

Павел Стариков

ПИКОВЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

**Эффекты сна
и воспоминаний
для молодости,
здоровья,
творчества**

Павел Стариков

**Пиковые переживания. Эффекты
сна и воспоминаний для
молодости, здоровья, творчества**

«Автор»

2022

Стариков П.

Пиковые переживания. Эффекты сна и воспоминаний для молодости, здоровья, творчества / П. Стариков — «Автор», 2022

В памяти человечества остался секрет графа Сен-Жермен. Считалось, что ему известны секреты вечной молодости. Очевидцы утверждали - в течение многих десятилетий граф не старел. Ходила молва и о том, что граф ежедневно погружался в свои воспоминания, как бы заново переживая счастливые события своей молодости. Сегодня рецептом графа Сен-Жермен - воспоминаниями молодости - предлагают воспользоваться многие авторы. К сожалению, при этом упускаются существенные детали техник подобных воспоминаний. Эксперименты, находки исследователей позволяют выявить и понять эти важные детали. Знакомьтесь - пиковые переживания. Память о них позволит стать моложе, здоровее, обрести глубокий, восстанавливающий сон, получить заряд вдохновения и подъем сил, увеличить свои способности на 200-500 процентов. Узнайте о пиковых переживаниях, фактах и техниках, которые приблизят вас к долголетию. Книга вошла в шорт-лист на конкурсе произведений нон-фикшн "Это факт" (2022) в номинации "Спорт, здоровье, красота".

© Стариков П., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
Пиковый опыт – память силы, здоровья и молодости	5
Глава 1. Сила ассоциаций	7
Память может «отключать» и «включать» иммунную систему	7
Воссоздание обстановки прошлого делает людей моложе	9
Это просто поразительно, что творят ассоциации с нашим организмом!	10
Поменять состояние организма новыми ассоциациями?	13
Глава 2. Малоизученные возможности информационных полей	14
Обновление через контакт с «полем» молодости	14
Передача информации через вытяжки из биологических тканей	16
Глава 3. Память пиковых переживаний	18
Сверхпамять в состоянии гипноза – человек помнит всё	18
Вспоминая прошлое, можно заболеть или выздороветь	20
Вспоминать, чтобы восстанавливать здоровье, молодость, обретать вдохновение	22
Гипноз не обязателен, важна сила эмоций	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Павел Стариков

Пиковые переживания. Эффекты сна и воспоминаний для молодости, здоровья, творчества

Введение

Пиковый опыт – память силы, здоровья и молодости

Существуют моменты, когда люди становятся сильнее, креативнее. В это время для их действий характерна легкость, грациозность. То, на что обычно тратится множество стараний, выполняется без всякого усилия, как бы само по себе. Абрахам Маслоу назвал такие особые моменты «пиковыми переживаниями».

Именно они сопровождают развитие человека. Пиковые переживания исцеляют, освобождают от зависимостей, становятся средством раскрытия талантов.

Как научиться входить в такие состояния и использовать их возможности на полную мощность?

Доступный способ для этого – освоить технику воспоминаний.

Вспомнить мгновения вдохновения, потока, войти в состояние душевного подъема и на этой волне сосредоточиться на образе желаемого будущего – новое средство перестройки нейронных сетей и гомеостатических программ организма. В эти моменты человек может результативно влиять на бессознательные процессы, перестраивать тело, организм, мозг по вдохновляющему образу.

В самом деле, изучение эффектов нейропластичности показало, что многие нейронные связи с окончанием периода детства жестко фиксируются. В результате наши способности с определенного возраста почти не меняются. Хотелось бы многое улучшить в себе, когда мы становимся взрослыми. К сожалению, обычными способами это сделать практически невозможно.

Однако жесткие ограничения могут быть сняты. Как образно говорит нейробиолог Станислас Деан, воодушевление восстанавливает ювенильную (то есть свойственную детству) пластичность нейронов, меняет карты мозга в желаемом направлении¹. «Страсть порождает талант», позволяя нейронным сетям перестраиваться, открывая для нас новые способности и дарования.

Сочетание специальных программ внушения и пиковых переживаний позволяет настроить организм по параметрам прекрасного самочувствия, дает возможность активировать силы восстановления, в том числе, и улучшить сон, сделав его глубоким, обновляющим. В этом легко убедиться на собственном опыте.

Техника воспоминаний особых моментов пробирается к самым глубоким и недоступным системам регуляции организма. Раскрепощаются воображение и творческие способности. Возникает легкость действий. Использование специальных инструкций делает воспоминания

¹ Станислас Деан Как мы учимся: почему мозг учится лучше, чем любая машина... пока [перевод с английского А. А. Чечиной]. – М.: Эксмо, 2021. – 223 с.

в некотором смысле просто чудотворными. И в целом техника выполняется очень просто и доступна практически каждому.

Давайте познакомимся с фактами, экспериментами и современными техниками: как вызывать и использовать пиковые переживания для здоровья, молодости, творчества.

Глава 1. Сила ассоциаций

Память может «отключать» и «включать» иммунную систему

Еще в 1970-х годах эксперименты показали, что эффекты памяти могут непосредственно влиять на большинство физиологических реакций.

Один из механизмов – условные рефлексы. Если предварять любую физиологическую реакцию определенным сигналом, то через некоторое время сигнал сам по себе будет вызывать её. Например, когда перед кормлением собаки звенит колокольчик, то спустя две-три недели уже один только звонок провоцирует слюноотделение. Уже век как никого не удивляют подобные факты. Сегодня эти опыты знакомы каждому школьнику.

Однако ученые были поражены, когда в 1970-х годах таким способом удалось «отключать» иммунные реакции организма. Эксперименты продемонстрировали, что, если в напиток с определенным вкусом содержится препарат, снижающий количество лимфоцитов, то при длительном употреблении организм привыкает реагировать и на лекарство, и на сам напиток. Через некоторое время употребление напитка уже без лекарственного вещества всё равно будет вызывать тот же эффект.

Можно, усилить или ослабить иммунитет, воздействовать на другие полезные реакции организма, просто связав их с каким-нибудь сигналом.

Многие повторяющиеся события окружающего мира незаметно соединяются с нашими физиологическими реакциями. Мы не замечаем этого, но вокруг нас существует своего рода параллельная вселенная ассоциаций. Она заставляет наш организм реагировать совершенно определенным образом.

