

В л а д и м и р   Д е р н о в

---

# ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ



Ведущий эксперт  
в области  
психосоматики

**МЕТОДИКИ  
РЕДАКТИРОВАНИЯ  
НЕГАТИВНОГО  
ОПЫТА**

**Владимир Дернов**  
**Основы психосоматики:**  
**методики редактирования**  
**негативного опыта**  
**Серия «Здоровье Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69379243](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69379243)*

*Основы психосоматики: методики редактирования негативного опыта:*  
*АСТ; Москва; 2023*  
*ISBN 978-5-17-148456-9*

### **Аннотация**

В своей новой книге автор раскрывает взаимосвязь между разумом и телом человека, показывая, как эмоции, мысли и убеждения оказывают реальное влияние на физическое здоровье. Данное издание представляет собой уникальное сочетание научных исследований, личных историй, терапевтических случаев и практических упражнений, которые помогут научиться распознавать и решать проблемы, связанные с психосоматикой. Прочитав эту книгу, вы осознаете источники и причины появления негативных ситуаций, сомнений, страхов, зависимостей и аллергий, сможете использовать ресурсы своего

разума и тела для достижения как внутренней гармонии, так и успеха в разных сферах жизни.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	6
Вводная глава	8
Иррациональные связки	28
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Владимир Дернов**  
**Основы психосоматики:**  
**методики редактирования**  
**негативного опыта**

© Дернов В., текст

© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*

# Предисловие

*«В теории нет разницы между теорией и практикой. На практике есть».*

*Йоги Берра*

Говорят, что лучший момент, чтобы посадить дерево был 20 лет назад. Какой тогда лучший момент для этого теперь?

Правильно, этот момент – сейчас.

Мы часто понимаем какие-то вещи «задним умом». Про то, как хорошо было бы не совершить ошибок. Сказать одни слова или не сказать другие.

Эта книга поможет вам узнать скрытые настройки работы наших тела и психики. Чтобы прямо с сегодняшнего дня вы перестали создавать себе сложности собственными руками и стали жить с большей легкостью и энергией.

Когда я был маленьким, часто по утрам я находил на кухне записку от мамы. Там была своего рода инструкция, что и в каком порядке сделать: разогреть, достать, убрать и так далее.

Представьте, если бы я сохранил такую записку и обращался к инструкции в ней и сейчас, спустя двадцать или тридцать лет, и действовал по тому же самому алгоритму, по той же самой схеме. Выглядит абсурдно, правда? Но именно этим часто занимается наше подсознание. Использует ин-

струкции многолетней давности.

Наш мозг тащит с собой из прошлого огромное количество «записок», на разные случаи жизни. При этом в большинстве из них уже нет никакого смысла. Часто они были нужны для чего-то в тот или иной момент, а потом ситуация изменилась. Но команды «Отмена» не было, а реакция давно стала автоматической.

Пример: семилетняя девочка вставляет вилку в старую разболтанную розетку. Розетка искрит, трещит, с хлопком происходит короткое замыкание и гаснет свет. Реакция ребенка – убежать, испытывая страх. Прошло много лет, а у нее остается страх перед включением электроприборов. И никакие рациональные доводы не работают.

Когда мы разберемся в том, как это «работает», вы увидите, как точно такой же механизм часто «включается» и в аллергиях, в кожных высыпаниях, аутоиммунных заболеваниях и даже потере обоняния после коронавируса.

# Вводная глава

*«Кто не понял своего прошлого, будет вынужден  
пережить его снова».*

*Сиддхартха Гаутама (Будда)*

Понимание принципов психосоматики поможет вам по-новому взглянуть не только на сферу здоровья, но и на отношения, работу, финансы, семью – во всех сферах жизни есть причинно-следственные связи. Часто они кажутся неочевидными, но над ними можно работать. А эта книга поможет начать их замечать.

Один мой друг говорит, что важно читать книги, написанные во времена, когда целью не являлась личная выгода или реклама автора. И в этой книге вы получите информацию, которую можно применять в своей жизни.

Сейчас доступно очень много информации по работе с психосоматикой, по гипнотерапии. Для скептически настроенных хочу привести несколько фактов.

