



Дмитрий Атланов

# **СТОП- ДИАГНОСТИКА**

Системная  
Телесно-  
Ориентированная  
Психо-диагностика

Дмитрий Атланов  
**СТОП-диагностика. Системная  
Телесно- Ориентированная  
Психо-диагностика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65403881](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65403881)  
ISBN 9785005384904*

**Аннотация**

Книга аккумулирует 30-летний опыт автора в телесно-ориентированной психотерапии. Продолжает темы начатые книгой «СТОП-анализ». Содержит богатый материал по рассмотрению механизмов развития и диагностике невротических и психосоматических симптомов. Необходима практическим психологам, психотерапевтам, массажистам, специалистам телесных практик, врачам, народным целителям.

# Содержание

Введение	5
Социальный, психологический и медицинский подходы к психосоматике	9
Социальные механизмы невротизации	9
Психофизическое состояние и социальный статус человека	19
Соматические проявления психических состояний	22
Психологические реакции на соматическую болезнь	25
Организация управления в организме	33
О бессознательной части психики	38
О сознании	44
О личности	48
Боль и страх	53
Психические причины боли	60
Соматические причины боли	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

# **СТОП-диагностика Системная Телесно- Ориентированная Психо-диагностика**

**Дмитрий Атланов**

© Дмитрий Атланов, 2024

ISBN 978-5-0053-8490-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

## Когда?

Вопрос о временных рамках.

Когда три десятка лет занимаешься одним делом, которое является для тебя сначала хобби, потом ремеслом, потом полем исследования, потом миссией жизни и, наконец, всем этим одновременно, неотвратимо приходишь к моменту осмысления.

Накопленный опыт ошибок, наработанная многими усилиями и поисками информация хотят освободиться от тебя, чтобы начать жить своей жизнью, с другими людьми, пополняя их опыт и знания, пусть даже как небольшие камни опоры, от которых можно оттолкнуться.

А может пришло время самому сформулировать их, сформировать, избавиться от них, посмотреть со стороны и освободить свои силы и умения для чего-то ещё. Информация иногда сгущается и выпадает в осадок в виде остановленного текста, освобождая место для новой.

## Почему?

Вопрос о причинах.

Ты не можешь двигаться дальше, пока те, кто вовлеклись в поток твоего движения, кто идет следом, не сделают свои шаги и не займут твое место. Только тогда ты можешь делать следующий шаг. Когда-то, уже очень давно, наблюдая

сложности взаимодействия и связей моих учителей со мной и другими учениками, я задумался о сложностях совместного исследования и изменения мира. Учитель не может идти дальше, пока неподвижны его ученики. А они не могут двинуться, пока не примут опыт своего учителя просто как опору, камень под ногой, на который можно опереться, от которого можно оттолкнуться, чтобы сделать свой шаг. Ещё короче: пока не примут опыт, который, в свой черед, должен окаменеть.

### **Зачем?**

Вопрос о целях текста.

Этот текст есть продолжение и развитие два десятка лет тому назад написанной книги «СТОП-анализ». Книга живет своей жизнью, какие-то идеи, в ней высказанные, развития не получили. Но какие-то живут и развиваются дальше, и сказавши А, приходится говорить Б. Причины и следствия.

Создать точку опоры, предмет для критики и осмысления. В конечном счете объективировать свое знание, отделить его от себя, создать объект («противолежащее» – буквальный перевод с латыни), то что противостоит субъекту («подлежащему»).

### **О чем?**

Вопрос о понятии.

Понятие есть свернутое содержание предмета (Г.В. Ф. Гегель)

Минимальный объем знаний, который надо содержать

в голове для того, чтобы понимать причины жалоб обратившегося за помощью человека. Но это не столько о причинах и следствиях, сколько о корреляциях. Напомню, Жорж Кювье в XVIII веке написал о возможности восстановить целостный облик ископаемого животного имея в распоряжении лишь фрагменты его останков. Он назвал это законом корреляции. Потом термин переключился в статистику. И в этой книге тоже о корреляциях, о том, как по симптому перебросить мостик к наличной внутренней и внешней ситуации данного человека. Как за элементом системы увидеть целостную систему. Из фрагмента восстановить целое.

### **Кому?**

Вопрос о читателе.

Всем тем, кто идет по этому полю следом, рядом, наискосок, поперек и даже навстречу. Вместе и порознь. Со мной и самостоятельно. Мне самому, в конце концов.

Тем, кто с большей или меньшей степенью осознанности занимается практической психологией вообще и телесно-ориентированной психотерапией в частности. И начинающим – для определения полей и направлений своего развития и работы, и мастерам – для самоопределения, уточнения и оттачивания.

### **Как?**

Вопрос о методах, свойствах.

Книжка не популярная. Задачу популяризовать психосоматические и иные идеи автор в ходе написания не ре-

шал вполне сознательно. Книжка призвана служить пособием для тех, кто в теме. Язык соответствующий, дилетанты отсеются.

# **Социальный, психологический и медицинский подходы к психосоматике**

## **Социальные механизмы невротизации**

Около ста лет назад ещё З. Фрейд указал на то, что существование цивилизации само по себе делает человека невротиком, создавая внутренний конфликт между природой и социальной составляющей психики.

Кратко связь между социальной жизнью и неврозом у Фрейда выглядит так: Человеческое Я предстаёт ареной борьбы между бессознательными инстинктивными устремлениями, которые Фрейд назвал «либидо» и запрещающими установками «Сверх-Я», усваиваемыми человеком в ходе социализации. И та и другая силы не обнаруживаются сознанием самого человека, но порождают внутренний конфликт, имеющий два пути разрешения: сублимацию – преобразование энергии инстинктов в творчество, что рассматривается как форма невроза, в пределе ведущая к психическим расстройствам – и депривацию – подавление энергии инстинк-

тивных желаний, что в итоге ведёт к неврозу как патогенной форме поведения и появлению соматических болезней.

Эта идея была развита последователями психоаналитической школы, занимавшимися социальными и культурологическими приложениями психоанализа, прежде всего, Карен Хорни и Эриком Фроммом, которые также указывали на создаваемую обществом невротичность современного человека. В их работах невротичность рассматривалась как следствие, а не причина существования общества. Вместе с тем логично предположить существование и обратной связи – определённые формы общепринятых неврозов позволяют обществу существовать именно в тех иррациональных формах, в которых оно существует.

Для того чтобы пояснить этот тезис, рассмотрим особенности социализации человека – процесса овладения опытом социальной жизни или набором социальных ролей.

Социализация личности представляет собой процесс; формирования личности в определенных социальных условиях, процесс усвоения человеком социального опыта, в ходе которого человек преобразует социальный опыт в собственные ценности и ориентации, избирательно вводит в свою систему поведения те нормы и шаблоны поведения, которые приняты в обществе или группе. Нормы поведения, нормы морали, убеждения человека определяются теми нормами, которые приняты в данном обществе.

Термин «социализация» соответствует концепции, со-

гласно которой человек (ребенок) изначально асоциален или его социальность сводится к потребности в общении. В этом случае социализация – процесс превращения изначально асоциального субъекта в социальную личность, владеющую принятыми в обществе моделями поведения, воспринявшую социальные нормы и роли. Считается, что такой взгляд на развитие социальности характерен прежде всего для психоанализа.

Понимание процесса усвоения социальных норм, умений, стереотипов, формирования социальных установок и убеждений, обучения принятым в обществе нормам поведения и общения, вариантам жизненного стиля, вхождения в группы и взаимодействия с их членами как социализация имеет смысл, если изначально индивид понимается как несоциальное существо, и его несоциальность должна в процессе воспитания в обществе не без сопротивления преодолеваться. В иных случаях термин «социализация» применительно к социальному развитию личности избыточен. Понятие «социальность» не подменяет и не заменяет собой известных в педагогике и в педагогической психологии понятий обучения и воспитания.

*Механизмы социализации* – специальные психологические механизмы, позволяющие человеку усваивать социальный опыт:

*Конформность* (от лат. *Conformis* – подобный, сообразный) – способность человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих. Конформность фиксируется там, где обнаруживается расхождение мнения индивида с мнением группы, к которой он принадлежит если преодоление возникающего конфликта осуществляется путем согласия с мнением группы.

*Подражание* – следование какому-либо примеру, образцу. В младенчестве – стремление установить содержательный контакт с взрослым. В дошкольном возрасте – путь проникновения в смысловые структуры человеческой деятельности. В подростковом возрасте – направлено на внешнюю идентификацию подросток себя с некоторой значимой для него личностью. У взрослых выступает элементом научения в некоторых видах профессиональной деятельности (спорт, искусство и др.).

*Социальная адаптация* – взаимодействие личности или социальной группы с социальной средой, в ходе которого согласуются требования и ожидания участников взаимодействия. Важнейшим компонентом социальной адаптации является согласование самооценок, притязаний и ожиданий субъекта с его возможностями и с реальностью социальной среды. Результатом успешной социальной адаптации является социально-психологическая компетентность. Цепь последовательных успешных результатов социальной адаптации обеспечивает социальное развитие, ведет к социальной зрелости. Рассогласование требований и ожиданий социальной среды и субъекта ведет к дезадаптации и отклоняющемуся поведению.

*Заражение* – процесс передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому на психофизиологическом уровне контакта помимо собственно смыслового воздействия или в дополнение к нему.

*Убеждение* – метод воздействия на сознание личности через обращение к ее собственному критическому суждению. Основу метода представляет отбор, логическое упорядочение фактов и выводов согласно единой задаче.

*Самоопределение* – сознательное выявление и утверждение собственной позиции в проблемных ситуациях.

*Идентификация (отождествление)* – это эмоционально-познавательный (когнитивный) процесс неосознаваемого

## Критерии механизмов социализации

Институты социализации: семья, дошкольные детские учреждения, школа всех ступеней и группы сверстников, средства массовой информации и др.

Социальное научение – социализация, рассматриваемая психологией как процесс научения.

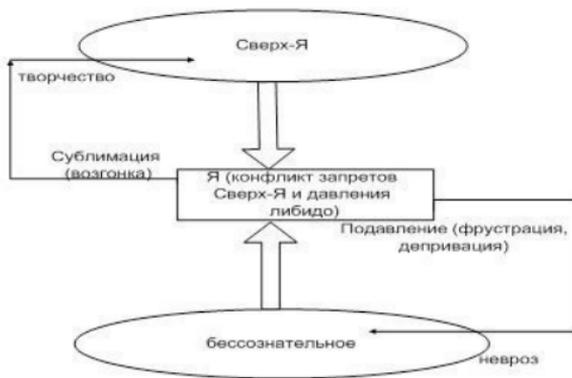
На примере исследования тоталитарных обществ Э. Берн показал, что значительную роль в процессе социализации играет действие защитного механизма «отождествление», сущность которого состоит в снятии внутреннего напряжения путём отождествления с фактором её вызывающим. В качестве примера, можно привести широко известный «стокгольмский синдром». Однако, внутриспсихическое напряжение не всегда вызывается грубым внешним давлением карательной машины, как это происходит в тоталитарных обществах.

