется сам больной, его психика, его внутренние механизмы, борющиеся с болезнью и сама причина, вызвавшая первичную психологическую травму не только на уровне сознания, но и на бессознательном уровне! Больной остаётся один на один со своей болезнью, держа в своей вспотевшей ладошке 5-7 таблеток. Я не против медикаментозного лечения, но только в том случае, когда поставлен правильный диагноз и все другие способы (психологические) исчерпаны или не дали существенного результата. «Выхода нет», – считает такой человек, попадая в объятия депрессии или панической атаки. А я говорю: «Выход есть!». Уникальная методика, разработанная лучшими учёными планеты и адаптированная мной для российских условий, даёт уникальный результат. То, что человек сформирован культурой, которую сам и создал, затрудняет возможность увидеть, что существующая культура – это явление, через которое следует переступить. Это означает, что для того, чтобы выжить, нужно перерасти собственные представления о выживании и разработанные для этого методы. Новые открытия учёных показывают, что у нас есть ещё два

мозга, но не в голове, а в теле. Пятая часть мозга, существование которой давно предугадывали поэты и святые, находится не в голове, а в сердце. Этот непростой для восприятия биологический факт был недоступен донаучному миру. Нейрокардиология – новая область медицинских исследований, обнаружила в нашем сердце возможный мозговой центр, который функционирует в связке с нашим головным мозгом. За пределами сознательного восприятия совместная работа сердца и головы отражает и определяет саму природу сознания, хотя сама она, в свою очередь, подвергается сильному влиянию. Внутри этой взаимозависимой системы находится ключ к пониманию трансцендентности и решению проблемы постоянного и теперь почти постоянно повторяющегося стремления к насилию. Результаты этого нового исследования позволяют лучше понимать характер взаимодействия сердца и головы, работы ума и рассудка, биологии и духа, а также находить формы влияния на них. Разум сердца воплощает эту неуловимую движущую силу, факт, который можно осознать, разделив понятия сообразительность и ум: как мы уже разделили духовность и религию. При эффективно работающем биологическом организме разум сердца и интеллект должны функционировать как независимые системы, оказывающие взаимное влияние и дающие друг другу импульс роста. Нарушение или повреждение этого взаимодействия вызываются мифологическими или религиозными воздействиями. Это, в свою очередь, выносит на поверхность существенный разрыв между личностью и её проявлением. Этим объясняется причина, по которой человек одной рукой производит бомбы, а другой, в то же время, заботится о здоровье детей. Два гения, жившие на рубеже XIII и XIV Экхардт и испанский суфий Ибн Араби, говорили о "Творце и Сотворенном, дающих жизнь друг другу". Это определение будет более точным при более свободном взгляде на взаимосвязь ума и сообразительности, которые возникли в процессе эволюции так, чтобы стимулировать рост друг друга. Открытое современными биологами "единство сознания и природы" есть не что иное, как ещё одно определение этой динамики. А недавнее открытие возвратно-поступательного движения от сердца к мозгу и обратно ясно показывает те самые средства, с помощью которых происходит или должно происходить это "двойное рождение". Исследования, проведённые совсем недавно, показывают, что половину или больше половины клеток сердца составляют клетки нервные, подобные тем, какие образуют мозг человека. Результаты некоторых исследований подтверждают, что 60–65 процентов сердечных клеток составляют нейроны, которые сгруппированы в нервные узлы, небольшие нервные объединения, связанные нервными осями, такими же, как те, что образуют нервные поля мозга. Те же нервные передатчики, которые функционируют в мозгу, действуют и в нервных узлах сердца. У прочих объединений нервных структур сердца имеются непосредственные нервные связи с эмоционально-когнитивным, или лимбическим мозгом. "Непосредственные" в данном случае означает, что между сердцем и эмоционально-когнитивным мозгом нет каких-либо нервных узлов, которые осуществляли бы связи способом, коим они соединяют сердце с остальными органами тела и мускулами или прерывают их. Сердце, безусловно, обладает разумом, хотя этот факт требует нового определения этого понятия, чтобы отличить его от термина "интеллект мозга". Разум сердца не имеет линейного или цифрового характера, как головной мозг. Он, скорее, напоминает оригинальную способность, которая работает в интересах благополучия и целостности, отсылая эмоциональной системе мозга интуитивную подсказку относительно соответствующего поведения. Интеллект, тем не менее, может функционировать независимо от сердца – без рассуждений, и может совершать ряд действий, игнорируя более тонкие сердечные сигналы. Для лучшего понимания мозга, действующего в сердце человека, и понимания разума, или мудрости сердца, нам потребуется знание природы глиальных клеток, которые сопровождают нейроны и одинаково важны как для сердца, так и для мозга. С этой точки зрения сердце выглядит, как частотный генератор, создающий поля информации, из которых человек черпает жизненный опыт как свой личный, так и глобальный. Второй способ: сердце, наполненное нейронами, обладает мириадами связей с телом и непосредственными соединениями с эмоци-