Давайте рассмотрим весьма распространенные случаи: визит к врачу или простой прием лекарств.

Белый халат, медицинские инструменты, запахи дезинфицирующих средств, фирменные упаковки таблеток у современных людей ассоциируются с ожиданием, что станет лучше. По закону условных рефлексов сами по себе такие сигналы-ассоциации плюс опыт успешного лечения превращаются в достаточно эффективное лекарственное средство. Кроме того, мощным сигналом служит заботливый вид врача, его уверенность, излучаемый авторитет. Совокупность всех этих моментов действительно способна включать нужные реакции в организме и порождать чудеса исцеления, эффекты плацебо.

Термином «эффект плацебо» называют улучшение самочувствия человека в результате имитации воздействия какого-либо фактора. Например, под видом реального лекарства больному дается совершенно нейтральное средство.

Опыты с плацебо изумляют: реакции организма зависят от наших ожиданий, закрепленных ассоциациями в памяти.

Так, ещё в 1956 году А. Л. Гамбург изучал влияние названий на действие, которое оказывают на человека растворы кофеина и люминала. Исследования проводились у 20 студентов-медиков. Студенты находились в состоянии бодрствования и были знакомы с тем, как действует кофеин и люминал. Измерялось кровяное давление и сердечно-сосудистые реакции после приема препаратов. По условиям эксперимента, когда испытуемым давался кофеин, объявлялось, что это люминал и, наоборот: вместо люминала – кофеин.

В ходе эксперимента у половины испытуемых было обнаружено: название препарата действует сильнее, чем реальные растворы. Если при приеме кофеина говорилось, что это люми-

нал, то реакции соответствовали мнимому люминалу: пульс замедлялся (на 5-11 ударов в минуту), артериальное давление снижалось (на 10-15 мм рт. ст.). То же получалось и в случае указания, что дан кофеин, в то время как в действительности был дан люминал (под видом кофеина): реакция отвечала кофеину, а не реально данному люминалу – пульс учащался, артериальное давление повышалось².

Сравнительно недавно, в 2010 году, подобные эксперименты, проведенные психологом Алией Крам, вызвали бурю обсуждений в научном сообществе. Описание коктейлей как малокалорийных или высококалорийных оказалось важнее, чем их реальное содержание. Высококалорийные напитки, объявленные низкокалорийными, не утоляли голод у испытуемых и наоборот. Ассоциации и названия неизменно оказывались сильнее, чем реальный химический состав напитков.

Получается, что реакции организма могут быть существенным образом модифицированы через влияние ассоциаций и условно-рефлекторных связей.

Способны ли закрепленные в памяти ассоциативные связи влиять на молодость?

² Гамбург А.Л. О роли словесного внушения и эффективности действия лекарственных веществ // Журнал высшей нервной деятельности, т. VI, вып. 1. – С. 87-92.

Воссоздание обстановки прошлого делает людей моложе

В 1981 году группа мужчин в возрасте за 70 лет под руководством психолога Элен Лангер приняла участие в пятидневном семинаре. Одной группе пожилых мужчин (контрольная группа) предложили вспоминать, какими они были на 22 года моложе. В отличие от них мужчины другой (экспериментальной) группы находились в помещении, где была воссоздана обстановка прошлых лет. Созданные условия визуально и тактильно помогали им перенестись на 22 года ранее, в 1959 год. Они смотрели фильмы и телешоу, популярные в то время. Листали «свежие» газеты, бурно обсуждая новости 1959 года – приход к власти на Кубе Фиделя Кастро, визит в США Генерального секретаря КПСС Никиты Хрущева, спортивные и прочие события³.

Все пять дней исследователи проводили измерения психологических и физиологических параметров. Измерения показали, что в обеих группах – экспериментальной и контрольной, организм испытуемых помолодел функционально и структурно. Однако мужчины экспериментальной группы (те, которые были окружены обстановкой прошлых лет) улучшили свои показатели здоровья значимо больше, чем члены контрольной группы.

Исследователи отметили изменения в росте, весе и походке. Стали подвижнее суставы, ушла сутулость. Зрение и слух обострились, а мышцы окрепли. Улучшилась память испытуемых, другие показатели их умственных способностей (экспериментальная группа – на 63%, контрольная – на 44%). Как отметили исследователи, мужчины буквально помолодели на глазах за пять дней эксперимента.

³ См. Диспенза Джо. Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. – М.: Издательство "Э", 2017. – С. 142-153.

Это просто поразительно, что творят ассоциации с нашим организмом!

Эксперименты показывают реальную силу ассоциаций, которые можно использовать для лечения. Так, Кристофер Спивак – специалист по боли в вашингтонском Национальном военном медицинском центре Уолта Рида разработал необычную методику: он сочетает прием болеутоляющих средств и специальные чувственные ощущения: аромат перечной мяты, яркий вкус конфет или звуки любимой песни. Память связывает уменьшение боли с ароматом, вкусом или звуком. Проходит совсем немного времени, и внутренний фармацевт начинает умирать боль, просто получив знакомые сигналы. Пациенты вместо болеутоляющих принимают конфеты или ароматы⁴. По всей очевидности, таким образом можно приручить не только обезболивание, но и иммунные реакции, синтез необходимых гормонов.

Ван Эрик, автор книги «Внушаемый мозг», согласился поучаствовать в одном из подобных экспериментов, чтобы проверить силу ассоциаций на себе. К нему подключили электроды и наносили удары током разной интенсивности. Слабый удар ощущался как укол булавкой, сильный вызывал тупую боль, одновременно давящую и жгучую, переносимую с трудом. Перед тем как наносился очередной удар, загорался цвет. Зеленый – когда следовал слабый разряд, и красный – когда сильный. Всего было двадцать четыре разряда тока.

Когда попытка закончилась, экспериментатор показал результаты. Оказалось, что все последние удары, при которых горел зеленый цвет, на самом деле были сильные и должны были вызывать жгучие боли⁵. Но они воспринимались как слабые. Всего двенадцать разрядов и боль оказалась под контролем ассоциаций. Просто удивительно, что такие возможности никто не использует.

Влияют ли на наше здоровье ассоциации, связанные с возрастом?

И в наши дни эта область научного поиска практически ускользает от внимания ученых. В то же время существует ряд экспериментов, показывающих важность ассоциаций и бессознательных ожиданий для здоровья и молодости.