В 2018 году я подготовил участника соревнований по поеданию острого перца так, что он не чувствовал жгучий вкус, не испытывал раздражение слизистых оболочек и слезотечения в процессе. И занял там первое место.





<https://youtu.be/omx5yKRcVwY>

В сезоне 2020 футбольная команда «Инвольта» (Лига AFL), с которой мы работали, заняла высокое место в своем чемпионате и выиграла Кубок AFL, хотя раньше не доходила даже до плей-офф.

В 2018 году провел работу по избавлению от фобии с объективным контролем результатов на медицинском оборудовании. Для этого применялся тестер вегетативной нервной системы ВНС-микро, а сам эксперимент проходил под контролем врача. В итоге результат наблюдался не только со слов самого добровольца, но и был виден по показателям работы симпатической и парасимпатической нервных систем.



<https://youtu.be/BxrTnJV3E8l>

Среди результатов моей работы с психосоматикой – очевидные случаи избавления от аллергий, проверенные уже годами результаты и снятые диагнозы по нарушениям в работе щитовидной железы – гипотериозу, серьезным проблемам с кожей – псориазу, причинам заикания, болям неясной этиологии и восстановлению обоняния после коронавируса. Все это так или иначе закодировано в нашей нервной системе, и при определенном подходе может быть исправлено и возвращено к гармоничному состоянию.

Я написал эту книгу, основываясь на годах практики и опыте работы с сотнями клиентов.

Для того, чтобы результат от прочтения был лучше, пред-

лагаю подойти к этой книге в «открытом состоянии» — читать ее не как справочник или набор фактов, а настроившись на восприятие, перечитывая и обдумывая.

## **Мой путь**

Мое первое серьезное знакомство с психосоматикой на собственном опыте случилось в десять лет. Я был обычным подростком, учился в школе, читал исторические книги и занимался плаванием.

Все это мне нравилось, пока не пришло время крупных соревнований, на которых предстояло подтверждать спортивный разряд. На тот момент лучшим из моих спортивных достижений было второе место в своей возрастной категории на чемпионате города Иваново. А к новым, серьезным соревнованиям по федеральному округу необходимо было пройти расширенное медицинское обследование. На этой диспансеризации, врачи-кардиологи диагностировали у меня порок сердца. Путь в серьезное спортивное плавание оказался закрыт.

Было решено пройти более полное обследование состояния сердечно-сосудистой системы, чтобы понимать, что именно происходит и как быть. Для этого меня направили в стационар, в кардиологическое отделение.

К моменту, когда меня положили в больницу, левая поло-

вина груди начала периодически болеть.

Я чувствовал себя лишенным спорта, где были какие-то перспективы, и ощущал беспокойство перед будущим и тревогу со стороны близких. С врачами, больницами по несколько недель и маячащей операцией на сердце. Дальше мы будем разбирать, какое огромное влияние на ребенка имеет состояние мамы в частности и тревога со стороны близких в целом.

Когда самые плохие подозрения отошли на второй план и было принято решение «наблюдать», ситуация стала налаживаться, а мамина тревога – понемногу снижаться.

Где-то в тот период мне попалась книга про полководца Александра Суворова, который рос «болезненным ребенком», сталкивался с рядом ограничений, но не хотел с ними мириться, поэтому начал практиковать гимнастику, закаливание и вообще настраивал себя на хорошее самочувствие и состояние.

Подобный подход и фокус на здоровье и на путях выхода из ситуации был мне гораздо ближе, чем настрой на страдания. И так как путь в плавание оказался закрытым, я начал заниматься ушу и цигун.

Мой путь в гипнотерапия и работу с психосоматикой начался в тот момент: дыхательные практики и упражнения, медитации и управление своим состоянием.

Дыхательные практики развивают способность к концен-

трации, умение управлять вниманием и состоянием, внутреннее равновесие.

Когда мы становимся внимательнее к себе, то учимся чувствовать и изменения в состоянии других людей.

Мне было интересно развитие скрытых способностей и ресурсов организма, которые есть у каждого из нас, но находятся в спящем состоянии, – новый, еще более глубокий уровень управления собой и своим телом.

Можно сказать, я рос в этой философии движения вперед, контакта с телом, гибкости ума. В какой-то момент я заметил, что те аспекты в управлении своим состоянием, к которым мы двигаемся на занятиях, похожи на то, что описывается в источниках по гипнозу. И стал изучать эту тему глубже. Читать, наблюдать, проходить различные курсы и обучения.