Наиболее невротизирующим для человека является его несоответствие идеальному образу Я (Сверх-Я), формированием которого занимается именно социум. Подобное несоответствие приводит к возникновению у человека внутреннего напряжения, которое может выразиться в форме вины, тревоги и т. д. Снять подобное напряжение помогает действие защитных механизмов, среди которых наиболее социально значимыми являются отождествление, заставляющее человека прятаться за социальной ролью, компенсация, по-

буждающая к активным действиям, направленным на недостижимые и ненужные самому результаты и др.

Чувство вины, возникающее вследствие несоответствия социальному идеалу, является одним из сильнейших методов воздействия социума. Примерами таких идеалов в середине XX века являлись образы «настоящего советского человека», «истинного арийца», «успешного человека» в соответствующих культурах.

В настоящее время на основе таких механизмов формируется значительное количество субкультур: ЗОЖ; многочисленные молодежные группировки, фанатские группы, политические партии.



## Схема невротизации в психоанализе

Но и в микросоциуме – семье, те же механизмы вполне эффективно работают с тем же результатом – формировани-

ем невроза. Этот механизм включается в дисфункциональных семьях, когда ребенка начинают сравнивать с другими детьми, или приводить в пример образцы «правильного» поведения. Другим эффективным методом воздействия является предъявление к человеку заведомо завышенных требований, которым невозможно соответствовать и выборочно-попустительский контроль над выполнением этих требований, также индуцирующие комплекс вины. Примеры: ребенок чувствует чувство вины за плохое настроение мамы, за то, что она мучилась во время родов, что он не того пола, что он не соответствует родительским ожиданиям (настоящий мужчина, хорошая девочка) и т. д.

Для того чтобы загладить вину, человек старается максимально точно выполнять социальные предписания, не оценивая их целесообразность и правильность, или отказывается от части своих законных притязаний, что и является источником знаменитого феномена «правовой безграмотности», пренебрежения своими правами, до сих пор присущей нашей ментальности в социуме. В семье этот же психологический механизм приводит к «незавершенной подростковой сепарации», незрелости личности.

Другим методом повышения внутренней тревожности является закладка жёстких сверхсознательных установок, блокирующих свободное проявление каких-либо необходимых потребностей человека. Примером подобной установки является запрет на свободу сексуальных проявлений в викто-

рианскую эпоху (подобный запрет используется многими религиозными системами и с теми же целями). Биологическая невозможность следовать подобным установкам приводит к их постоянному нарушению и к тревожности и неустрашимому чувству вины, которые компенсируются социально одобряемыми защитными механизмами. Например, проявлением такого механизма в викторианской Англии был повышенный патриотизм, являющийся формой переноса.

Можно выделить целые комплексы социально одобряемого поведения. Наиболее подробно они были исследованы Э. Берном, назвавшим их «психологическими играми». Сам Берн отмечал, что психологические игры лежат в основе большинства обществ и субкультур, так, например, в основе «Американского образа жизни» лежит игра, которую Берн назвал «Должник», сущность которой состоит в том, что человек постоянно вынужден жить в кредит, ставя, таким образом, под угрозу свое благосостояние, что создает тревогу и чувство незащищённости. Общество старательно поощряет своих членов быть должниками, заставляя усердно работать, создавая невозможность ситуации, когда человек, заработав некоторую сумму денег, оставшуюся часть жизни проведёт в праздности, проедая заработанное. Таким образом, любое общество, и особенно демократическое, тоталитарно.

Лёгкость манипулирования сознанием невротичного человека не является единственным социальным следствием невротизма. Более важным является факт психологической

зависимости невротичного человека от окружающих, его неспособность быть самостоятельным, тяготение к людям, что и является одним из условий, обеспечивающих существование человеческого общества. Таким образом, можно говорить о некотором социальном гомеостазисе – наличие определённого невроза у членов некоторой социальной группы приводит к формированию определённой структуры этой группы или общества (этот факт отметил ещё Э. Фромм в работе «Психоанализ и этика»). Общность, в свою очередь, посредством своей структуры индуцирует неврозы, необходимые для самоподдержания.

Методы социального индуцирования неврозов можно разбить на две группы: к первой относятся бессознательные методы, описанные выше. Среди них наиболее важную роль играет невротизация детей родителями и системой воспитания, а также присущая человеку склонность к психологическому заражению окружающих своими проблемами, что также является одним из защитных механизмов. Ко второй группе относятся сознательно используемые различными социальными силами методы манипулирования массовым и индивидуальным сознанием, такие как агитация, пропаганда, реклама и другие, более тонкие методы. Отметим, что невротизация членов общества является не побочным продуктом социальной системы, а необходимым условием её существования.

В предельной форме невротизация членов общества ведёт

к развитию огромного количества психосоматических заболеваний.

# Психофизическое состояние и социальный статус человека

В социальной работе обыкновенно пренебрегают этой составляющей, хотя она зачастую оказывается ключевой для понимания причин социальной дезадаптации индивида. В ряде случаев общество индуцирует заболевания для обеспечения единства и взаимозависимости его членов. Человек социально дезадаптированный «уходит в болезнь» чтобы мотивировать свою социальную несостоятельность. Сложность работы с такими людьми, как для врачей, так и для социальных работников, связана с изолированностью и независимостью их действий, игнорированием биопсихических факторов соцработниками и социальных факторов врачами. На развитие соматических заболеваний прямо или косвенно могут влиять различные психологические и социальные факторы. Вместе с тем возникновение ряда психических и социальных расстройств может быть вызвано нервной и эндокринной патологией. Использование понятия «психосоматические» или «психофизические» для характеристики всех этих расстройств недостаточно строго и определённо. Однако это понятие, по крайней мере, подчёркивает существование взаимосвязей между соматическими заболеваниями и психическими расстройствами.

В более узком смысле понятие «психосоматические» от-

носится лишь к группе расстройств, в развитии которых психические факторы играют непосредственно этиологическую роль. Но даже и здесь речь идёт, как правило, о сложной комплексной причине расстройства, далеко не всегда исчерпываемой лишь психическими факторами. Важно учитывать необходимый биологический компонент этой комплексной причины (например, генетическую предрасположенность при инсулинонезависимом сахарном диабете), который в сочетании с психическим фактором (например, депрессией) и социальным стрессом (например, потерей любимого человека) создает набор факторов, достаточный для возникновения болезни; отсюда предлагается термин – биопсихосоциальный. Следовательно, стрессовые факторы, прежде всего социальные и психические реакции на них, могут рассматриваться как пусковые механизмы или катализаторы болезни. Эти реакции неспецифичны и способны провоцировать развитие таких заболеваний, как сахарный диабет, системная красная волчанка, лейкоз, рассеянный склероз. Кроме того, роль психических факторов относительна и широко варьирует у больных с одним и тем же заболеванием. Так, например, в этиологии бронхиальной астмы генетическая, аллергическая, инфекционная и эмоциональная составляющие у разных больных могут быть представлены в различных пропорциях.

Тот факт, что психический стресс может способствовать возникновению различных соматических заболеваний или

изменять их течение, известен давно и описан еще в «Каноне врачебной науки» Абу Али ибн Сины (Авиценны). Бесспорно, что эмоции влияют на функцию вегетативной нервной системы: они изменяют частоту сердечных сокращений, потоотделение, перистальтику кишечника, многое другое. Но могут ли психические процессы влиять на иммунный ответ? Если да, то каковы механизмы этого влияния? Теперь уже становится ясным, что ответ на первый вопрос должен быть положительным. Это подтверждается клиническими работами и опытами на животных. Так, у мышей наблюдается отчетливое снижение иммунного ответа при воздействии условных раздражителей. Однако механизмы взаимодействия головного мозга и иммунной системы остаются невыясненными. В настоящее время психоиммунология стала важной областью науки.

# Соматические проявления психических состояний

Действие психосоциальных стрессов, провоцирующих внутренние конфликты и вызывающих адаптивную реакцию, может проявляться скрытно, под *маской соматических расстройств*, симптоматика которых схожа с симптоматикой органических заболеваний. В подобных случаях эмоциональные нарушения нередко не только не замечаются и даже отрицаются пациентами, но и не диагностируются врачами. Причины и механизмы формирования того или иного соматического симптома в ответ на психосоциальный стресс могут прослеживаться достаточно отчётливо. Например, тревога прямо связана с адренергическими феноменами: тахикардией, потоотделением и другими. Однако механизмы развития психогенных симптомов часто остаются неясными, хотя, как правило, их связывают с напряжённостью, проявляющейся как непосредственно (например, мышечное напряжение), так и в конверсионной форме. *Конверсия – это неосознаваемый процесс трансформации социопсихических конфликтов и тревоги в соматические симптомы.* Хотя конверсионная симптоматика – повседневная реальность, она, к сожалению, недостаточно знакома даже врачам общей практики и редко диагностируется.

Конверсионным может быть практически любой симп-

том. «Выбирается», как правило, расстройство, знакомое пациенту, зачастую ранее пережитое во время реального соматического заболевания, например, тяжёлого перелома, приступа стенокардии, повреждения поясничного диска. Под действием психосоциального стресса такой симптом появляется вновь (или сохраняется, несмотря на проводимое лечение) как психогенный симптом. Может использоваться и заимствование. В каждом таком случае человек с конверсионным расстройством идентифицирует себя с тем, у кого он наблюдал данное расстройство. Наконец, конверсионный симптом может бессознательно выбираться пациентом как метафора его психосоциальной ситуации. Например, у отвергнутого любимой – боль в груди («разбитое сердце»); у тяготящегося своей участью – боль в спине (как будто бы от тяжёлой ноши). Вообще боль – это наиболее типичный конверсионный симптом. Известны атипичные лицевые боли, неопределённые головные боли, абдоминальный дискомфорт (боли в животе) и колики неясной локализации, боли в шее и спине, поясничные боли, иногда стимулирующие перемежающуюся хромоту.

Определённый интерес представляет проявление конверсионной симптоматики в форме, так называемой массовой или эпидемической истерии, при которой группу людей внезапно охватывает беспокойство по какому-либо поводу, например, по поводу пищевого отравления, содержания токсичных веществ в воздухе, инфекции и т. п. Среди «заболев-

ших» распространяются симптомы, впервые появившиеся у кого-либо из членов данной группы. Наиболее часто сообщается о «заболевших» в школах, группах подростков. Однако подобные «эпидемии» возможны и в других коллективах. При первых сообщениях ситуация иногда излишне драматизируется из-за диагностических трудностей, но в дальнейшем отсутствие реальной угрозы и благополучный исход становятся очевидными.