В опытах советского ученого И. И. Короткина испытуемым предлагалось представить себя в разных возрастах. При этом с ними происходили выраженные изменения, которые фиксировались ученым. Сами изменения не осознавались испытуемыми, однако они ясно ощущали, насколько им удавалось перевоплотиться в заданный образ молодого или пожилого возраста.

Мысленное перевоплощение в пожилой возраст приводило к хорошо регистрируемому и выраженному торможению как условных, так и безусловных рефлексов. При этом наблюдалось ослабление как возбудительных, так и тормозных процессов (особенно их сложных форм). Подобные же реакции наблюдались и при воспоминаниях усталости. Рефлексы у «усталых стариков» ослабевали в ещё большей степени, чем у «нормальных стариков»⁶.

Наоборот, воображая себя в более молодом возрасте, вспоминая это состояние, испытуемые усиливали свои рефлексы. Их нервная система работала ярко, интенсивно и быстро. Результаты перевоплощения в пожилой возраст подтвердились и с помощью методик гипнотического внушения.

Эксперименты Короткина могут быть оценены по достоинству в наше время, когда роль нейрогуморальной регуляции в сохранении здоровья становится более понятной. Мно-

⁴ Ванс Эрик Внушаемый мозг. Как мы себя обманываем и исцеляем. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 105.

⁵ Там же, С. 50.

⁶ Короткин И. И. Изменения высшей нервной деятельности, вызванные представлением заданного образа // Журн. высш. нервн. деят., 1964, Т.14, №6. – С. 937-946.

гие болезни вызваны разбалансировкой нервной системы и падением активности блуждающего нерва (основного нерва парасимпатической системы)⁷. Специально организованные воспоминания молодости, прекрасного самочувствия способны усилить, в том числе, и парасимпатическую систему.

Не секрет, что наряду с полезным плацебо существует и ноцебо, то есть эффекты, когда негативные ожидания ухудшают здоровье.

Познакомьтесь, с результатами одного из исследований. Испытуемым сообщали заведомо неверную информацию, что препарат, который они принимают, может вызвать эректильную дисфункцию, снижение либидо или проблемы с эякуляцией. В результате вероятность появления этих симптомов у испытуемых, увеличивалась в три раза, по сравнению с теми, кто не был введен в заблуждение⁸.

По понятным этическим причинам эффекты ноцебо изучаются в меньшей степени, чем благотворного плацебо. Опасно и нетактично вводить в заблуждение людей, давая им неверную информацию, подвергая риску их здоровье. Но разве коллективные убеждения о возрасте не проделывают с нами такие же фокусы?

Так, известный социальный психолог Дэвид Майерс описывает результат одного из любопытных экспериментов. Целью данного исследования было установить эффект неосознаваемого влияния ассоциаций на состояние организма. Испытуемых в эксперименте просили закончить предложения, содержащие такие слова, как «старый», «мудрый», «ушедший на пенсию». После выполнения теста незаметно для участников измерялась скорость их движения. Испытуемые гораздо медленнее шли к лифту, чем те, которые не имели дела со словами⁹.

Поскольку замедленные реакции – один из привычных атрибутов пожилого возраста, экспериментаторы сделали вывод о том, что даже слабые ассоциативные связи способны настраивать организм на проявление черт соответствующего возраста.

Андрей Фоменко приводит актуальный эксперимент ученых Йоркского университета (Канада) и Калифорнийского университета в Беркли (США). Авторы исследования хотели понять, как различные виды работы с убеждениями о старении влияют на пожилых людей.

«Участников исследования разделили на четыре группы. К первой группе применялись технологии скрытого воздействия. Ежедневно в течение 15 минут испытуемым показывали видеоролики нейтрального содержания, во время которых на экране всплывали надписи. Это были сочетания слова «старение» и его синонимов со словами, несущими положительную окраску, такими как мудрость, здоровье, проворный, энергичный. Причем время показа этих сочетаний было настолько коротким, что люди не успевали даже осознать их появление.

Участники из второй группы осознанно работали с убеждениями о старении. Они ежедневно писали эссе о позитивных и бодрых пожилых людях. Третья группа одновременно подвергалась воздействию неосознаваемых убеждений и проходила через осознанную работу с ними. Четвертую (контрольную) группу не подвергали какому-либо воздействию.

После нескольких недель работы ученые оценили, как изменились представления участников о старении, а также их физические навыки. Оказалось, что позитивные сдвиги произошли лишь в первой группе. Люди, на чьи убеждения влияли в обход сознания, стали гораздо оптимистичнее воспринимать пожилую возраст. Но что самое удивительное, под их новые убеждения «подстроилась» и физиология: они стали более ловкими, энергичными и подвижными, а проявления возрастных заболеваний уменьшились. При этом в других группах не было никаких изменений ни на психологическом, ни на физическом уровне»¹⁰.

⁷ Коркушко О.В., Писарук А.В., Шатило В.Б. Вариабельность ритма сердца при старении и возраст-зависимой патологии // Вестник Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина, 2003, Т. 503, Вып. 5. – с. 59.

⁸ Эрик Ванс Внушаемый мозг. Как мы себя обманываем и исцеляем. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019. – С.211.

⁹ Майерс Д. Интуиция. – СПб.: Питер, 2009. – С. 33.

¹⁰ Андрей Фоменко Фокус на жизнь: Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья. – М.: Альпина

Как считает Фоменко, этот эксперимент позволяет сделать несколько выводов. Во-первых, когда речь идет о старении, мы имеем дело с глубинными установками, которые влияют на нас в обход сознательного контроля. Эти убеждения глубоко внедрились в нашу психическую структуру. Возможно, мы имеем дело и с другими формами программирующего коллективного опыта: морфогенетическими полями, ассоциативными схемами, архетипами коллективного бессознательного. Они воздействуют не только на наши мысли о пожилом возрасте, но и на наше тело, делая его немощным или, наоборот, более ловким, сильным, здоровым.

Во-вторых, для изменения стереотипов и ограничений, касающихся старения, необходимо использовать инструменты формирования новых ассоциативных цепочек в обход сознания – как это и было сделано в исследовании, прорабатывать установки и ассоциативные схемы с помощью техник внушения и самовнушения.