Для понимания психосоматики нам важно рассматривать человека комплексно, с разных сторон, понимая, что все эти «разные стороны» оказывают друг на друга взаимное влияние. Мы живые существа, и биологические аспекты очень серьезно предопределяют то, что с нами происходит.

В первую очередь это генетика, наши природные данные. В генах заложена различная информация. И с точки зрения генов, у нашей жизнедеятельности есть три главные цели. Первая – это выживание, сохранить свою жизнь и быть в без-

опасности. Если есть угроза выживанию, все ресурсы ориентируются на то, чтобы сохранить жизнь.

Но в отличие от животных мнимую опасность мы легко можем воспринимать как реальную. Точно также мы воспринимаем и неприятные воспоминания о прошедших событиях. Начиная от мыслей «надо было тогда по-другому ответить» до прокручивания различных вариантов развития событий. Мы буквально начинаем перепроживать все ощущения. Часто это происходит перед сном, и об этом мы поговорим несколько позже.

Следующая биологическая задача, которую ставят нам гены, – это продолжение собственной жизни. Не только сохранить, но и передать гены дальше, размножиться.

Третья цель – занять свое место под солнцем. Это наша социальная реализация. То, каких успехов мы добиваемся, как нас воспринимают окружающие и как мы в итоге себя чувствуем. И если при достижении каких-то задач мы сталкиваемся со сложностями, то начинаем испытывать стресс, напряжение и тревогу. В дальнейшем они могут приводить к плохому самочувствию, страхам, апатии, мигреням и депрессии.

Поэтому стресс, который мы накапливаем, необходимо как-то снимать.

Представьте себе оленя, за которым гонятся волки. Есть два основных варианта развития событий.

В одном случае оленя догонят и съедят, и тогда для него все закончится. Но если олень смог убежать и спастись, в его теле есть физический механизм сброса напряжения. Животное ложится на землю и начинает трястись и дрожать. На самом деле у нас тоже присутствует этот механизм, но мы им не пользуемся, а привыкли подавлять. Часто такое состояние вообще воспринимается как какое-то проявление слабости. Потому что есть определенные социальные рамки и нормы поведения, адекватности, приличия.

Вспомните свое состояние, когда после какого-то стресса вас может начать потряхивать.

Подобное бывает, например, когда за рулем человек избежал аварии. Или на работе на подчиненного наорал начальник, или происходит что-то еще. Порой это может быть что-то «невинное» для стороннего наблюдателя, но очень значимое для человека. А у него нет возможности в этот момент лечь на пол и начать дрожать и трястись. В лучшем случае, он позволит выйти какой-то части этого заряда на тренировке, в бане или на массаже.

В худшем – накричит на кого-то, сорвется. Или этот стресс пойдет в тело и выльется в итоге каким-то нарушением здоровья.

Так вот, если вернуться к животному миру, то этот физи-  
ческий сброс напряжения жизненно необходим.

Когда в убегающее животное стреляли усыпляющей пу-  
лей, отгоняли хищников, которые за ним гнались, а его поме-  
щали в спокойную обстановку, то после того, как этот олень  
приходил в себя, его тело пыталось бежать, пыталось физи-  
чески продолжить бег. Если этому процессу мешали и бло-  
кировали движения животного, некоторые даже умирали.

Представьте себе, какой большой объем напряжения ко-  
пится, когда мы раз за разом что-то проглатываем, терпим,  
сохраняем, оставляем внутри себя.

Но это еще не все.

Если такой олень смог убежать от хищника, ему удалось  
спастись, он не ходит и не переживает о том, как он убегал. А  
если бы я сделал вот так, хорошо это или плохо? В отличие от  
человека, который долго может прокручивать мысли о том,  
правильно ли он сказал и как можно было иначе.

То, что мы пережитый опыт потом анализируем, рассмат-  
риваем – одно из наших существенных отличий от живот-  
ных. С одной стороны, хорошо что мы учимся на опыте. Но  
с другой – зачастую мы тратим на это слишком много энер-  
гии, и беспокоимся насчет тех ситуаций, по поводу которых  
можно было перестать беспокоиться. И это может нас изма-  
тывать, вызывать стресс, напряжение и тревогу. Более того,



наш мозг автоматизирует наши реакции после различных пережитых ситуаций.