ональной структурой мозга (от которой берет начало новый и популярный предмет – исследование "эмоционального разума", того самого невербального, образного вида познания: мудрости сердца). Эти нервные связи обеспечивают динамическое взаимодействие между мозгом и сердцем за пределами человеческого сознания. Человек не отдает себе отчета в существовании феномена разума сердца, но прекрасно знает о результатах этих нервных взаимодействий. Третий способ влияния сердца на мозг – гормональный. Его наличие привело к выводу о том, что "сердце – это эндокринные железы". Таково название заглавной статьи выпуска журнала "Сайентифик Америкэн", посвященного французским врачам Роже и его соавторам, открывшим, что в предсердиях вырабатываются гормоны, именуемые АНФ, способные модулировать функции эмоционально-когнитивных систем и влиять на них! Посредством голографической иерархии электромагнитных полей наши сердечные и мозговые частоты могут объединяться для видоизменения частот земли, поскольку то, что человек получает в виде частот земли, проходит через нашу Р-систему мозга и его сенсорно-моторную систему, в результате чего высшее может менять природу низшего. Этот процесс отвечает за конкретное оперативное мышление, которое развивается на седьмом году жизни ребенка. Согласно мнению Пиаже: в процессе конкретного оперативного мышления мысль может воздействовать на материю, или на сенсорные сигналы, и менять их в соответствии с намерением, возникшим в ходе размышления. Это дает человечеству власть над миром, которую оно до сих пор не осознало и не испытало, но которая была продемонстрирована в действиях великих людей прошлого. Малейшее изменение частот в нашем мозгу может вызвать серьезные изменения в нашем восприятии внешнего мира. В какой-то точке этого спектра жизненный опыт человека и мир, который он ощущает, начинают взаимодействовать. Динамика создателя и созданного – это игра власти и силы, в которой человек может участвовать без его ведома или в которой стоит попробовать принять участие, чтобы более сознательно относиться к собственным поступкам. И наконец, я ещё раз вас удивлю. Оказывается, человек имеет ещё и нутриционный мозг, который находится в его животе. Известный учёный Гершон на основании изучения нервной системы кишечника и внутренних органов живота сделал сенсационное открытие: нервные образования в животе полностью соответствуют нервной системе кошки! Возможно, то чувство, которое мы называем интуиция не что иное, как наш «кошачий мозг». Не случайно мы говорим – Я это жопой чувствую или Я кишками чувствую! Конечно, мозг – это целая Вселенная, космос, который мы несём по жизни. Теперь вы должны понять, почему двигательные центры находятся с центрами мышления и эмоций! Близость этих центров даёт возможность воздействовать на центры мышления и эмоций через двигательные зоны мозга. Двигательные упражнения, о которых я вам расскажу и покажу в главе посвящённой лечению. Это будет позже. Но сейчас вы должны понять, что активируя через упражнения, двигательные центры рептильного мозга, мы создаём резонанс, как круги по воде брошенным в воду камнем, с центром мышления и эмоций. Они начинают «просыпаться» и тем самым человек перестаёт бояться! Он уже осмысливает свои панические атаки с точки зрения взрослого здорового человека. Его чрезмерное воображение тухнет, картинки его страха тускнеет и уходит прочь. Меняется его эмоциональная сфера, он становится спокойным, как удав! Немного хочу пофилософствовать! Мы много хотим от мозга. Хотим, чтобы ничего не забывал. Хотим, чтобы быстро работал. Хотим, чтобы не мучил нас неприятными воспоминаниями. Чтобы сначала думал, а потом делал. Чтобы спал глубоко и сны показывал хорошие. Чтобы был позитивно настроен. Мы много хотим от мозга. Но спросите себя, что вы делаете лично для него? И знаете ли вообще, что хорошего можно сделать для своего мозга? Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Как доставить мозгу удовольствие? Как сделать мозгу приятнее? Как помочь мозгу отдохнуть? Как его успокоить? Мы следим за кожей, стараемся давать мышцам здоровую нагрузку, проводим чистки, чтобы освободить кишечник. Я уже не говорю о маникюре, педикюре, причёсках и т.д. Мозг, несмотря на все его значение, не получает от вас почти никакого ухода. Мозг – самый важный орган вашего

тела. Но даже волосам вы уделяете намного больше внимания, чем ему. Хотите, чтобы мозг эффективно работал? Значит, надо научиться, за ним ухаживать. Как это сделать – читайте дальше, и вы узнаете как это сделать!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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