Неосознаваемые ассоциации, связанные с возрастом, по всей видимости, обладают способностью настраивать бессознательную психику на беспомощность, усталость, постепенный закат сил после перехода за черту середины жизни. Одновременно эти ожидания все дальше и дальше уводят людей от целительных возможностей пиковых переживаний, состояний вдохновения, потока, воодушевления, которые ассоциируются у людей с рассветом, молодостью, подъемом сил, легкостью и большой активностью.

Действительно, трудно разорвать навязанные культуральные установки и уйти от образа заката: чувств ненужности, тяжести, потери связи с потоком жизни. Нужны радикальные средства, способные противостоять образам увядания и приближения смерти.

А что будет, когда мы свяжем ассоциациями возраст и состояния, в которых люди находятся на пике своей интеллектуальной и физической формы, испытывают переживания легкости, свободы, вдохновения? На сегодняшний момент ученые убедились в чудесных возможностях таких особых состояний благотворно влиять на здоровье.

При этом стоит обратить внимание, что именно пиковые переживания освобождают от ограничений, позволяют выходить за пределы обусловленных норм, проявляют новые возможности человека. Как показал в свое время Абрахам Маслоу – один из первых исследователей такого опыта, в моменты пиковых переживаний люди становятся максимально уникальными, целостными, продуктивными¹¹.

Поменять состояние организма новыми ассоциациями?

Возможность менять состояние организма одной только научной презентацией была недавно доказана психологом Алией Крам. Эти впечатляющие исследования вызвали большой резонанс в научном сообществе¹².

Крам изучала горничных из семи американских отелей. Работа горничной достаточно тяжела физически, в среднем на нее расходуется более 300 ккал/час. По физическим нагрузкам такую работу можно приравнять к занятиям фитнесом или ходьбой со скоростью около 6 км/ч.

Тем не менее, две трети горничных, с которыми работала Крам, считали, что их образ жизни недостаточно активен, а одна треть – что его вообще нельзя назвать активным. Физическое состояние горничных отражало их убеждения: уровень артериального давления, отношение объема талии к объему бедер и масса тела соответствовали показателям людей, ведущих сидячий образ жизни.

Для проведения эксперимента Крам создала постер, наглядно объясняющий, почему работу горничной можно приравнять к занятиям фитнесом. Переворачивание матрасов, подбирание полотенец с пола, толкание тяжелых тележек, уборка при помощи пылесоса – все эти действия требуют силы и выносливости. На постере был показан расход калорий каждого вида деятельности: к примеру, женщина весом 64 кг тратит на чистку ванной в течение 15 минут 60 ккал.

В четырех из семи отелей Крам устроила для горничных пятнадцатиминутную презентацию, где познакомила их с этой информацией. На время эксперимента она повесила копии своего постера на досках объявлений в комнатах отдыха горничных. Суть сообщения: физическая активность соответствует рекомендациям врачей или даже превосходит их, работающие должны видеть преимущества такого образа жизни для своего здоровья.

Горничные из трех оставшихся отелей были контрольной группой. Они получали во время эксперимента другую информацию. Им сообщалось о том, что физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни, но им не говорили о том, что их работу можно считать физическими упражнениями.

Через 30 дней Крам проверила состояние горничных. Те женщины, которые прослушали презентацию, ощущали, что они выполняют гораздо больше упражнений, чем им казалось ранее. Члены этой группы скинули, в среднем, по килограмму, снизили артериальное давление почти на 10% и демонстрировали потерю жира и уменьшение индекса массы тела. Работницы даже сообщили о том, что их работа стала им больше нравиться. Образ их жизни никак не изменился. Изменилось только восприятие и ассоциации. И это вызвало ощутимые улучшения в организме. У горничных из контрольной группы никаких перемен не наблюдалось.

¹² Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect // Psychological Science, 2007, 18. №. 2. P. 165-71.

Глава 2. Малоизученные возможности информационных полей

Обновление через контакт с «полем» молодости

Осенью 1990 года лентфильмовец Николай Загускин снял документальный фильм «Феномен доктора Цзяна» о китайце, живущем в Хабаровске. В фильме была показана лаборатория этого ученого, продемонстрированы перед телекамерой клетки с невиданными животными-мутантами. Козокролики с зубами, напоминающими козы рога, куроутки – цыплята с перепончатыми лапками и сплюснутым клювом, а также гибридные растения – арахисовый подсолнечник, кукурузо-пшеница... Такие «мутанты» возникли в результате передачи информации от одного биологического существа другому с помощью разработанных им СВЧ-передатчиков – конструкций из металлических трубок и полостей.

В 1991 году Цзян получил свидетельство на изобретение – СПОСОБ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА (Патент №20578008) и разрешение Министерства здравоохранения России на использование этого метода. Изобретение описывает воздействие биологического поля донора на стареющие организмы.

В качестве доноров Цзян использовал пророщенные семена и зародыши животных и птиц. Воздействие осуществлялось в течение трех месяцев по 7-9 часов в день. В результате такого влияния экспериментальные животные прожили дольше обычного срока. Ученый провел такие же опыты с 7-9-часовой экспозицией в день в течение трех месяцев и на себе. Наблюдалось субъективное улучшение общего состояния, повышение умственной деятельности и работоспособности. Окружающими отмечалось улучшение внешнего вида, уменьшилось количество морщин, залысины покрылись волосами.

В патенте отмечается, что проведенный опыт подтвердил эффект омоложения реципиента. Нашлись и приверженцы нового метода, готовые платить по 70 тысяч рублей, чтобы посидеть в специальной камере и получить воздействие «молодящего» биологического поля.

Получается, что биологические поля молодых организмов, если они действительно существуют, способны оказывать влияние на организм, настраивая его на **забытые регуляторные программы молодости**.

Большую известность получили эксперименты Пауля Ниханса, доктора медицины и теологии – одного из самых знаменитых среди врачей, занимающихся омолаживанием организма. Он работал с более привычными техниками – вытяжками из эмбриональных тканей. Среди его пациентов были такие мировые знаменитости, как: Уинстон Черчилль, Шарль де Голь, Конрад Аденауэр, Сомерсет Моэм, Томас Манн... Свой метод омоложения Пауль Ниханс назвал «клеточной терапией», определяя его, как форму избирательного воздействия, целью которого является развитие недоразвитых органов или органов, не способных к самостоятельной регенерации.