Это делается для того, чтобы каждый раз, встречая однотипную ситуацию, мы не тратили много времени на то, чтобы ее анализировать.

Автоматизмы окружают нас. Начиная с того, как заходя домой мы на ощупь включаем свет, заканчивая, например, фобией или аллергической реакцией.

И если с бытовыми мелочами все понятно, то почему закрепляются дискомфортные реакции?

В стрессовой ситуации создается схема реагирования, или определенный слепок, с которым в будущем наше подсознание начинает сверяться. Как пошаговая инструкция того, как нужно себя чувствовать.

Лет десять назад меня остановили на посту ГИБДД под Краснодаром. И глядя на мой уставший вид и красные глаза, сотрудники предположили, что я наркоман, и если найти понятых, то найдутся и наркотики в моей машине. Чтобы избежать такого сценария, мне предложили заплатить, но наличных у меня почти не было, а идея перевода на карту им не нравилась.

В итоге меня благополучно отпустили, но, что называется, осадочек остался.

Тело запомнило этот стресс, и с тех пор я каждый раз,

встречая на дороге людей в форме, начинал очень сильно нервничать. При этом я понимал, что все в порядке, и мог сам себе прочесть целую лекцию, по пунктам разложить, почему мне не надо переживать. Но мое подсознание было с этим не согласно и выдавало реакцию страха. У меня поднималось давление, появлялось жжение в груди, тело мобилизовалось чтобы как-то отреагировать на то, что считает потенциальной угрозой. Это древний механизм мозга: бей или беги.

Если я ехал ночью и фары освещали светоотражающие полоски на форме людей на обочине, сразу возникал страх. Когда я видел, что это дорожные рабочие, страх проходил. Если это были сотрудники ГИБДД, страх становился только сильнее. Самое интересное, что они это всегда чувствовали, и очень часто меня останавливали. Дело в том, что мое тело сигнализирует о бурлящих внутри чувствах, и инспекторы интуитивно это считывали. А если человек волнуется, нужно его проверить и убедиться, что все в порядке.

И хотя мне казалось, что я никак не проявляю свои внутренние ощущения, очевидно, что это было не так. А после того, как я избавился от этого состояния, то просто стал им неинтересен. Паническая реакция перестала проявляться и управлять моим состоянием.

Вообще это очень показательная ситуация. И на ее примере рассмотрим несколько базовых принципов того, как ра-

ботает психосоматика.

Почему эти симптомы не возникают у каждого человека, который оказался в подобной ситуации?

## **Принципы психосоматики**

Любой появившийся симптом можно сравнить сорняком, который вырос прямо у вас в комнате. Раньше все было ровно и ничего не мешало ходить. Но в какой-то момент прошла гроза, вода попала в комнату и откуда-то вырос сорняк. И теперь вы заминаетесь об него.

Гроза – это стресс, а сорняк – какие-то неприятные симптомы. И кто-то думает, что дело в тучах, или в открытом окне, или в поверхности, где появился сорняк. Но основная причина, по которой гроза смогла повлиять на появление сорняка, в том, что где-то уже был корень.

Все остальное – просто сопутствующие факторы. Без корня ничего этого бы не произошло. У каждой явной проблемы есть какая-то неявная предыстория. Что-то, что формирует ее, готовит почву, зароняет в нее зернышко, из которого появляется корень – скрытая часть. Действительно, если сто человек попадет в аналогичную ситуацию на посту ГИБДД, бояться начнут далеко не все. Кто-то расслабится и забудет обо всем уже через десять минут, ну или на следующий день. Для кого-то сама такая ситуация станет «зернышком» из которого в будущем может вырасти корень. А у кого-то, как у

меня, все уже готово к появлению сорняка – видимой и осязаемой в жизни части проблемы.

Именно из-за такой структуры большинства наших дискомфортных чувств, от них не получается избавиться с помощью логических доводов и советов. Друзья говорили мне что-то вроде: «не переживай», «скажи себе, что это их работа», «установи видеорегистратор».