Тревогу и депрессию принято считать выражением психического стресса, проявляющегося нередко в форме соматических расстройств. Когда пациент говорит сразу о множестве расстройств, жалуясь при этом на душевную боль, диагностика обычно не представляет особых трудностей. Но если пациент жалуется на расстройства одной определённой системы, но не сообщает об эмоциональном дискомфорте, то диагностика осложняется. Подобные случаи часто описываются как маскированные депрессии, хотя более подходящим было бы название маскированная тревога. В этих случаях могут выявляться идеи самоуничтожения, двигательная заторможенность, пессимистический взгляд на жизнь, суицидальные идеи. При этом пациент может отрицать снижение настроения. В других случаях тревога и депрессия осознаются, но воспринимаются как нечто вторичное, т.е. как реакция на физическое недомогание.

# Психологические реакции на соматическую болезнь

У лиц с рецидивирующими или хроническими заболеваниями часто отмечается депрессия, нередко утяжеляющая клиническую картину страдания по механизму порочного круга. Постепенное нарастание признаков физического неблагополучия при болезни Паркинсона, сердечной недостаточности или ревматоидном артрите вызывает депрессивную реакцию, ещё более усиливающую чувство безнадежности. Особенно труден подход к больным с тяжёлыми функциональными дефектами или утратой частей тела (например, при параличе, в результате ампутации или повреждения спинного мозга). В данном случае необходимо уловить часто весьма зыбкую грань между реактивной депрессией, когда необходимо традиционное психиатрическое лечение, и эмоциональными реакциями, пусть резко выраженными, но соответствующими тяжести физического недуга. Эмоциональные реакции являются расстройством настроения, своего рода констелляцией горя, утраты моральных сил и ощущения своей «вырванности» из жизни, душевного и физического упадка. Эти реакции плохо поддаются лечению антидепрессантами и психотерапии. Их динамика определяется в основном общим клиническим и социальным состоянием больного. Со временем, при успешной реабилитации или

привыкании больного к своему изменённому статусу наступает улучшение. В реабилитационных клиниках часто диагностируют депрессию там, где её нет, и, наоборот, не распознают, где она на самом деле имеет место.

Такие больные после стабилизации своего состояния с точки зрения медицины, нуждаются в поддержке и социальной реабилитации, которые должны оказывать соцработники.

В конечном итоге, различие подходов коренится в различных моделях человека, различном понимании того, что такое человек, и соответственно в различных объектах и предметах рассмотрения. Человек в медицине не равен человеку в психологии, и тот и другой не равны человеку как целостности, каковым он является в действительности.

Соответственно качественно различно и понимание болезни как феномена. Что это – самостоятельные объекты или проявления каких-то более общих состояний субъекта?

Напомню: субъект – буквально означает – под-лежащее, лежащее в основе, источник.

Объект, соответственно, – противоположащее. В зависимости от понимания субъекта и объекта меняется картина мира для отдельного человека и масс людей.

Общая схема развития симптомов, к которой мы ещё будем возвращаться, углубляя и уточняя её, выглядит так:

1. Нарушение социальных процессов. Социальный дисбаланс и дезадаптация – напряжения поведения и реакций, генерируемые социальной средой.

2. Нарушения процессов психики. Это разнообразные дисбалансы и напряжения в ценностной (смысловой сфере), сознательной и подсознательной сферах психики. Это уже состояние патогенеза, часто проявляемое в психических расстройствах разной степени глубины.

3. Нарушения бессознательной части психики. Расстройства вегетатики, как проявления дисбаланса между сознательной, подсознательной (вытеснения и автоматизмы) и бессознательной (вегетативной, биологической) компонентами психической жизни.

4. Нарушение соматических реакций. Следствие соматизации невротических и психотических состояний, вовлечения в процесс систем организма с формированием функциональных расстройств внутренних органов.

5. Соматоз. Функция рождает орган (патогенное образование), который, в свою очередь, оказывается встроен в «образ тела» с формированием своего представительства в ЦНС и оказывает воздействие на психические и поведенческие процессы. Начало психосоматических нарушений (формирование симптома) – это качественная перестройка, реструктуризация механизмов взаимодействия организма и окружающей среды. Это изменение способов адаптации организма.

## Развитие симптома

*Медицинский подход* – считать болезни объектами, независимыми от человека. Существующими как процессы физической, электрической, механической, химической природы. Человек, соответственно выносится из объективного мира и рассматривается только как объект в ряду других объектов. Образно говоря, человек рассматривается как бездуш-

ное тело.

Каждое заболевание проявляется как продукт действия каких-то материальных агентов и соответственно, терапия сводится к поиску и нейтрализации данных агентов. В таком формате лечение сводится к борьбе с симптомами, и выздоровление понимается как избавление от болезненного симптома.

Но этот подход не может быть исчерпывающим. Известно, что набор бактерий и вирусов в отдельной популяции примерно сходен для многих членов популяции. Так палочку Коха (возбудитель туберкулеза) можно обнаружить у очень многих здоровых людей. Не все носители патогена заболевают и не у всех заболевание протекает с одинаковой тяжестью.

*Психологический подход* – гиперболизирует субъективный момент страданий. В силу возобладавшей в отечественной литературе «западной» модели психологии с вынесением материального компонента за пределы рассмотрения психологической науки (это как раз была отечественная традиция, начиная с Сеченова) возникает постоянный соблазн все материальные телесные проявления человеческой жизни редуцировать к психологии.

В конечном счете доминирование «медицинского» или «психологического подхода как раз связано с ведущей моделью человека. Антропологией.

Определения психике можно давать долго. Практически классическое определение психики выглядит так – *выс-*

*шая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем.* Речь идет о всех вообще живых существах. Об этом есть прекрасная и почти забытая книга советского классика (А. Н. Леонтьев Проблемы развития психики).

У человека психика приобретает качественно новый характер, в силу того, что его биологическая природа преобразуется социокультурными факторами, благодаря которым возникает внутренний план жизнедеятельности – сознание, а индивид становится личностью. Знание о психике менялось на протяжении столетий, отражая достижения в исследованиях функций организма (как телесного субстрата психики) и достижения в понимании зависимости человека от социальной среды. Это знание, осмысливаясь в различных идейных контекстах, служило предметом острых дискуссий, поскольку затрагивало коренные философские вопросы о месте человека в мироздании, о материальных и духовных основах его бытия. В течение многих веков психика обозначалась термином «душа», трактовка которой, в свою очередь, отразила расхождения в объяснении движущих сил, внутреннего плана и смысла человеческого поведения. Наряду с восходящим к Аристотелю пониманием души как формы существования живого тела сложилось направление, представляющее ее в образе бесплотной сущности, история и судьба которой, согласно различным религиозным веро-

учениям, зависят от взеземных начал. (Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998).

В крайней материалистической позиции все психические процессы сводятся к различным формам нервной активности и являются продуктами деятельности мозга. Либо, в другой крайней позиции, согласно религиозным и некоторым философским учениям, это проявления активности бессмертной субстанции, нематериальной сущности, в которой выражена божественная природа человека, его личность, дающая начало и обуславливающая его жизнь, способность ощущения, мышления, сознания, чувств и воли, обычно противопоставляемая телу.

Гете говаривал: – Если на один предмет есть две или больше точек зрения, то это не значит, что истина лежит посередине. Посередине лежит проблема.

И эта проблема носит свое специальное название – психофизиологическая. В широком смысле – вопрос об отношении психических явлений к физическим, в более узком – о соотношении между психическими и физиологическими (нейрогуморальными) процессами. Так написано в БСЭ.

В википедии: Психофизиологическая проблема – вопрос об активном системном взаимодействии тела и психики человека. Исторически сложившийся научный спор о роли тела и психики в жизни человека, а также их взаимосвязи. Существуют различные взгляды на то, как соотносятся тело

и психика, однако данный спор до сих пор не решён окончательно.

Вот в зависимости от философской позиции исследователя и формируются взгляды на психосоматические проблемы.

Интерес к психосоматике закономерен. Потому что это интерес к человеку. Автор в свое время специально штудировал антропологию и даже написал несколько статей, книг и даже учебник на эту тему. Кто заинтересуется – интернет в помощь.

Психосоматика исследуется более-менее систематично в рамках медицинской, клинической психологии, которая сравнительно с недавних пор выделяется в самостоятельное направление в психологии и работает на стыке медицины и психологии, с одной стороны, а с другой неизбежно смыкаясь с традиционным целительством, натурфилософией и философией вообще.

Психосоматический подход предполагает рассмотрение болезни не как результата действия какого-то агента, а как элемент процесса адаптации к каким-то вызовам среды, в которой протекает существование отдельного человека и целой популяции.

Фактически весь последующий текст посвящен рассмотрению процессов психосоматической нормы и патологии вместе с механизмами их обеспечивающими.

Для того, чтобы говорить о Системной Телесно Ориенти-

рованной Психо-диагностике (СТОП-диагностике) нам надо договориться о понимании того, искажения чего мы будем выявлять, и, соответственно, дать свое определение предмета. Напомню, что определение – это краткое описание содержания понятия. Содержание понятия описывается через свойства определяемого предмета. Свойства – переменны по интенсивности и выраженности в рамках одного уникального человеческого существования.

Телесно-ориентированная психотерапия занимается психосоматическими вопросами уже по определению. Нам надо разобраться со структурой психики в данном контексте и с механизмами, поддерживающими психосоматику как единство в частности.

# Организация управления в организме

Надо напомнить о контурах управления, существующих в человеческом организме. Все они иерархически связаны друг с другом. Иерархически – это значит «вассал моего вассала – не мой вассал». Невозможно напрямую сознательным усилием воздействовать на, например, обменные процессы. Управляющий импульс пройдет через длинную цепочку управленческих контуров, претерпевая преобразования, буквально перевод с языка на язык, с языка информационных связей и отношений, значений и смыслов, на язык электромагнитных импульсов, на язык мышечных микродвижений (поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры), на язык гормональных выбросов, на язык простейших химических обменных реакций и, наконец, на язык межатомных и субатомных процессов. На каждом из этих переходов (переводов) первоначальная команда адаптируется/искажается на личным тезаурусом данного уровня.

Первый, самый древний контур управления, который мы имеем общим уже с простейшими – химический контур. Центры управления у человека дифференцированы и органически обеспечиваются эндокринной системой организма. В ней выделяются glandularная система (железы эндокринной системы) и диффузная система (эндокринные клетки, рассеянные по всему организму) вероятно наиболее эволю-

ционно древняя часть.