Для лечения в клинике Ниханса использовал клетки нерожденных ягнят. Эти клетки после обработки вводят в тела людей, страдающих от возрастных дегенеративных явлений. Пациенты получали инъекции клеток соответствующего органа животного: клетки сердца для сердца, клетки печени для печени – в соответствии с теорией лечения подобного подобным. Препараты Ниханса действительно восстанавливали структуру и функции стареющих органов.

Уместно в данном контексте упомянуть и группу препаратов, изготавливаемых в Институте геронтологии и биорегуляции (Санкт-Петербург) из вытяжек тканей молодых животных.

Препараты меняют нейро-пептидную систему регуляции соответствующих органов, перенастраивая их, улучшая функциональное состояние.

Такие эксперименты были начаты еще в советское время геронтологами под руководством В. Х. Хавинсона. Вытяжки из различных биологических органов молодых живых организмов (эпифиза, тимуса, сердца и других) обрабатывались специальным образом: очищались так, что в них оставались только пептиды (цепочки аминокислот различной длины) определенного качества.

Исследования показали, что выделяемые из вытяжек пептиды имеют специфические регулятивные функции. Они влияют на работу различных биологических органов (эпифиз, сердце, тимус...).

В настоящее время идентифицированы сотни эндогенных регуляторных пептидов, которые в совокупности формируют плотную сеть, отзывающуюся на малейшие изменения состояния организма и принимающую участие в оптимизации биологических функций.

В результате экспериментов было показано, что воздействие на уровне пептидной регуляции организма замедляет старение и восстанавливает функции стареющего организма. Препараты на основе вытяжек из эпифиза сильнее воздействуют на состояние эпифиза, из тимуса – на тимус, и так далее.

Препарат, получаемый из эпифизов молодых животных, получил название эпиталамин. Исследования продемонстрировали, что эпиталамин улучшал эндокринные функции старых самок крыс, иммунитет, способствовал увеличению продолжительности жизни крыс, мышей и дрозофил. На сегодняшний день препарат прошел испытания и рекомендован в качестве лекарственного средства.

Передача информации через вытяжки из биологических тканей

Сегодня таблетки памяти и «информационные эликсиры» молодости – это уже реальность научных технологий.

Такие опыты начались ещё в 1965 году. Сразу четыре группы исследователей из СССР, США, Дании и ЧССР сообщили, что внутрибрюшинное введение крысам и мышам мозговых экстрактов, взятых от обученных животных, значительно облегчало и ускоряло выработку навыков у необученных. Убедительные эксперименты провели грузинские ученые Р. Рижинашвили и Г. Марсагишвили на новорожденных цыплятах.

У цыплят ярко выражена импринтинговая форма обучения. То есть, когда цыплята в первые часы появления на свет видят любое движущееся существо, то они начинают считать его своей матерью. В нормальных условиях матерью, естественно, станет курица. А в опытах исследователей из Грузии роль наседки выполняли шары: красный и синий.

Ученые разбили цыплят на две группы: одну импринтингом приучили следовать за красным шаром, другую за синим, то есть красный или синий шары стали «мамами» для цыплят.

Затем брали экстракты от цыплят, привыкших к красному шару, и вводили их новым, только родившимся цыплятам. После этого необученные цыплята неотступно начинали бегать за ним, как будто бы за мамой. Синий шар они при этом игнорировали. Другой группе вводили экстракты от птенцов, которые запечатлели синий шар своей матерью. Эти цыплята бегали за синим шаром, не обращая внимание на красный. Ученые сделали вывод, что биологические вытяжки действительно способны передавать информацию.

Проведено множество подобных экспериментов с другими формами памяти, доказывающих реальность феномена передачи опыта. Оказалось, что биологическая информация может быть передана, в том числе, и бесконтактным путем.

Так, учеными под руководством академика АМН СССР В.П. Казначеева был открыт феномен дистанционной передачи биологической информации между клетками организма. Результаты этих исследований в 1966 году зафиксированы как научное открытие.

Суть экспериментов сводилась к следующему. В два сосуда помещались нормальные живые клетки, взятые от одного организма. Эти сосуды были полностью изолированы друг от друга, и имели только оптический контакт между собой. Клетки как бы могли «видеть» друг друга через кварцевое стекло. Клетки в одном сосуде подвергали вредным воздействиям: заражали вирусами, добавляли яды, облучали смертельными дозами ультрафиолетовых лучей.

Почти одновременно клетки в другом сосуде, находящиеся в одном лишь оптическом контакте с зараженными клетками, повторяли процессы разрушения, они как бы копировали повреждения мембран, важных органелл. Поразительно, совершенно без всякого физического воздействия клетки во втором сосуде начинали погибать. Причем с теми же самыми цитоплазматическими повреждениями, что и в первом сосуде. Удивляет не только факт передачи информации между клетками, но и возможность их гибели без всяких «объективных» причин.

Биологическая информация способна не только разрушать, но и возвращать молодость, влияя на внутренние регуляторные программы.

Ученые из Техасского университета во главе с Сяо Дон Чэнь провели многообещающие эксперименты, направленные на омоложение/старение клеток. В этих опытах клетки, взятые из организма, перемещали на другую среду: молодой или старый внеклеточный матрикс. Внеклеточный матрикс – это сложная сеть из белков (коллагена, эластина), в том числе и эндогенных регуляторных пептидов и прочих молекул, которые окружают клетки организма и обеспечивают им механическую поддержку, транспорт веществ, регуляцию активности.

В эксперименте старые стволовые клетки мышей молодели, когда их помещали на внеклеточный матрикс молодых мышей трехмесячного возраста. Наоборот, молодые стволовые клетки, взятые у трехмесячных мышей, состарились, когда их выращивали на внеклеточном матриксе пожилых мышей 18-месячного возраста¹³.

Таким же образом удалось омолодить и старые **человеческие** стволовые клетки¹⁴.

Другими исследованиями было показано, что внеклеточный матрикс хранит информацию о здоровье и болезнях. Команда исследователей во главе со Стюартом Кэмпбеллом изучала влияние внеклеточного матрикса на клетки сердца. Ученые сравнили действие разных внеклеточных матриксов. Один был взят из сердца здоровой свиньи. Другой – из больной свиньи с гипертрофической кардиомиопатией¹⁵.