Все логические рассуждения – это работа «на поверхности». Конечно, что-то можно сделать с сорняком – гладить его, принимать, выделить ему место. Но это мало влияет на то, как он вмешивается в привычный порядок вещей.

Есть еще одна метафора, которую я часто использую для иллюстрации всех этих механизмов.

Представьте себе, что вы живете в лесу и собираетесь в гости к бабушке. Вы даже видите сквозь лес, где находится ее дом, и понимаете, что можно пройти к нему по прямой. Но вместо этого вы идете по неудобной тропинке, которую проложили когда-то давно. Она петляет между деревьями, на ней резкие повороты и перепады высоты, и она в несколько раз длиннее. Но ваше тело знает, что, двигаясь по этой извилистой тропинке, вы уже добирались до бабушки. Вы не заблудились, вас не съели волки, на вас не упало дерево. Тропинкой в целом можно пользоваться, а вот идти напрямую через лес нельзя. Там могут подстерегать опасности: хищни-

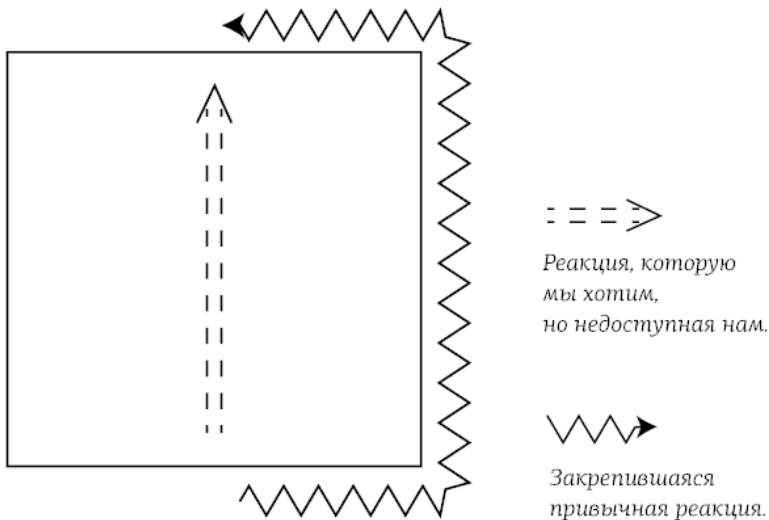
ки и ямы.

Путь по извилистой, но протоптанной тропинке – это реакция, связанная с дискомфортом. Да, страшно, но страх пытается помочь мне, сигнализирует, что присутствует опасность и нужно что-то с этим делать. А путь напрямую – это пройти ситуацию спокойно, как подсказывает мне разум. Но мозг не может позволить таких экспериментов, они воспринимаются как угроза жизни. Как на компьютере: есть файлы «только для чтения», и чтобы их изменять, нужно не только формально обладать правами администратора, но и понимать, что ты делаешь.

Тело не может начать просто так спокойно относиться к тому, что раньше вызывало стресс. Гораздо безопаснее кажется длинный путь.

Это аналогия того, каким образом проходят сигналы по нейронным цепям. Утоптанная тропинка – это старая модель, которая автоматически неосознанно включается всякий раз в привычных обстоятельствах. Новая тропинка, которая появляется, – позволяет по-новому реагировать и иначе себя чувствовать.

На самом деле, эта схема прослеживается не только в появлении фобий. Любое наше поведение – это движение по тем или иным тропинкам. Когда человек соглашается с чем-то, вопреки своему желанию, когда повторяются сценарии в отношениях, с деньгами или здоровьем.



Вообще, все наши дискомфортные чувства и ощущения для чего-то нам нужны. Например, аллергия – чтобы защититься от опасных веществ. Страх – чтобы пережить стресс, помочь оказаться в безопасности.

Понимая это, вы перестанете избегать своих чувств и начнете прислушиваться к ним. Наша задача не отталкивать свои ощущения, а понять откуда они, какая у них природа, зачем они появились, и на что пытаются указать? И только после этого станет понятно, как с ними взаимодействовать.

С какого возраста ребенок человек начинает критично оценивать окружающую обстановку и поступающую извне

информацию?