Второй контур, надстроенный над химическим и соответственно управляющий им – **вегетативная нервная система**, распадающаяся на три функционально и органически разнесенных контура – *симпатический (реактивный) отдел* вегетативной нервной системы, *парасимпатический (тормозящий отдел)* и *метасимпатический* (обеспечивающий связь и координацию органов и тканей друг с другом напрямую, минуя нервные узлы), и соотнесенный с диффузной эндокринной системой. *Метасимпатическая нервная система (МНС)* (иногда в литературе называется энтерической) – является местной, независимой от ЦНС, обеспечивает двигательную и секреторную активность образований, имеющих в своём составе гладкомышечную или железистую ткань (пищеварительный тракт, поджелудочная железа, мочевого пузыря и желчные протоки, бронхи, сердце, почечная лоханка, мочеточники, матка, предстательная железа, семенные пузырьки и т. д.). отчасти управляется симпатическим и парасимпатическим подразделениями ВНС.

Нечто подобное метасимпатическому отделу вегетативной системы человека мы можем увидеть на примере организации нервной системы простейших кишечно-полостных животных.

# Нервные клетки



## Аналог метасимпатической нервной системы

Именно вегетативная нервная система, кстати, принимает участие в обеспечении синхронного движения и реагирования, например, в стае рыб или насекомых, и у людей, напомним, тоже.

Центральная нервная система, включающая неокортекс, обеспечивающая сложные формы социального поведения и механизмы обучения, надстраивается над всеми перечисленными. В ходе эволюции у человека, как биологического вида, обладающего развитой способностью к изменению окружающей среды и соответственно к обучению и само-

изменению, выработалась высокая степень дифференциации как внутривидовой (что отчасти обусловлено биологическими механизмами), так и индивидуальной. Человек, как ни один другой вид, обладает способностью к широчайшей адаптации к условиям окружающей среды – самоизменению и, одновременно, способностью адаптировать среду к себе через совершенную орудийную деятельность.

Каждому центру эндокринной системы соответствует узел вегетативной нервной системы обеспечивающий координацию возбуждающих и тормозящих импульсов симпатического и парасимпатического отделов. В неокортексе, который обеспечивает социальные взаимодействия с другими людьми, взаимодействия с полями значений и смыслов, должны быть соответственно представлены оба этих функционала. Они и представлены через функциональное различение полушарий мозга.

Правое полушарие мозга отвечает за реактивные состояния (отреагирование эмоций, поперечно-полосатая мускулатура). Одновременно, ведущее образное объемное восприятие, аналоговое, метафорическое формальное (формами, образами) мышление.

Левое полушарие отвечает за процессы торможения и контроля (подавление эмоций, гладкая мускулатура, фасциальная ткань, сосуды). Одновременно, вербальное линейное восприятие и логическое, дигитальное (формулами, кодами) мышление.

Мозжечок отвечает за координацию двигательных паттернов, рефлекторных (бессознательных) и автоматических (подсознательных) двигательных реакций и обработку сигналов с рецепторов.

Все эти управленческие контуры обеспечивают разные уровни функционирования человеческого организма. От простейших реакций (например, пищеварительных) до сложноорганизованных процессов, например, интеллектуальных творческих актов.

# О бессознательной части психики

Фрейд ввел в свое учение понятие *бессознательного* учитывая «скомпрометированность» в современной ему науке термина «душа». Он выделял в «психическом аппарате» три уровня: «сознательное», «предсознательное», «бессознательное». *Сознательное* включает непосредственно познаваемые данные органов чувств, текущий опыт, продукты научения, образы, чувства и мысли. *Предсознательное* – промежуточный уровень – состоит из любых данных, в принципе доступных осознанному восприятию. *Бессознательное* – содержит все полностью вытесненные и недоступные прямому осознанному восприятию мысли, чувства, опыт, воспоминания, продукты научения и пр. Кроме того, бессознательное включает вытесненные побуждения: инстинкты, влечения, импульсы, желания, сновидения и психологические конфликты.

Юнгианский подход воспринимает область бессознательного как, прежде всего, область архетипов. К. Г. Юнг выработал свое учение исходя из огромной психотерапевтической практики и культурологических исследований многих форм мировых религий, символических учений, накопленных человечеством не только в европейской, но и в других, прежде всего, восточных традициях. *Архетипы*, по Юнгу, это первичные образы, существующие с незапамятных вре-

мен и лишённые всякого содержания. Как таковые, архетипы принадлежат всей реальности и человеку как ее части. Архетип – это пустая форма, структура, лишённая субстрата, которая должна выводиться или извлекаться посредством абстракции из класса известных по опыту образов или символов. Процесс наполнения пустых структур конкретным содержанием индивидуального человеческого опыта К. Г. Юнг называл индивидуацией.

В целом учение Юнга относится к учению о личности, частью которой он считал «психе» (Psyche). Юнг различает три уровня «психе»: *эго* – «я» или центр сознания; *личное бессознательное* – коренящееся и черпающее свое содержание в опыте жизни отдельного человека; *коллективное бессознательное*, – содержание которого наследуется и является универсальным для представителей определенного биологического вида.

Первый архетип, с которым сталкивается человек – *Тень*. Тень не входит в коллективное бессознательное. Тень – это совокупность вытесненных сознанием представлений о нас самих, персонификация личного бессознательного (person – маска). Тень автономна. Это наш темный двойник и чем больше его подавление, чем красивее хочет выглядеть человек в собственных глазах, тем большую тень он отбрасывает. Это тот самый «черный человек», о котором писали многие писатели и поэты (С. Есенин «Черный человек», А. Блок «Двойник», В. Высоцкий «Второе Я» и многие другие).

Для описания взаимодействия архетипов личного и коллективного бессознательного К. Г. Юнг в первой трети XX века ввел в психологическую науку понятие *анимы и анимуса*. «В фигурах анимуса и анимы выражается автономия коллективного бессознательного. Они персонифицируют те его содержания, которые, при извлечении их из проекции, могут быть интегрированы в сознание. В этих пределах обе фигуры исполняют роль функций, фильтрующих содержание коллективного бессознательного для сознательного ума. Они выглядят таковыми или ведут себя как таковые, однако лишь до тех пор, пока тенденции бессознательного и сознательного не слишком сильно расходятся. Стоит возникнуть какому-либо напряжению, как эти функции, до того момента совершенно безвредные, начинают противостоять – в персонифицированной форме – сознательному уму и вести себя скорее, как системы, отделившиеся от личности, или как парциальные (частные, частичные) души.

...Хотя содержания анимы и анимуса могут быть интегрированы в сознание, сами они сознанию недоступны, поскольку являются архетипами. Как таковые они служат фундаментными камнями психической структуры, которая во всей полноте превосходит границы сознания и потому никогда не может стать объектом непосредственного познания». При этом для мужчины Юнг считал дополнительной женскую ипостась – анима, а для женщины, соответственно, мужскую – анимус. Таким образом, понятия архетипов,

как универсальных кодификаторов, носят, во-первых, всеобщий, универсальный в полном смысле этого слова, характер и, во-вторых, отражают видовые и индивидуальные различия людей.

В процессе индивидуации анима и анимус постепенно одухотворяются, происходит переход к «архетипу смысла», самости, истинному центру психики по Юнгу.

Коллективное бессознательное состоит из архетипов. Источником архетипов выступает реальность как первопричина. Это продукт взаимодействия психики и реальности. Для человеческого сознания она может представлять в одном из двух вариантов: Бога или Природы. Это продукт психики и, одновременно, её основание, теснейшим образом связанное с самим человеком. Мы, как части этой реальности, и как личности, обладающие свойством самостроительства, самосоздания, вправе реализовать для себя любой вариант реальности, конкретное воплощение которой зависит от нашей собственной деятельности, уровня сознания и качества нашего «Я». Родовые и видовые архетипы получают конкретное воплощение в силу наших личных особенностей.

В теории гипноза и эриксоновском подходе, связанном, прежде всего, с работой Милтона Эриксона, известного американского специалиста по гипнозу второй половины XX века, предлагалась несколько иная трактовка бессознательного. М. Эриксон рассматривал бессознательное как резервуар с воспоминаниями о прошлом, хранилище структуриро-

ванного опыта. Кроме того, бессознательное выступает как позитивная движущая сила человеческого развития. Доступ к бессознательному возможен в состоянии транса. Транс считается «окном в бессознательное», через которое можно ознакомиться с его содержанием.

В рамках эриксоновского подхода было показано, что процессы сознания связаны по преимуществу с активностью левого полушария мозга, а процессы бессознательного с правым полушарием. Это открыло пути к естественнонаучному, экспериментальному изучению «душевных» процессов. Так, последователь Эриксона, Эрнст Л. Росси в конце XX века пришел к заключению, что системы научения (памяти) и поведения человека связаны с лимбико-гипоталамической системой мозга, от которой во многом зависит регулирование поведения человека и его мозговая активность через молекулы и вещества, несущие информацию. Эти регуляторные процессы и представляют, по Росси, сущность бессознательного. Проще говоря, неосознаваемые процессы научения и бессознательные программы поведения кодируются не на основе межклеточного взаимодействия, а на основе молекулярных, атомных процессов головного мозга, это и составляет базис бессознательных процессов. То есть, бессознательное по мнению этого исследователя базируется на электромагнитных взаимодействиях межатомной и внутриатомной природы. Сознательная и чувственно воспринимаемая информация кодируется на иной основе – электрохимической

межклеточной активности. Таким образом, к области бессознательного относится чувственно не воспринимаемая или экстрасенсорная информация, которая, тем не менее, вполне реальна, имеет вполне материальный субстрат, и как таковая поддается научному исследованию и управлению. В настоящее время эта область активно исследуется и практически осваивается.

И, наконец, *Бессознательное* как оно понимается мной в этой книге. Под ним я понимаю ту часть нашей психики, которая задана биологически, в первую очередь ту, которая обеспечивается нашей вегетативной нервной системой, а это, надо заметить – практически вся эмоциональная жизнь. Это в принципе *внесознательное реагирование*. Хотя сознание способно наблюдать процессы отреагирования и даже вмешиваться в них, но это, в свою очередь, предполагает длительный процесс направленного обучения, например, актерским психотехникам, и для необученного человека вмешательство это по большей части сводится к простому подавлению, торможению, удержанию естественных реакций.

## О сознании

*Сознание* в этой книге – часть нашей психики, которая связана с информацией, в принципе поддающейся трансформации и передаче другим людям вне зависимости от языка при этом используемого.

*Подсознание* (в отличие от предсознательного у Фрейда) – вытесненное содержание сознания. Отлично от *бессознательного* – принципиально внесознательной, биологической части психики. Там скапливается вся совокупность человеческого опыта. В том числе и генетически закрепленного опыта, принадлежащего данному представителю рода.

В вытесненное содержание сознания (подсознание) входят так же и бесчисленные автоматизмы – навыки письма, речи, движения, бесчисленных действий, которые когда-то нами сознательно разучивались, а по мере освоения переводились в разряд автоматических действий и мыслей. Сознание имеет к ним доступ, но нужно направленное усилие внимания, его перенос и удержание на предмете автоматизма.