На внеклеточные матриксы, взятые от больной свиньи и от здоровой, помещали клетки сердца человека. Результат был удивительным: здоровые клетки человека, выращенные на внеклеточном матриксе здоровой свиньи, дали рост здоровой сердечной ткани. На внеклеточном матриксе животного с гипертрофической кардиомиопатией выросла сердечная ткань с характерными признаками этого заболевания¹⁶.

Можно ли передать информацию о здоровье и молодости, используя воспоминания? То есть, вспоминая опыт мгновений легкости, прекрасного самочувствия, ярких положительных эмоций, повлиять с помощью этих образов на организм человека.

¹³ [In Brief] A youthful environment can rejuvenate old stem cells // NewScientist. 2011. Sep. 10;211(2829):18. (Электронный ресурс) URL: www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0262407911622008 (дата обращения: 24.12.2020)

¹⁴ Block T.J., Marinkovic M., Tran O.N. et al. Restoring the quantity and quality of elderly human mesenchymal stem cells for autologous cell based therapies // Stem Cell Res Ther. 2017 Oct 27;8(1):239.

¹⁵ Гипертрофическая кардиомиопатия – утолщение стенок желудочков сердца.

¹⁶ Sewanan L.R., Schwan J., Kluger J. et al. Extracellular Matrix From Hypertrophic Myocardium Provokes Impaired Twitch Dynamics in Healthy Cardiomyocytes // JACC Basic Transl Sci. 2019. Jul 24;4(4):495–505.

Глава 3. Память пиковых переживаний

Сверхпамять в состоянии гипноза – человек помнит всё

Более всего впечатляют эксперименты с воспроизводством опыта прошлого в гипнотическом состоянии. Внушением того, что испытуемый находится в определенном моменте своей прошлой жизни, можно вызвать детальное воспроизведение всех присутствовавших тогда ощущений, запахов и, самое удивительное, физиологических реакций тела, психологических состояний.

«Сегодня такое-то число такого-то месяца и года. Вы готовитесь к парашютному прыжку» – внушалось испытуемым в экспериментах Л.П. Гримака, физически здоровым парашютистам в возрасте от 19 до 21 года¹⁷. Непрерывно регистрировались физиологические показатели. Многочисленные эксперименты показывали воспроизведение стрессовых состояний и соответствующих им показателей: уровень гормонов в крови, ЭЭГ, сердечный ритм. Тело и мозг испытуемых реагировали в точности так же, как и в реальности.

Гримак, – ученый, разработавший метод моделирования состояний в гипнозе, отмечал невероятно большое количество информации, которая может быть воспроизведена в гипнотическом состоянии простым внушением: «Сегодня такое-то число такого-то месяца и года». По указанию экспериментатора гипнотизируемый может даже заново восстановить по памяти текст когда-то прочитанной книги. При этом он просто смотрит на воображаемую книгу из прошлого, перелистывает её страницы, видит текст.

Интересный случай из криминальной практики, связанный с возможностями человеческой памяти, привёл известный современный гипнотизер Ричард Бендлер. Полиция обратилась к нему за помощью в поисках преступника. Кто-то схватил жертву сзади и завязал ей глаза. Можно ли найти какие-нибудь зацепки для следствия?

Бендлер согласился оказать помощь и дал своеобразную инструкцию потерпевшему: вернуть воспоминания о нападении в замедленном темпе, просматривая их подобно фильму. По приказу гипнотизера «фильм» был остановлен как раз перед тем, как руки преступника коснулись лица жертвы. Затем Бендлер велел увеличить видимый образ рук преступника. Это позволило жертве преступления спокойно рассмотреть отпечаток одного из пальцев, сильно увеличив его в своем воображении, и зарисовать со всеми подробностями. По нарисованному дактилоскопическому отпечатку полиция нашла преступника¹⁸.

Бендлер отметил, что всё это было не так быстро. На гипнотическую операцию по извлечению воспоминания ушло несколько часов. Но на такие вещи способна наша память и точные инструкции.

Есть и много других удивительных возможностей, связанных с образами нашей памяти. Бине и Фере – авторитетные ученые девятнадцатого века, тщательно изучавшие силу воображения, продемонстрировали способность внушенного образа прочно связываться с реальными стимулами. Например, показывая загипнотизированному пустой лист бумаги, они внушали, что на нём фотография известного лица. Испытуемый действительно видел на листе иллюзорную фотографию. Затем ученые вкладывали лист с «фотографией» обратно в пачку, смешивая его с другими чистыми листами. Однако загипнотизированный всегда безошибочно находил его впоследствии. Причем он указывал, когда на листе была перевернутая фотография, а когда

¹⁷ Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. – М.: Издательство «Наука», 1978. – С. 81.

¹⁸ Бендлер Р. ТРАНСформация : Как использовать гипноз для изменения жизни к лучшему. – М.: Эксмо, 2010. – С. 273.

лист белой бумаги располагался правильно. Для остальных людей этот лист был совершенно неотличим от других точно таких же листов из пачки¹⁹.

Воспроизведение в гипнозе ранее пережитых психических состояний впервые было осуществлено Жаком Шарко. А в 1987 г. Р. Крафт-Эбинг произвел первые гипнотические опыты со способностью людей перемещаться по времени.

Крафт-Эбинг поставил перед собой задачу доказать реальное, а не фантастическое изменение личности при внушении определенного возраста. Его опыты с 33-летней Пьежель показали полное перевоплощение этой женщины в 7-летнего ребенка, затем 15 и 19-летнюю девушку. Превратившись в ребенка, испытуемая начинала играть, ее мимика, позы и речь со всей очевидностью соответствовали внушенному возрасту.

Точка зрения Крафта-Эбинга вызвала дискуссию и резкую критику в научной среде, но дальнейшие исследования показали ее обоснованность.

Особенно поражают возможности гипноза в возвращении к периодам детского возраста. Известный советский ученый, гипнотизер В. Л. Райков сообщал, что в глубоком гипнозе иногда удается воспроизведение внушаемых состояний самого раннего детского возраста, которые не могут быть теоретически объяснены ни с позиции «актерской игры», ни состоянием частичного сна. Сюда относятся изменения ЭЭГ, дискоординация движения глазных яблок, как у грудных младенцев, репродукция отдельных неврологических симптомов и рефлексов, которые исчезают с возрастом²⁰.