Как правило это происходит в 6–7 лет. До этого возраста ребенок принимает за чистую монету почти все, что говорят близкие, родители, воспитатели, сверстники или другие люди. Информация, полученная до шести лет, часто становится составной частью, базовыми настройками человека.

Конечно, различные стрессы мы испытываем в разные периоды жизни, но наиболее чувствительны к ним в детстве. Именно по этой причине мои старшие дочери не ходили в детский сад, и не будет ходить младшая.

## **Телесность**

Если мы посмотрим на ситуации, когда что-то эмоциональное происходит, то заметим, что им соответствует какая-то реакция в теле. Это может быть напряжение, желание сжаться, спрятаться, какая-то пульсация в груди, ком в горле, тяжесть на плечах. Что-то может меняться в осанке или голосе. Все эти проявления не случайны – это реакция тела, которая изначально была призвана помочь в выживании. Позже мы подробнее остановимся на этом. Сейчас просто запомните, что именно память тела является ключом доступа, своеобразной дверью к причинам проблем. Наша память ассоциативна: если вы вдохнете аромат, связанный с каким-то человеком, местом или событием, сами собой будут прихо-

дить какие-то образы из прошлого.

То же происходит и с телом в случае стресса, когда события в настоящем времени вызывают из глубин памяти ощущения из прошлого. И если взяться за эти ощущения, как за стебель сорняка, и потянуть – появится и корень, и зернышко, с которого все когда-то началось.

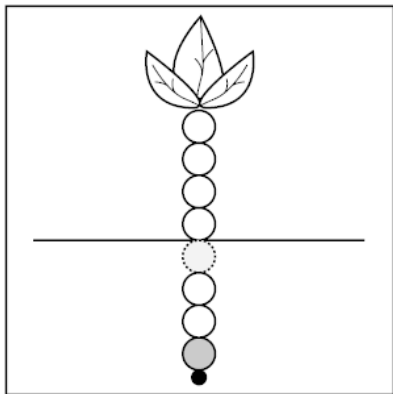
Как-будто мы тянем за нитку бус. Бусины – это события, связанные с дискомфортом. В самом низу этой нитки есть узелок, с которого это все началось, где появилась именно такая схема реакции, поведения и ощущений.

И в том, чтобы найти то самое первое событие, нам и помогает память тела.

Но и этого тоже недостаточно. Просто знать или найти причину – не лечит и не помогает.

С этим зернышком – причиной проблемы – необходимо поработать. Для того, чтобы высвободить все напряжение, которое тогда застряло внутри, и переобучиться новой реакции.





- Ситуации, в которых присутствует дискомфорт этого типа.
- Событие, после которого сорняк вырос и стал заметен.
- Событие, закрепившее реакцию.
- Самая первая ситуация, где была заложена информация и знания об этом типе угрозы.

Для того, чтобы вы могли прочувствовать, как происходит поиск первопричин, посмотрите видеозапись для самостоятельной работы. Это путешествие в прошлое по позитивному ощущению. Если вы вспомните любую приятную ситуацию, когда вы испытывали удовольствие от чего-то, то сможете найти там ощущение уверенности, радости или эмоционального подъема. Оно может ощущаться как легкость в груди, меняющаяся осанка, бабочки в животе и так далее. С записью вы сможете посмотреть какие-то прошлые события, наполниться этой энергией. По сути это ресурсная медитация, которая даст вам возможность восстановить силы и прийти в состояние внутреннего равновесия.



<https://youtu.be/OtdX01GFzi8>

### ***Подведем итог.***

У нас есть биологические задачи: выжить, оставить потомство, занять место в социальной иерархии. Если выполнение этих базовых задач под вопросом, мы начинаем испытывать дискомфорт. В мире животных, сталкиваясь со стрессом, связанным с выживанием, млекопитающие сбрасывает этот стресс физически. У человека часто сам стресс может быть гораздо более растянут во времени, чем условное преследование какого-то животного хищником. При этом мы не только не сбрасываем этот стресс, но и имеем тенденцию его накапливать. Также во время пережитого эмоционального напряжения, наша психика может запомнить тот неоптимальный вариант реагирования, который был применен. С точки зрения нашего тела эти реакции

обоснованы и нужны нам для выживания. Как правило, они закрепляются в несколько этапов. Сначала мы получаем знания о том, что что-то потенциально может быть опасно. Потом это знание подтверждается, мы неосознанно автоматизируем такой опыт и начинаем применять ко всем ситуациям в будущем. Это происходит, даже если опасности давно нет.