Верхний уровень сознания – смысл. При этом смысл всегда двуипостасен как минимум. Существует биологический смысл и социальный смысл, которые находятся друг с другом в сложных и до конца не проясненных отношениях. Собственно, здесь и коренится психофизическая проблема, о которой мы вскользь упомянули.

Если мысль – это форма существования знания, то смысл – это форма со-знания. Одна из форм мысли. Есть и бессознательная мысль. То, что называют общественным сознанием, не является принадлежностью индивида, это то что выводит за его пределы, приобщает ко всеобщему. Общая мысль, и общее знание. В повседневной жизни предстает в виде аксиом или догм, принимаемых человеком за основание, отправную точку. Часто имеет форму религии. Часто не осознается в полном объеме и критически не интерпретируется. Является предметом веры. Находится вне индивидуального сознания. Бессознательно, интуитивно воспринимается и проявлено в сознании.

В целом для человека смысл его существования всегда и принципиально находится за пределами его частного существования. Человек причастен смыслу. Утрата смысла знаменует собой то, что называется экзистенциальным кризисом. Кризисом существования. Такие кризисы человек проходит в течении жизни не единожды. Это в частности возрастные кризисы, при прохождении каждого из которых необходимо бывает переосмыслить основания собственного существования, найти смысл.

Это свойство психики – **осмысленность**. Инструмент – **разум**.

Как свойство психики, выступающий основой для разума уровень – **сознательность**. Это индивидуальная способность оперировать предметами, не являющимися самим ин-

дивидом и обмениваться с другими людьми продуктами своей деятельности в том числе и умственной. Шире – обмен знаниями. Знание всегда является результатом какой-то деятельности с предметами этого мира. Но знание и сознание неравны. Бывает и неосознанное знание, интуиция. Отличие знания от сознания принципиально. Представим, что вы входите в темную комнату и в темноте больно ушибаетесь о какой-то предмет, например, стол. Вы произносите соответствующие случаю слова или междометия. Пинаете этот стол. Идёте дальше. Сознательны ли ваши поступки? Знание вы приобрели? Несомненно, причем в самой грубой чувственно-опытной форме. А сознание? Знание становится со-знанием, только когда соотнесено с другими людьми. Сознательным ваше поведение становится только в определенном отношении, связи. Если вы включите в комнате свет, отодвинете стол в сторону, чтобы кто-то, хоть бы и вы, в очередной раз не ушибся, в конце концов, повесите на дверь табличку «Осторожно! Убьет!», то ваши поступки, безусловно, сознательны. Вы проявили отношение. Отсюда и такая характеристика человеческого поведения: «Он сознательный» или «Он неосознательный». Инструмент – ум, как и все прочие свойства психики является тренируемым, совершенствуемым, является продуктом какой-то практики. Предмет – **знание**.

Основой **знания** и, естественно, сознания является такое свойство как **деятельность**, проявление человека, его

уникального бытия в мире. Деятельность – активное взаимодействие человека с окружающим миром, в ходе которого он целенаправленно воздействует на объект и за счет этого удовлетворяет свои потребности. Уже на относительно ранних стадиях филогенеза возникает психическая реальность, представленная в ориентировочно-исследовательской деятельности, призванная обслуживать такое взаимодействие. В её задачу входит обследование окружающего мира и формирование образа ситуации для осуществления регуляции двигательного поведения животного в соответствии с условиями стоящей перед ним задачи. Если для животных характерно то, что они способны ориентироваться только на внешние, непосредственно воспринимаемые аспекты окружающего, то для человеческой деятельности, в силу развития коллективного труда, характерно, что она может основываться на символических формах представления предметных взаимоотношений. Деятельность может выступать как творческая, созидательная, конструктивная, так и как разрушительная, деструктивная. Процесс конструирования, творческой деятельности упорядочивает информацию о мире, переводит его из хаоса – непознанного, в космос – познанное. Инструмент деятельности – творчество, изобретательность, смекалка. Предмет – реальность внешняя и внутренняя.

## О личности

Результатом деятельности является такое свойство человека как *личность*. *Личность* – это проявленное отношение к кому-либо, чему-либо. Для того, чтобы быть творцом необходимо быть личностью. Быть личностью – проявлять себя по отношению к другим и к самому себе как другому – способность к саморефлексии, самодействию, самопреобразованию.

*Личность* – относительно устойчивая система поведения индивида, построенная, прежде всего, на основе включенности в социальный контекст. Стержневым образованием личности является самооценка, которая строится на оценках индивида другими людьми и его оценивании этих других.

Личность – устойчивая самоорганизующаяся система социально значимых черт индивида, которые характеризуют его как деятеля. Личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания. В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется

становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

Главное слово здесь **отношение**. Понятие отношение указывает на наличие определенной **связи** между предметами, процессами или ситуациями.

Пример математической записи отношения вообще:  $y = f(x)$

Три пласта самосознания человека:

- отношение к себе;
- отношение к другим людям;
- ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

## Структура самосознания

Личность, таким образом, в отличие от индивида, есть понятие социальное, вне человеческого общества она не возникает, она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность не врожденна, но возникает в результате культурного и социального развития, общения, деятельности и процессов сознания, включающих самосознание.

Личность – то, что человек делает из себя, утверждая свою человеческую жизнь.

Существует старая китайская поговорка, приписываемая Конфуцию: «Те, кто не испытывает стыда – уже не люди». Чувство стыда – это переживание внутренней само-

оценки исходя из нарушенных интроецированных социальных норм. Если угодно, это родовое определение человека «от противного». Животные не обладают самооценкой, чувством «Я».

«Я», самосознание – выражение осознанной самотождественности индивида. Становление Я в онтогенетическом плане понимается как социализация, а в филогенетическом – совпадает с антропосоциогенезом. Для архаических культур характерна неразвитость Я, а в зрелых подчеркнутость (в английском «I» пишется с большой буквы). Основной характеристикой «Я» является его самовыстраивание в контексте противостояния с не-Я: объектом или природой (субъект-объектные отношения), объективированным социумом (объект-объектные отношения), другим Я (субъект-субъектные отношения).

*Я-концепция* – высший уровень развития личности, совокупность восприятий, образов и мыслей индивида относительно самого себя. Проявляется как совокупность отрафлексированных индивидом установок и диспозиций. Включает в себя не только наши убеждения в том, кто мы сейчас, но и наши возможные Я – образы того, какими мы мечтаем или боимся стать в будущем.

Кроме того, личность, лицо, личина, как и личинка у насекомого, это не столько то, что человек есть в действительности, сколько то, чем человек оборачивается, оборачивает себя, то, за чем подлинный человек, как целостность, скры-

вает-ся. Личность может скрывать как свою деятельность и мысли, так и все внутренние характеристики, включая пол и состояние своего организма. Это, таким образом, всегда определенное отношение, результат собственной активности индивида, не могущий возникнуть и существовать пассивно, просто как результат стороннего воздействия

Личность опирается на следующее свойство человека – *социальность*. Выше уже отмечалось, что для того, чтобы иметь возможность отнестись, отнести себя к своему окружению, надо это окружение иметь. Асоциальность – это серьезнейший дефект, лежащий в основе всех личностных и, далее, психосоматических расстройств. Поэтому один из ведущих критериев для определения психических расстройств и заболеваний – нарушение социализации. Соответственно изменения социальных статусов, места и ролей в социуме оказывается мощнейшим механизмом, вызывающим изменения состояния психики и отношений, базирующихся на социальности. Социальность – свойство человека как биологического вида и несмотря на «упакованность» статусов и ролей в культурно обусловленные одежды, приходится признать, что человеческое поведение во многом подчинено биологическим силам, общим у человека со многими стайными животными, хотя и имеющим специфически человеческие черты – культурную, информационную осмысленность. Инструментом социализации является социальная активность, в том числе инстинктивная. Предметом – статусы

и роли. Статус – место в социуме, роль – совокупность социальных ожиданий относительно индивида.

Основой для социальности выступает **сексуальность**, как свойство задающее базовый спектр функций и предназначений человека в социуме.

# Боль и страх

Есть два вечных человеческих спутника, которые сопровождают его всю жизнь – это боль и страх. Можно сказать, что они являются условием самой жизни, ее вечными и неотъемлемыми атрибутами. Именно потому, что они связаны с жизнью неразрывно, они не обязаны быть приятными. Они не нуждаются в том, чтобы нравиться, для того чтобы быть вместе с человеком. Но это вообще свойство самых верных и преданных друзей – не стремиться нравиться и никогда не лгать. Именно потому, что они являются неотъемлемыми спутниками жизни, условиями, обеспечивающими само ее существование, от них нельзя убежать. Если честно, то от них и нельзя убежать. Можно обмануть самого себя, закрыть глаза и сделать вид, что их не существует. Можно наесться обезболивающих препаратов и внушать себе, что проблемы нет, можно напиться до бесчувствия, можно выпрыгивать из штанов, раздуваться от собственного величия и могущества и уговаривать себя и других, что страха нет. Но на самом деле они есть всегда, если ты живешь. Чем дальше от этих своих спутников ты пытаешься оказаться, тем ближе ты к смерти. Если ты горстями глотаешь обезболивающее и обзаводишься телохранителями – значит, смерть уже ходит где-то рядом с тобой.

Единственный путь, который уводит тебя от смерти – это

путь навстречу боли и страху. С этими спутниками надо учиться взаимодействовать. С ними надо уметь разговаривать и работать, и тогда они научат тебя жизни.

И то, что ты получаешь в жизни – ты получаешь от страха и от боли. Любое развитие – это выход из зоны комфорта. Это всегда страшно и всегда больно, ну или как минимум, неприятно. Смысл человеческой жизни, как я подозреваю, всё же в развитии, смене качественных состояний в сторону усложнения и совершенствования структур. Это значит, что всякий раз, как мне делается хорошо, уютно и комфортно, мне надо спросить себя: – А это уже предел? Вершина? Конец пути?

И если я увижу, что я боюсь перемен, то мне пора в путь. Навстречу неизвестности.

Подозреваю, что именно страх смерти в конечном счете убивает нас разнообразными способами. И поиск эликсира бессмертия – великая обманка, поскольку в основе поиска – страх смерти. Обретение бессмертия возможно, но для этого необходимо утратить страх перед смертью. Принять её. А зачем тогда эликсир? Такой вот парадокс.

Наше бессознательное всегда гонит нас в сторону страха. Боль всегда показывает тебе, что твоя картина мира разошлась с реальностью. В ней появилось, то, чего ты не понимаешь, а значит боишься. Пугает – неизвестное. Замечательный русский мыслитель XIX века В. Ф. Одоевский заметил когда-то: «Только болью мы чувствуем вещество. Все про-

чие чувства ведут нас к познанию Бога». Чем больше мои представления о реальности расходятся с реальностью, тем ближе я к боли. Боль великий учитель.