Степень проявлений зависит от глубины гипнотического состояния, однако, как отмечал Райков, трудно объяснить, как сохраняется связь с гипнотизером, когда испытуемый во многом действительно ведет себя как ребенок: не может, например, фиксировать глазами поднесенный к лицу яркий предмет. Требуется специальный приказ «Ты взрослый», чтобы вывести испытуемого из этого состояния.

¹⁹ См. Шойфет М.С. Нераскрытые тайны гипноза. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – С. 337.

²⁰ Тихомиров О. К., Райков В. Л., Березанская Н. А. Об одном подходе к исследованию мышления как деятельности личности // Психологические исследования творческой деятельности. – М.: Наука, 1975. – С. 171-172.

Вспоминая прошлое, можно заболеть или выздороветь

Большой интерес представляют исследования в гипнотическом состоянии ситуаций, связанных с расстройствами организма. Обнаружилось, что при возвращении в то время, когда человек был болен, симптомы заболеваний возникают повторно.

Так М. Л. Линецкий (лаборатория ЦПНБ) воспроизводил с помощью словесного внушения малярийные синдромы. П. К. Булатова совместно с П. И. Булем показали возможность воспроизведения припадка бронхиальной астмы, используя внушение заданного возраста. В области дерматологии схожие исследования были проведены А. И. Картамышевым²¹. Путем внушения «сейчас такой-то год, месяц, день» он вызывал имеющийся в прошлом дерматоз со всеми сопутствующими явлениями. Наоборот, ему удавалось приостановить проявление кожных заболеваний, убрать их симптомы простым внушением того, что больной находится в другом времени.

М.С. Шойфет анализируя опыт использования гипнотической регрессии (так называется возвращение в прошлое с помощью специальных техник), считает обоснованным метод перенесения в то время, когда организм больного был здоров. Как он считает, переводя загипнотизированного в период, предшествующий заболеванию, можно избавить его от органических симптомов, поскольку здоровье, как и болезнь, имеет биологическую и физическую память²².

Многие из известных психологов, психотерапевтов приходили к своему пониманию ценных ресурсов воспоминаний, возвращая клиентов для исцеления в благополучное прошлое.

Таковы были приёмы Милтона Эриксона – легенды современной психотерапии, гипнотизера, исследователя трансовых состояний. Одним из его излюбленных способов помощи клиентам стала техника воспоминаний. Когда пациент вспоминал со всеми деталями и подробностями прошедшее, как бы заново оказывался в том времени, когда мучавшие человека проблемы ещё не возникли, то это каким-то образом помогало ему перестроиться. На языке системного подхода – давало возможность перенастроить всю систему регуляции (психической, нейрогуморальной). И проблемы клиентов действительно уходили.

Основатели нейро-лингвистического программирования Дж. Гриндер и Р. Бендлер, отыскивая наиболее эффективные техники современных мастеров психотерапии, также остановили особое внимание на технике воспоминаний.

В книге – своеобразной энциклопедии гипноза – «Формирование транса» они описали любопытный случай исправления близорукости. Оказалось, что для этого можно направить клиента обратно в детство, когда его зрение было вполне нормальное и дать ему внушением **специальные, нетривиальные инструкции**. Вы можете составить себе впечатление об этом необычном способе исправления близорукости со слов авторов.

«Мы создавали тогда фантастические, «заколдованные» гипнотические группы, изолированные от окружающего мира, и наблюдали за ними. В одной из таких групп был этот мужчина, постоянно регрессирующий во времени, и когда он стал «моложе», он перестал видеть сквозь свои очки. Он регрессировал до пятилетнего возраста и сказал: «Чего это я ничего не вижу? Зачем мне эта штука на лице?». Потом взял и выбросил очки.

Меня это озадачило и заинтересовало, и я произвел форменную проверку его зрения без очков. У меня не было при себе стандартной таблицы для проверки зрения, но на стене висело объявление, и я попросил назвать буквы, которые он видит. Он не знал, как называются буквы, и я заставил его нарисовать их. Он изобразил кудрявыми загогулинами то, что видит. Рисунки его были совершенно детскими. Затем я возвратил его снова во взрослое состояние и провел

²¹ Картамышев А.И. Гипноз и внушение в терапии кожных болезней. – М.: Медгиз, 1953. – 70 с.

²² Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. – М.: Вече, 2010. – С. 232.

такую же проверку зрения. Но без очков он не мог больше назвать буквы, которые только что видел. Я возвратил его в пятилетний возраст, и он снова увидел буквы на объявлении. Это произошло случайно, и я никак не мог объяснить этого явления. Прежде чем вернуть его окончательно во взрослое состояние, я дал ему следующие инструкции: **«Теперь ваши глаза останутся в том же состоянии, в каком они были, когда вам было 5 лет, а все остальное вырастет и станет взрослым»**. Вот и все, что я сделал, – и он стал хорошо видеть»²³.

Как видите, ключевым элементом исправления близорукости здесь стали **работа с памятью и особые инструкции**, данные бессознательному разуму.

²³ Гриндер Д., Бендлер Р. Формирование транса. – Канск, 1993. – С. 220-221.

Вспоминать, чтобы восстанавливать здоровье, молодость, обретать вдохновение

Продолжая по аналогии, таким способом можно возвращать многие утраченные в детстве способности.

Так, можно ускорить обучение иностранным языкам, как бы став на время детьми. Эта возможность совмещать в себе и взрослого, и ребёнка, переносить навыки из одного состояния в другое – качество хорошо организованной психики.

Этанислао Бахрах в книге «Гибкий ум. Как видеть вещи иначе и думать нестандартно» приводит результаты любопытного эксперимента. Двум группам студентов задали вопросы:

Группа 1: «Тебе семь лет и не надо идти в школу. Весь день ты можешь делать что хочешь. Чем бы ты занялся?»

Группа 2: «Весь день ты можешь делать, что хочешь. Чем бы ты занялся? Куда пошел бы?»

Студенты 10 минут писали свои ответы. После этого им предложили ряд загадок и тест на творческие способности, например, придумать альтернативное применение старым автомобильным шинам. Студенты из первой группы оказались намного более творческими и предложили вдвое больше идей, чем студенты из второй. Получается, что вспомнить, почувствовать себя в возрасте семи лет – простой способ усилить свою креативность?