Чтобы получить возможность изменений, необходимо в первую очередь найти источник дискомфорта, используя для этого память тела.

# Иррациональные связки

*«Жизнь – это 10 процентов того, что случается с вами, и 90 процентов того, как вы реагируете на это».*

*Лу Холц*

Как-то раз я был с друзьями на квесте, где один из актеров выстрелил из пугача. Я находился достаточно близко, и от выстрела еще минут пятнадцать у меня была заложенность и звон в ушах. Но самое интересное произошло на следующий день. Когда я был в ванне, почему-то вспомнился этот квест и вновь возникло ощущение заложенности. На какое-то мгновение я даже подумал, что в уши попала вода, но на самом деле это было не так. Позже в тот же день я рассказывал про квест своему другу, и вновь пришло ощущение заложенности. Оно продлилось на порядок меньше и было слабее. Удивительно, что для его появления, мне не пришлось вспоминать даже момент выстрела. Триггером, который запускал у меня физическую реакцию в теле в виде заложенности, оказалось воспоминание о событии в целом.

Как же формируются и создаются различные иррациональные связки, которые мешают нам жить?

Они проявляются в виде эмоций, психосоматических ре-

акций и симптомов. Мы разберем это более подробно на примере аллергий.

## **Базовый принцип психосоматики**

В работе нашего мозга есть закон: нейроны, которые активируются одновременно, образуют устойчивые связи.

То есть наше восприятие может переплетать между собой входящие потоки информации, не связанные изначально.

На что это похоже? Представьте себе девочку, она идет с папой по парку. Это ясный летний день, приятно светит солнце. Девочка ест шоколадное мороженое и в парке летает тополиный пух. Мимо проходит блондинка с собакой.

Итак, мы видим набор факторов, которые на первый взгляд между собой не связаны. Есть прогулка в парке, яркое солнце, папа с щетиной, тополиный пух, шоколадное мороженое и собака. Это просто есть. Как пачка бумаги, в которой каждый лист находится рядом с другим, но по отдельности, они не приклеены друг к другу.

И представьте себе, что собака срывается с поводка, подбегает и пугает девочку, сбивает ее с ног. А папа затем успокаивает ее, берет на руки и прижимает к себе.

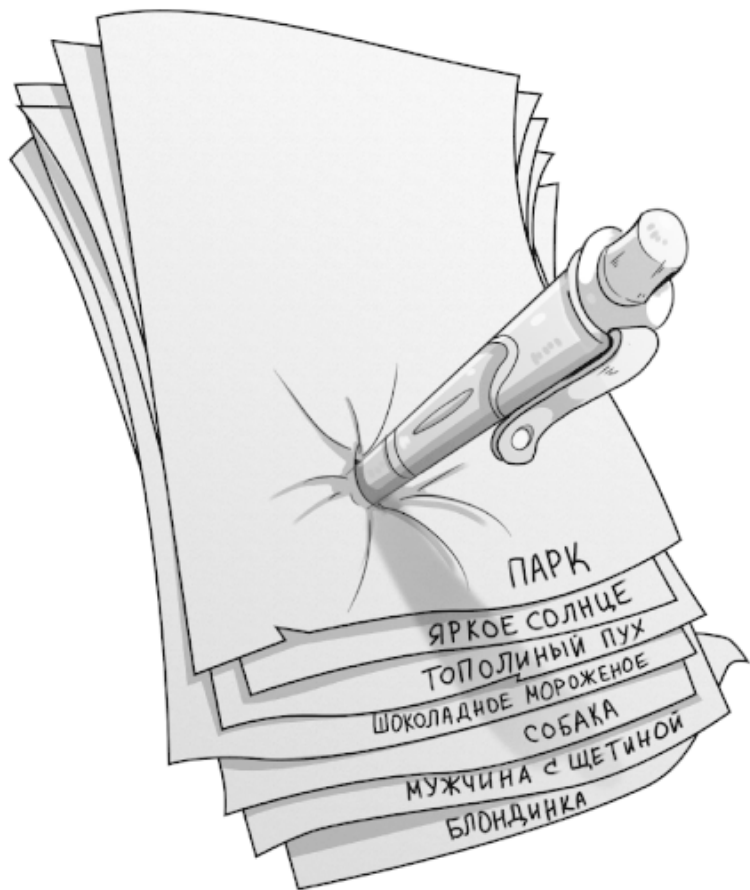
У девочки стресс, и в этот момент описанные выше листы