Вообще Учителя бывают двух видов. Белые и Черные.

Белый учитель ведет тебя за ручку, показывает куда смотреть, объясняет, что делать, поправляет, показывает и поощряет, и повторяет этот приятный процесс вновь и вновь.

Черный учитель ничего не объясняет. Он не ведет тебя никуда. Он появляется на всех твоих поворотах, и едва ты пытаешься пойти не туда – бьет. Бьет резко и точно. Так, что у тебя перехватывает дыхание, темнеет в глазах, и ты теряешь сознание. Если ты обретаешь сознание вновь, то ты вспоминаешь, что он же тебя предупреждал. Он уже стучал тебе по голове – если мысли твои неверны, или по ногам, если ты идешь не туда, или сдавливал тебе сердце, если чувства твои ложны. Если ты корректируешь свою траекторию, приближая её к реальному миру, то он отходит. Если нет, то он придет к тебе вновь и вновь ударит. И будет повторять это, пока ты не изменишься – изменишь себя, если умный и если готов отвечать. Или пока не разрушишься – разрушишь себя, если дурак, или не готов отвечать, не готов брать на себя ответственность за происходящее с тобой.

Боль сопровождает человека всю его жизнь – с момента рождения и до самой смерти. Боль затрагивает все стороны его бытия, телесную, психическую и метафизическую. Можно сказать, что боль ведет человека по жизни, подска-

зывая ему направления движения, а иногда и силой заставляя его совершать те или иные поступки. Боль связывается человеком с самыми неприятными мгновениями жизни и вместе с тем боль неотделима от самой жизни. Уже та боль, которую испытывает человек в момент рождения, навсегда запоминается им, и только через боль человек каждый раз рождает себя заново, проходя через те или иные испытания. Не будь боли, человек оказывался бы абсолютно незащищенным, не смог бы получить информацию об опасности.

Боль многолика. Выделяют до 300 её оттенков: от безумной до мучительно-сладостной. Боль может быть острая и тупая, пронзающая и тянущая, ноющая и пульсирующая, режущая и давящая, жгущая и знобящая, рвущая и распирающая. Боль может предстать и как ломота и как зуд, судорога и истома. Боль может прочно привязаться к одному месту или органу, а может перетекать по всему телу. Может течь по поверхности кожи и таиться в глубине. Она может заставить бегать без остановки, а может парализовать всякую возможность движения. У боли много форм и способов выражения.

Почти каждый человек знает из собственного опыта, что такое боль. Однако для того, чтобы лучше понять ее природу и последствия, необходимо глубже проанализировать это явление. Боль следует рассматривать как сигнал опасности, предупреждающий о том, что что-то не в порядке. Этот сигнал крайне важен, чтобы человек мог защитить себя

от внешних и внутренних травм. Последние могут иметь как физическую, так и психическую природу.

В данной связи необходимо упомянуть о людях, хотя их и крайне мало, с врожденной неспособностью ощущать боль. Есть редкое заболевание, при котором у человека не формируются болевые рецепторы. Такие люди часто умирают преждевременно, поскольку не в состоянии защитить себя от опасных повреждений, таких, как колотые раны, ожоги и др. Такой человек обречен. Он может сжечь себе руку и не заметить, получить тяжелейшую травму и истечь кровью, не приняв никаких мер к спасению. Недаром боль называют «сторожевым псом здоровья».

Реакция на боль в основном рефлекторна. Например, мы отдергиваем руку, случайно прикоснувшись к горячему предмету, и быстро поднимаем ногу, наступив на острый предмет. Роговица глаза – одна из наиболее чувствительных к боли частей организма, и мы моргаем рефлекторно, если в глаз попадает даже самая маленькая соринка, а неприятное ощущение приходит позже. Боль может привести к рефлекторному отказу мышц действовать. Например, при переломе ноги боль вызывает немедленное рефлекторное прекращение мышечной деятельности в ней, в результате чего возможность движения ею исключается. Это важно, поскольку даже незначительное движение при переломе может привести к повреждению нервов и кровеносных сосудов острыми краями сломанной кости.

Надо помнить, что в мозгу нет отдельных областей, отвечающих за телесную и отдельно за психическую боль. Следовательно, болит душа – болит тело. Клетками мозга вырабатывается специальное эндогенное вещество Р (rain – мука), которое обеспечивает восприятие боли и на уровне иммунной системы принимает участие в воспалении. Важно, что психологический и телесный стресс развиваются совместно и не являются обособленными.

Следовательно, общей причиной мультисистемных расстройств, таких как синдром хронической усталости, фибромиалгия, множественная химическая чувствительность (аллергия), посттравматическое стрессорное расстройство, нарушения обмена, в свою очередь ведущих к органическим заболеваниям является снижение энергии в митохондриях клеток, хроническая боль и поломка нервной системы.

Болевое ощущение субъективно и имеет индивидуальный характер. Боль, которую Я ощущаю – моя. Таким образом, ощущение боли отличается от иных чувственных восприятий, таких как зрение и слух, которые мы можем разделить с другими людьми, видящими и слышащими одно и то же с нами. В то же время наша реакция на боль в большинстве случаев предупреждает и окружающих: жестами, мимикой, движениями и звуками мы сообщаем о своих мучениях.

Испытывающий боль может словами описать свои ощущения, и указать их источник. Однако, несмотря на жесты и разъяснения, окружающие не в состоянии почувствовать

силу болевых ощущений, а только благодаря способности к сопереживанию – эмпатии, могут попытаться понять.

Трудно оставаться равнодушным к страданиям другого человека. Разными способами мы пытаемся помочь, утешить его, даже если об этом не просят. Когда мы видим, что кому-то очень больно, это всегда мучительно, особенно если страдает близкий человек, по-видимому, в нас просыпается «инстинкт взаимопомощи».

Хроническая боль не представляет собой сигнала неожиданной опасности. Это случается, например, при онкологических и некоторых других заболеваниях. в подобных случаях боль вызывает лишь тяжелые страдания, которые могут полностью разрушить личность больного, и даже оказать неблагоприятное психическое воздействие на его близких.

Итак, боль – это явление, касающееся в первую очередь отдельного человека, но также в большой степени влияющее на окружающих. Боль, это часто способ общения с другими людьми. Попытка манипулировать и управлять их поведением. И это тоже важный момент.

# Психические причины боли

Суть психологической боли проста: несогласие с происходящим, вызванное привязкой к определённым ментальным шаблонам. Как следствие – попытка силой удержать стабильность этих шаблонов – что приводит к мощнейшему перенапряжению мозга. Если рисовать картинку, то попытка удержать привычные восприятия на фоне изменений реальности – это всё равно, как попытка удержать проносящийся мимо поезд, хватаясь за него крюком.

Человек живёт образами. Он создаёт некий набор образов с неким набором взаимосвязей между ними. Он имеет огромное количество стереотипов, заложенных в него заботливыми родителями, семьей и школой. Стереотип – это сильный, твердый прочный отпечаток. Это опыт поколений, это рефлекс, врожденные и приобретенные, которые возникали, подкреплялись и закреплялись годами и поколениями. И предназначены были другого мира, другой реальности, другого образа жизни. Но они имплантированы в нас настолько глубоко, что понять их наличие мы можем только при столкновении с нашей реальностью. Например, «Она меня любит – и мы будем вместе вечно!», или «Мои друзья никогда меня не предадут!», или «Я молод и здоров – и это норма на всю жизнь!», и т. д.

Эти взаимосвязи между образами (взаимодействия между

ментальными установками – стереотипами) с течением времени становятся стабильными и прочными – словно корни мощного дерева, связанные с почвой. И человек не только привыкает к ним, но и отождествляет себя с ними как единое целое. Фактически, человек создаёт мощные и стабильные энергетические силовые линии, реально привязывающие его к энергии, моделирующей желанный для него образ.

И вдруг реальность меняется – и эти связи приходят в движение. А человек не готов к этому – он живёт в инерции своего отождествления с привычными образами-установками-стереотипами, он прирос к ним. Итог прост: при попытке удержать изменяющуюся реальность своей силой (энергией), человек ощущает всё возрастающее «психическое» (а на самом деле, энергетическое) напряжение – вплоть до такого, которое может свести его с ума или убить.

Иными словами, суть психологической боли – это удержание ускользающего комфорта. А парадокс заключается в том, что единственным способом, который решает эту проблему (если уж всё дошло до уровня проблемы) – это ОТПУСКАНИЕ ускользающего комфорта.

Наилучший алгоритм – это делать всё максимальное, чтобы выстраивать ситуацию как комфортную и стабильную – и, одновременно, ни в один миг не пытаться её присвоить и удерживать. Говоря языком даосов – надо удерживать не удерживая.

Такой алгоритм совмещает разорванные дискретности, он

позволяет и работать над созданием стабильной ситуации, и не держаться за стабильность как за нечто, на что у тебя есть права. Очень показательно в этом плане искусство рисовать водой на асфальте, которым занимаются некоторые мастера в Китае. Рисунок может быть очень красив – но уже через несколько секунд вода испаряется, и он исчезает. Уравновешенное принятие и красоты, которую создаёшь, и её ускользаемости – это и есть алгоритм, в котором психологическая боль попросту невозможна.

Повторюсь ещё раз: боль возникает при расхождении между реальностью, как она есть, и твоим образом, представлением об этой реальности.

Причина психологической боли часто в том, что по нервным связям сформированным мозгом протискивается информация для этих связей не предназначенная. Провода горят, образно выражаясь. Кроме того, часты ситуации, в которых мы пытаемся допрожить, реализовать в виде движения эмоции, остановленные когда-то, часто в доречевой стадии развития, вытесненные и заблокированные – психологические травмы.

Я несколько раз уже использовал слово «энергия». Боль – это психофизическое переживание избыточной энергии. Что такое энергия, откуда она берется в теле при психических – информационных, по сути, процессах? Правильный ответ не нов и именно потому на него никто не обращает внимания и не пытается приложить к своей психофизической ре-

альности.

Энергия = разность потенциалов.

Грубый пример, чтобы было совсем понятно. В чем разница между двумя кирпичами: одним – лежащим на земле, и другим – лежащим на краю крыши? Минимальное воздействие на второй кирпич, для которого земля (реальная) далека, приведет к тому, что он может совершить колоссальную разрушительную работу при столкновении с землей или с другими предметами на ней, что вполне реально. Для первого кирпича, лежащего на земле, укорененного, так сказать, в реальности, опирающегося на неё, подобное разрушение возможно только если на него направлено чье-то разрушительное воздействие. Сам он ничего не разрушит и не разрушится.