Сегодня ученые находят всё больше свидетельств того, что образы, извлекаемые из памяти, влияют на человеческое тело, работу мозга. Удивительно, но именно воспоминания позволяют почти мгновенно включить то или иное состояние, как будто память и есть та удобная кнопка, нажатие которой настраивает на нужное состояние.

В прошлом, в памяти любого человека находится множество полезных ресурсов: потенциальная готовность к обучению, образы оптимальной нейрогуморальной регуляции организма.

Имеет очевидный смысл возвращаться периодически в свое прошлое, помогая организму вспомнить состояние, когда мы были более гармоничны и уравновешены, энергетически наполнены. Используя **специальные инструкции**, можно добиться и более впечатляющих результатов.

Путешествия в благополучное прошлое позволяют быстрее адаптироваться, приспосабливаться к новым условиям, избегать хронических стрессов.

Подумайте об этом серьезно. Именно нарушения нейрогуморальной регуляции ведут к болезням, а самое главное – это одна из основных причин старения нашего тела.

Гипноз не обязателен, важна сила эмоций

Для путешествий в прошлое не обязательно находиться в состоянии гипнотического транса. В 1962-1966 гг. в лаборатории физиологии эмоций Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии Академии наук СССР была проведена серия впечатляющих экспериментов. Изучалась способность **вспоминать эмоционально заряженные моменты** своей жизни. В эксперименте измерялись КГР (кожно-гальванический рефлекс), величина сердечных реакций, изменения дыхания, другие реакции. Объективные показатели фиксировали, как воспоминания влияют на вегетативную нервную систему²⁴.

Многочисленными опытами было установлено, что реальные события и воспоминания об этих событиях дают совершенно схожие реакции, когда они связаны с эмоциями. Было продемонстрировано, что все испытуемые, вызывая яркие эмоционально-насыщенные образы прошлого, повторно переживают сдвиги и «бури» вегетативных реакций, запечатленные их памятью.

Важным открытием оказалось, что в отличие от обычных воспоминаний, многократное воспроизведение эмоционально заряженных воспоминаний, как положительных, так и отрицательных, не ослабляет их действие на тело и нервную систему. То есть именно эмоциональность воспоминания становится важной, когда мы хотим воздействовать на свой организм мысленными образами.

Поэтому, **вспоминать следует обязательно эмоционально насыщенные моменты приятного отдыха или воодушевления, вдохновения, пиковых переживаний**. Так мы не только не истощаем ресурсы ценного накопленного опыта, наоборот, усиливаем себя во всех смыслах.

Это важно:

Во-первых, такие воспоминания вдохновляют, делают нас в буквальном смысле сильнее, грациознее, уверенней.

Во-вторых, в эти моменты организм может быть настроен по параметрам молодости, здоровья и вдохновения, которые становятся своеобразным эталоном системы сбалансированной нейрогуморальной регуляции.

В-третьих, воспоминания особых продуктивных моментов, пиковых переживаний сами по себе улучшают работу памяти, быстро развивают воображение.

Так мы открываем в себе способность влиять на весь организм, творчески менять программы поведения, в целом, приручать подсознание, которое «может всё», как об этом пишут популярные авторы.

Например, признанный исследователь трансового опыта, создатель концепции генеративного транса Стив Гиллиген выбирает подобные техники как надежную основу для эффективного внушения и самовнушения.

Как пишет Гиллиген, большинство людей может легко вспомнить ощущения, когда они занимались чем-то эстетическим, например, читали хорошую книгу, слушали красивую музыку, гуляли на природе или нежно обнимали любимого человека. Такие воспоминания позволяют легко войти в состояние потока, когда человек способен без потери осознанности создать новые модели поведения, уйти от деструктивных состояний, найти решение запутанных проблем.

Модель самовнушения у Гиллигена предполагает три составляющие:

Во-первых, следует вспомнить и как бы заново пережить лучшие минуты своей жизни – это позволяет быстро войти в состояние потока.

²⁴ Валуева М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма. – М.: Наука, 1967. – 95 с.

Во-вторых, полезно вообразить рядом людей, присутствие которых поддерживает и усиливает нас.

В-третьих, важно подобрать правильную фразу самовнушения, которая выразит позитивное намерение. Фраза должна быть простая – в ней должно быть не больше пяти слов. И эта фраза должна вызвать внутри вас определенный **эмоциональный резонанс**.

Так, один из клиентов Стива Гиллигена прошел через мучительный кризис середины жизни, который включал в себя развод, смену работы и смерть родителей. Выйдя из кризиса, он очень удивился, увидев, каким несчастным и нездоровым он стал. Он решил каждый день заниматься самовнушением, вспоминая моменты лучших состояний и подобрав **вдохновляющую** мантру: «Хочу быть здоровым и счастливым». Уже через неделю он заметил, что его диета значительно изменилась, а после нескольких недель произошли позитивные изменения: здоровье, энергия, оптимизм²⁵.

О том, что в пиковых переживаниях, потоковых состояниях организм настраивается на здоровье, гармонию свидетельствуют и другие авторы²⁶.

Использование воспоминаний – только одна из возможностей, как вернуться к состоянию хорошего здоровья и сохранять молодость. Существуют и другие, но **заново пережить наиболее вдохновленные, наполненные энергией, силой, эмоционально заряженные моменты своей жизни** – очень действенный метод по простоте исполнения, естественности и позитивным эффектам.

Такие воспоминания могут стать для вас триггером – «талисманом», почти мгновенно настраивающим на состояние прекрасной психической и физической формы, одновременно повышая сопротивляемость организма к болезням, вредным воздействиям.

Действительно, в двадцатом веке советские физиологи открыли особые состояния (реакция активации), в которые может входить организм человека, сталкиваясь со стрессовыми факторами. Эти состояния оказались тесно связаны с позитивными эмоциями, пиковым опытом, правильной реакцией на стресс. В режиме реакции активации:

усиливается иммунная система – она способна справиться практически с любым заболеванием;

восстанавливается внутренний баланс функций организма (это проявляется в отличном сне, высокой работоспособности, активности и прекрасном самочувствии);

²⁵ Гиллиген С. ГЕНЕРАТИВНЫЙ ТРАНС: Опыт творческого потока. – М.: Психотерпия, 2014. – С. 98.

²⁶ Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. – Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 1999. – 320 с.

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.