бумаги могут склеиться между собой. Ситуация может стать фундаментом к тому, что в будущем появится фобия собак, пищевая непереносимость шоколада или лактозы, аллергия на тополиный пух или другое цветение, или даже на солнце.

В то же время у нее может закрепиться связка безопасности и спокойствия с щетиной у мужчины, или необъяснимая неприязнь к блондинкам.

Итак, когда мы испытываем дискомфортное состояние, наше подсознание может связать его с каким-то внешним фактором или с группой факторов.

Никто не знает, в каком порядке склеятся эти листы между собой в каждом отдельном случае. Мы можем понять и констатировать это только по факту.



Прогулка, папа с щетиной, тополиный пух, солнечный свет, мороженое, блондинка, собака и стресс – ни один из

этих факторов не обуславливает появление других. Но это уровень логики, мышления. Подсознание работает по другим принципам. Некоторые видеорегистраторы в автомобилях имеют функцию сохранять в нестираемую область памяти запись, связанную с резкими ускорениями, замедлениями и рывками.

У человека сигналом к созданию такой «записи» является стресс. Но если регистратор записывает только видеоряд и звук, то у нас в работу включаются все наши органы чувств и сенсорные системы. В том числе те, которые мы не сознаем.

Вкусы, запахи, звуки, телесные ощущения, тонус мышц, химический состав воздуха и крови – вообще все – снаружи и изнутри.

Стресс как иголкой пробивает все листы и склеивает их между собой. Мозг начинает анализировать: а что случилось? Любой из триггеров может присоединиться к состоянию дискомфорта или успокоения. Хотя на самом деле, они напрямую не связаны между собой, и прогулка это просто прогулка.

## **Когда не работает «берись и делай!»**

Бывает в нашей жизни возникают такие эмоциональные реакции, для которых у нас нет внятного объяснения. Конечно, мы находим как обосновать все, что угодно, но часто в этом нет рационального смысла. Когда мы виним себя без



повода, когда обижаемся даже где не хотим, боимся вопреки здравому смыслу.

Как вы теперь знаете, подобные ощущения могли быть каким-то образом склеены у нас с теми или иными событиями в прошлом.

В итоге наши реакции могут работать как неправильно настроенная система. Когда в жизни появляются факторов, не связанные с напряжением, но сопровождавшиеся им в прошлом, приводит к появлению напряжения и в настоящем времени.

Хотя уже нет повода бояться, нет той собаки, которая напугала или сбила с ног, и самого парка давно может не быть.

Для мозга нет понятия времени, и события, произошедшие очень давно в прошлом, могут казаться подсознанию актуальными прямо сейчас.

Остается та протоптанная тропинка в лесу, которая заставляет реагировать определенным образом. Просто потому, что тело считает себя в безопасности благодаря этому.

К сожалению или счастью, мы не можем преодолеть это просто логическим пониманием или осознанием.

Поэтому меня всегда забавляют люди, которые говорят:

иди на свой страх!

Это то же самое, как человеку с аллергией сказать – иди к своему аллергену. Сможет он чудесным образом преодолеть телесную реакцию или задохнется от отека?

Так же и со страхом. Если бы человек мог пойти на свой страх, он давно освободился бы от него. По моим наблюдениям, такая схема работает очень редко. Примерно в одном случае из 150–200 человек.

Но даже если человек смог через себя перешагнуть, напряжение никуда не делось. Это похоже на то, как будто подсознание привязало человека к безопасному месту, а он от него удаляется. Чем дальше отходишь, тем больше натягивается веревка, и потом – бам-mmm! – возвращает человека обратно.

Причем такое возвращение бывает весьма болезненным. К фобии могут добавиться неконтролируемые приступы страха – панические атаки. К нежеланию делать какие-то дела – мигрени. К постоянному самокопанию – переедание.

# 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.