Вернемся к психофизике. Наше мышление сложно организовано. Мы мыслим образами (интуитивно) и гораздо более точно, чем словами. И мы же мыслим словами. Наше синтетическое восприятие реальности, построенное на бесконечном множестве сигналов, поступающих от наших органов чувств, синтезируется в целостные образы нашей первой сигнальной системы. Это наиболее близкое к действительности восприятие. Оно часто не называемо, но точно. Это как раз хранилище нашей интуиции. То самое видение, ведание мира, такого как он есть. Преимущественно замыкается на правое полушарие мозга.

Но мы мыслим и взаимодействуем с людьми также и сло-

вами. Слова – это остановленная реальность, понятие, процесс понимания, его мгновение – зафиксированное, остановленное в слове. Помните: «Остановись мгновенье, ты прекрасно!» гетевского Фауста? И тут же появляется дьявол и утаскивает Фауста в ад.

Ад и рай – это две половины души. Точно сказал Хайам. Ад, строго говоря, – это безумие, сумасшествие, душевная болезнь. Боль. Когда это безумие накапливается в обществе – приходит пора уточнять значения слов, переписывать словари, чьё содержание слишком сильно расходится с реальностью. Поразительно интересно читать старые словари – толковые, философские – прикасаешься к иной реальности, которую описывали исчезнувшие уже слова, или вдруг понимаешь, что знакомое слово изменило свое содержание иногда на противоположное.

Но надо помнить, что слова и цепочки слов – это линия. Это последовательность знаков – букв или звуков. Это может быть целостная или извилистая линия, а в случае каллиграфической вязи – самостоятельный образ, не перестающий тем не менее оставаться линией – последовательностью, цепочкой, чертой. Слово и даже цепочка слов, сколь угодно точных, никогда не совпадут с образом, который они описывают.

Следовательно, между картинкой и словом всегда существует зазор, разность, противоречие, расхождение – энергия. При небольшом разрыве – это источник движения. При

большом – источник боли. Тем большей, чем больше зазор.

Отсюда понятно, что врать нельзя! Нельзя врать себе – если не хочешь испытать боль. Нельзя врать другим – если не хочешь причинить боль им. Общество неукоснительно наказывает лгунов именно за это – напряжение. Избыточную энергию, деформацию.

Ещё раз: Боль – это энергия. Энергия – это разность потенциалов. Разность возникает между реальностью и картинкой, образом этой реальности. Разность возникает между образами реальности и словами, эту реальность описывающими. Это все энергия. Она суммируется и накапливается, пока не пробьет защитные барьеры и не сбросится на тело, выражая себя в этой реальности через деятельность, направленную на изменение этой реальности, изменение своего положения в этой реальности. Ну, или выражая себя через болезнь – напряжение в теле, живущее самостоятельной жизнью и формирующее собственную реальность.

Куда и как сбрасывается энергия, где скапливается напряжение? Та самая разность потенциалов, которая при своем переизбытке вызывает боль, или хотя бы зуд? Первый и простой ответ: на двигательные центры в ЦНС и через них на мышцы ткани тела.

Здесь помещу картинку:

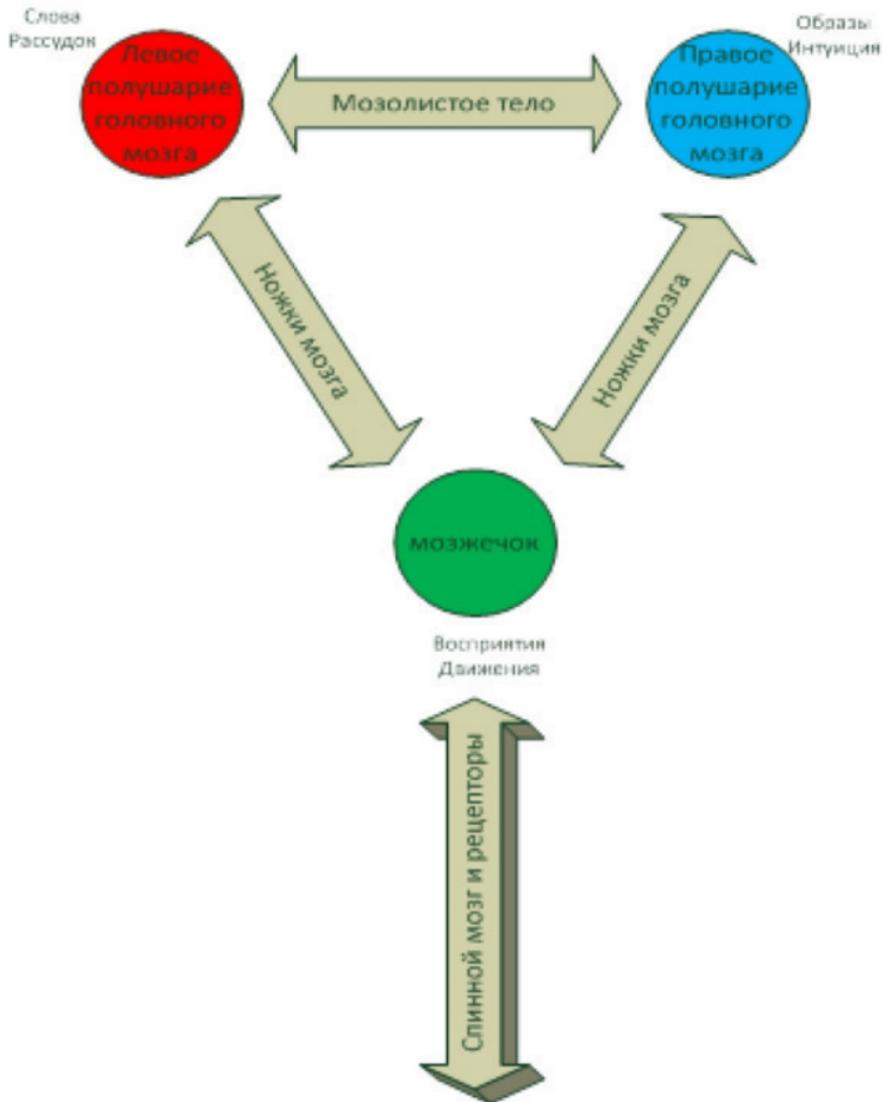


Схема ЦНС

Появление энергии, избыточного напряжения, возбуждения в ЦНС является следствием нарушения равновесия, дисбаланса, противоречивой информации на разных отделах системы. Дисбаланс, разность потенциалов внутри любой пары элементов вызовет энергетический поток.

Возникновение напряжения=энергии=разности=искажения сигнала на любой из стрелок, означающих информационные потоки (сигналы) в центральной нервной системе, сбрасывается в периферийную нервную систему и многообразно напрягает тело. Хорошо, если возникновение напряжения перемененно и постоянно изменяется по источнику и характеру. Это ведет к постоянному многообразному возникновению самых разных потребностей и стремления к их удовлетворению. Но если происходит устойчивое расхождение между управляющими центрами? Если человек оказывается в ситуации невозможности или неспособности реализовать возникающее напряжение? Правильно: оно накапливается в теле и ведет, в итоге, к нарушению функционирования тела, мышечному напряжению, нарушению кровотока, нарушению проводимости нервных путей, возникновению в теле зон гипо- и гипералгезии (зон повышенной и пониженной болевой чувствительности) и, как общий итог, к возникновению и развитию боли и болезни. При этом в принципе неважен источник такого напряжения. Для нашего мышления и нашего мозга вся информация о мире существует в виде потока импульсов и в принципе безразли-

чен источник этих импульсов: слова, образы, движение (сигналы от рецепторов, органов восприятия в том числе) – все это один поток импульсов. Весь этот поток обрабатывается и направляется совершенно единообразным способом.

Кроме непосредственно импульсов, передающихся по проводам нервной сети, организм имеет ещё один контур управления: гормональный. Надо понимать и помнить, что любая эмоция, помимо нервно-психической энергии имеет и гормональную составляющую. Проще сказать, любая эмоция – это комбинация гормонов.

Если у человека есть стойкие гормональные изменения, то у него будет и стойкий нервно-психический эмоциональный фон. Он склонен «застрывать» в том или ином психоэмоциональном состоянии. Если человека мучают резкие перепады настроения, то и гормональный фон у него отличается нестабильностью и слишком резко колеблется вслед за функциональной активностью желез внутренней секреции.

Но существует и обратная связь. Если человек умеет управлять своим психоэмоциональным состоянием, то он получает возможность обратного воздействия на эндокринную и нервную системы организма.

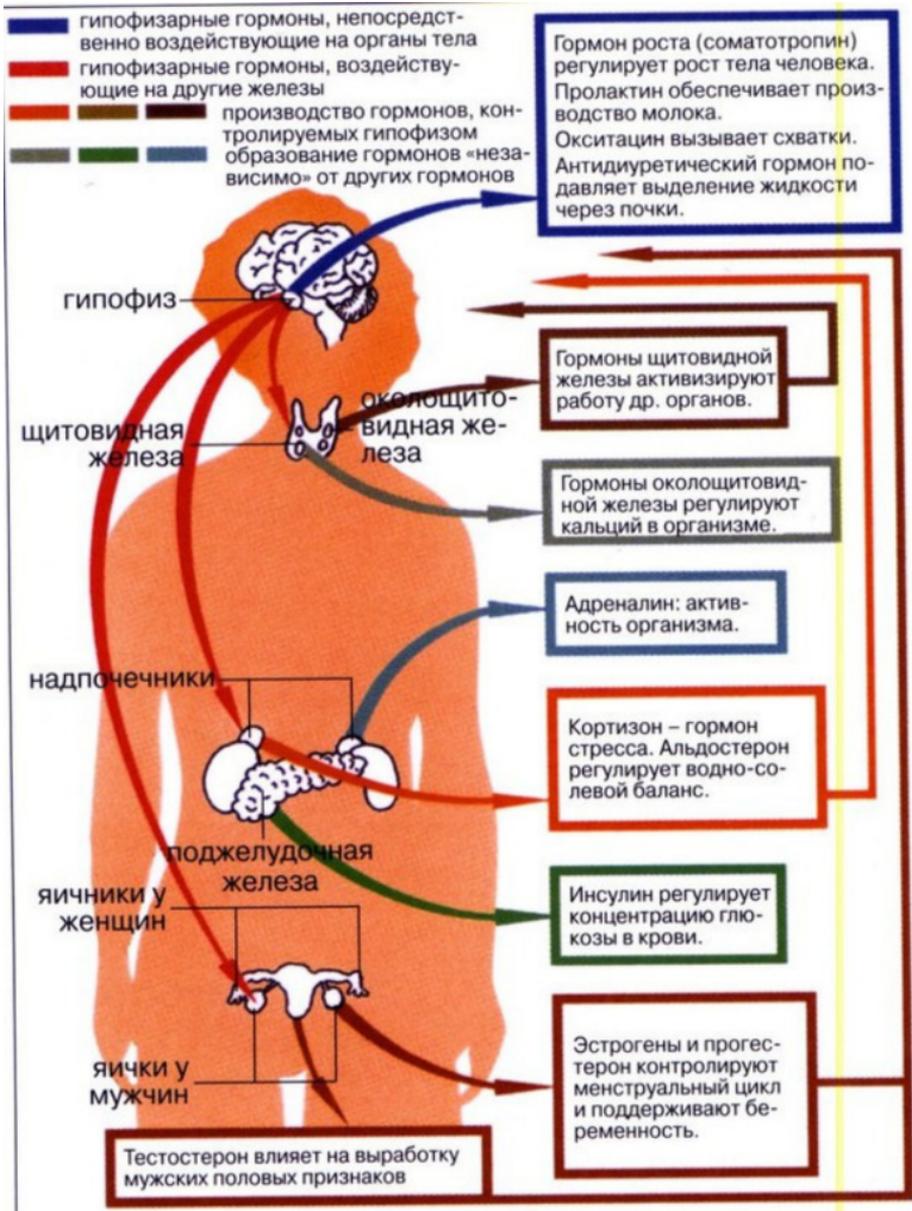
Мы не всегда помним, что практически каждой крупной железе эндокринной системы соответствует близко расположенный нервный узел. Электрическая активность в котором, и магнитные импульсы при этом образующиеся, оказывают непосредственное воздействие на активность соответствующую.

щей железы. Стойкое возбуждение в том или ином узле вызовет стойкое возбуждение или активацию эндокринной системы. Поскольку это система, то изменение активности любого её элемента приведет к изменению состояния всей системы и, соответственно, локальный, но постоянный раздражитель вызывающий сбой в работе одного узла или центра приводит к возникновению системного изменения и, соответственно, в ряде случаев системного заболевания, которое невозможно вылечить, воздействуя на симптомы и сохраняя источник деформации.

Ниже приводится картинка, иллюстрирующая лишь некоторые механизмы воздействия только одной железы – гипофиза – на активность других желез. Так что нарушения в работе гипофиза – любой причины – ведут к эндокринной и эмоциональной дестабилизации, что, кстати, автоматически приведет к росту напряжения и энергии в теле.

Гипофиз, кстати – железка, очень удачно расположенная в середине мозга в окружении как раз проводящих путей мозга – мозолистого тела и ножек больших полушарий, соединяющих их с мозжечком. Интенсивность информационных потоков и перекосы или избыточность напряжения в них прямо влияют на активность гипофиза. Надо помнить, что движущийся ток вызывает изменение магнитного поля, поэтому и говорят об электромагнитных явлениях. Именно эта особенность электромагнитной активности и позволяет при изучении работы мозга использовать электроэнцефалограм-

МЫ.



## Химические контуры управления на примере гипофиза

Боль – всегда психическое переживание, осознанный нервно-физиологический фактор. Само ощущение возникает в головном мозге, куда болевые импульсы передаются по нервным волокнам через спинной мозг. Представление о состоянии головного мозга и нервной системы имеет огромное значение для понимания того, как болевые импульсы, поступающие в головной мозг, будут восприниматься и перерабатываться сознанием. Например, когда больной находится в бессознательном состоянии, болевые сигналы в нервных путях никогда не вызывают осознанного восприятия. Это обстоятельство используется, в частности, при наркозе, чтобы больной не испытывал мучений во время операции.

Сильная концентрация внимания во время работы или мощное возбуждение могут блокировать боль таким образом, что она не достигает сознания. Так, спортсмены, получившие травму во время соревнования, часто чувствуют боль лишь после выступления, когда возбуждение улеглось.

Хорошо известно, что некоторые эмоциональные состояния, такие, например, как отчаяние и депрессия, повышают чувствительность к боли. Известно, что незначительное телесное повреждение бывает причиной очень слабого болевого импульса в нерве. Обычно он не бывает объективно болезненным, но может быть мучительным при плохом настро-

ении. Таким образом, боль, которую мы ощущаем, иногда бывает в большей степени проявлением психического состояния в данный момент, чем признаком серьезного заболевания.

Эмоциональное раздражение также может иногда проявляться в виде боли. В основном это относится к лицам, чье воспитание приучило скрывать раздражение и которые в определенной ситуации не могут позволить себе сердиться. Не дав выхода отрицательной эмоции, они чувствуют боль, например, в голове, иногда воспринимают ее так, словно их ударили по голове, и это не воображаемое ощущение.

Потребность человека в заботе, утешении и понимании также может повлиять на интенсивность восприятия боли. Маленький ребенок с плачем протягивает маме или папе ушибленную руку, и достаточно только подуть на нее и приласкать его, чтобы боль исчезла. Взрослые также нуждаются в заботе, сочувствии и поддержке, хотя способы обращения за помощью у них не столь явные и откровенные, как у детей. Имея это в виду, легче понять людей, часто жалующихся на боли в спине или других частях тела.

Иногда человек более или менее сознательно использует боль для того, чтобы избежать скучной неприятной работы или получить какую-то выгоду. Слабое само по себе ощущение боли в спине может стать причиной отказа, например, от мытья посуды, стирки или уборки квартиры. Иногда бывает легче сослаться на головную боль, чем на усталость, что-

бы прервать встречу с поздними гостями. Встречаются лица, которые, не страдая серьезными заболеваниями, стремятся получить освобождение от работы, выгодное перемещение по службе. Они не симулируют, а просто научились использовать свои недуги для достижения определенной цели. Это то, что в психологии и психотерапии носит название вторичной выгоды. Первичная выгода – симптом, непосредственно решающий проблему (голова болит – не пойду на работу), вторичная – выгода, получаемая от самого симптома (голова болит – позаботьтесь обо мне).

В некоторых случаях болевые ощущения должны рассматриваться главным образом как признак того, что человек находится в трудноразрешимой ситуации. Это может касаться конфликтов или кризисов между супругами, служебных проблем или разочарований, связанных с собственной карьерой или достижениями. В этом случае боль – не симптом телесного повреждения, а проявление угрожающей или настоящей психической травмы, требующей какой-либо формы постороннего вмешательства. Человек может просить о помощи, так или иначе предъявляя свои страдания окружающим. Никто не может остаться полностью равнодушным к переживаниям другого, поэтому просьба о помощи – очень эффективный способ облегчить свое состояние. Человек, говоря о своей боли, обращается к окружающим, и не обязательно осознает все те обстоятельства и сложности, которые стали ее причиной. Страдание засло-

няет для него все.

Основную причину возникновения болей, корни которых кроются в психических факторах, определить труднее, чем, когда они обусловлены физическими заболеваниями. Многие люди осознают сложность своих проблем, но не связывают между ними и своими болезненными ощущениями. Многим вообще трудно говорить о возникших проблемах или даже признаваться в их существовании себе самому, хотя окружающим они очевидны.

Для того чтобы понять, отчего человек испытывает боль, очень важно не только провести медицинское обследование, но и принять во внимание его психическое состояние. Единственная возможность для этого – искренний разговор о сложившейся ситуации, а это требует доверия между сторонами. Часто для человека, мучимого хроническими болями, бывает большим облегчением лишь сама возможность поговорить с кем-нибудь о своих тревогах. Однако для того, чтобы добиться той откровенности и доверия, которые необходимы для достижения удовлетворительного результата, могут потребоваться многие и длительные беседы.

Необходимо подчеркнуть еще раз, что боль, связанная с психическими факторами, не имеет ничего общего с воображением или осознанной выдумкой. Боль психического происхождения так же реальна и очевидна, как страдание, причина которого – перелом ноги или аппендицит, поэтому она должна приниматься так же серьезно.

# Соматические причины боли

Таким образом, всякая боль, независимо от причин, указывает на какие-то нарушения в организме, искать их следует как в физической, так и в психической сферах.

Функции боли не только охранные, но и созидательные-лечебные. Именно боль, как ключевая изначальная реакция, вызывает к жизни процессы, позволяющие преодолеть немощь, оживить дремлющие силы организма. Само слово болезнь – однокоренное со словом боль и свидетельствует, что боль – это процесс, который переживается не только как простое ощущение, но часто и сопровождает нересурсное, ослабленное, неадаптивное состояние целостного организма. В этом случае боль как страж, как инструктор, как тренер – постоянно подсказывает, что делать. Когда выздоравливаешь – в ней больше нет нужды, и она уходит.

К сожалению, человечество в массе своей утрачивает изначальную культуру работы с болью. Нам некогда останавливаться и анализировать причины боли, мы хватаем болеутоляющее и продолжаем движение к мучительной смерти. Это не что иное, как состояние помраченности. Мы боимся боли именно потому, что она часто заставляет нас заняться самоанализом, переопределением ценностей и целей, требует от нас работы и духовной, и физической. Наша тяга к комфорту приводит человечество к вырождению под гру-

зом хронических болезней.

Боль может быть и свидетельством процессов перестройки и не сопровождать болезнь – боль в мышцах после тренировки, боль от душевных переживаний и волнений, боль от чувства утраты, в большинстве случаев ведет к укреплению человека. «Благословенны будьте препятствия – только вами мы растем», – сказано в «Агни-йоге». А один из мудрецов заметил: «Только болью мы чувствуем вещество. Все прочие чувства ведут к познанию Бога» (В. Ф. Одоевский).

Боль, испытываемая телом человека, может быть предупреждением о его неправильном деструктивном поведении, переутомлении, перегрузке, усталости, о том, что человек оказывается в некоторой предельной, пограничной ситуации, в которой организм начинает задействовать новые, ранее не использовавшиеся ресурсы. Но, одновременно, если человек никогда не оказывается в таких состояниях, то он и не растет, и не развивается – не наращивает свой потенциал. Все, кто более-менее регулярно занимается спортом, знают, что прирост результатов оказывается невозможным без регулярного систематического преодоления боли. Только на этом пути идет рост.

Боль, сигнализирующая о процессах нарушения в организме, останавливает человека, когда он вступает на те пути, на которых рискует потерять здоровье и жизнь.

Обычно боль рассматривается в качестве предупредительного сигнала о том, что организму причиняется вред.

До недавних пор среди медицинских работников преобладал взгляд, что-то или иное болевое ощущение всегда должно сопровождаться физическими, анатомическими изменениями, которые можно устранить физическим же вмешательством, используя те или иные приемы или технологии. Этот подход до известной степени справедлив в случаях острой, внезапной или скоротечно развивающейся боли. В таких случаях чаще всего действительно обнаруживается то или иное анатомическое повреждение или функциональное нарушение, которое более или менее успешно лечится средствами традиционной или нетрадиционной медицины. Часто в попадании в шоковую ситуацию боль развивается как защита от перегруза психики, но и тогда она часто предстает в виде локального спазма на теле.

# 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.