

Дмитрий Атланов

РАССТАНЫСЯ С БОЛЬЮ



О ЧЕМ ГОВОРIT
ВАША БОЛЬ
И КАК ЗАСТАВИТЬ
ЕЕ ЗАМОЛЧАТЬ

Дмитрий Юрьевич Атланов

Расстанься с болью. О чем говорит ваша боль и как заставить ее замолчать

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22785038

*Д. Атланов. Расстанься с болью. О чем говорит ваша боль и как заставить ее замолчать: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-496-02529-4*

Аннотация

Есть два вечных спутника человека, которые сопровождают его всю жизнь, – это боль и страх. С ними надо уметь разговаривать и работать, и тогда они научат тебя жизни. Боль следует рассматривать как сигнал опасности, предупреждающий, что что-то не в порядке. Этот сигнал крайне важен для того, чтобы человек мог защитить себя от внешних и внутренних травм. Книга даст людям, столкнувшимся с болью, представление о том, какую информацию несет в себе боль, как эту информацию правильно понимать и что делать, чтобы боль появлялась как можно реже.

Содержание

Глава I. Не дай боли воли	5
Психические причины возникновения боли	12
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дмитрий Атланов

**Расстанься с болью. О чем
говорит ваша боль и как
заставить ее замолчать**

© ООО Издательство «Питер», 2017

*** * ***

Глава I. Не дай боли воли

Есть два вечных человеческих спутника, которые сопровождают его всю жизнь, – это боль и страх. Можно сказать, что они являются условием самой жизни, ее неотъемлемыми атрибутами. Именно потому, что связаны с жизнью неразрывно, они не обязаны быть приятными. Боль и страх 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 безоговорочными 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, раздуться от собственного величия и могущества и уговаривать себя и других, что страха и боли нет. Но на самом деле они есть всегда, если ты живешь. Чем дольше от этих своих спутников ты пытаешься оказаться, тем ты ближе к смерти. Если горстями глотаешь обезболивающее и обзаводишься тело хранителями, 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 полагаю, все же в развитии, смене качественных состояний в сторону усложнения и совершенствования структур. Это значит, что всякий раз, когда мне делается хорошо, уютно и комфортно, мне надо спросить себя: «А это уже предел? Вершина? Конец пути?» И если я увижу, что 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 ее. А зачем тогда эликсир? Такой вот парадокс.

Наше бессознательное всегда гонит нас в сторону страха. Что ты боишься потерять, то ты обязательно потеряешь. Это хорошо знают те, кто любил, и любил много. Чем больше ты боишься потерять любимого человека, тем вернее его потеряешь. И на смену страху придет боль.

Боль всегда показывает тебе, что твоя картина мира разошлась с реальностью. Замечательный русский мыслитель XIX века В. Ф. Одоевский заметил когда-то: «Только болью

мы чувствуем вещество. Все прочие 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, указывает, куда смотреть, объясняет, что делать, поправляет, 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 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 ее 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 многолика и различна по происхождению. Она 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, подсказывая ему направление движения, а иногда и силой заставляя его совершать те или иные поступки. Боль связывается нами с самыми неприятными мгновениями жизни и вместе с тем неотделима от самой жизни. Уже та боль, которую испытывает человек в момент рождения, навсегда запоминается им, и только через боль он каждый раз рождает себя заново, проходя через те или иные испытания. Не будь боли, человек оказался бы абсолютно незащищенным, не смог бы получить информацию об опасности.

Боль многолика. Выделяют до трехсот ее оттенков: от безумной до мучительно-сладостной. Боль может быть острая и тупая, пронзающая и тянущая, ноющая и пульсирующая, режущая и давящая, жгущая и вызывающая озноб, 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 опасно-

сти, 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 что-то острое. 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 приве-

сти к повреждению нервов и кровеносных сосудов острыми краями сломанной кости.

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, – и 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 – часто способ общения с другими людьми, попытка манипулировать ими и управлять их поведением. И это тоже важный момент.

Психические причины возникновения боли

Суть психологической боли проста: несогласие с происходящим, вызванное привязкой к определенным 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 все равно как попытка удержать проносящийся мимо поезд, хватаясь за него крюком.

Человек живет образами. Он создает 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 рефлексy, врожденные и приобретенные, которые возникали, подкреплялись и закреплялись годами и поколениями. И предназначены были для 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.

Такие 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 создает 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 живет 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 все 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 единственный способ, который решает эту проблему (если уж все дошло до уровня проблемы), – это ОТПУСКАНИЕ ускользающего комфорта.

На примере этого мы еще раз можем легко увидеть вред инерции, ведь попытка удержать то, что уходит, – это стремление жить по инерции, неосознанно. И это приводит к неизбежному страданию. Однако это не значит, что как только

что-то в вашей жизни приходит в движение, его тут же надо бросать и забывать. Нет – такой механизм столь же груб и вульгарен, как и попытка удерживать динамичную реальность.

Наилучший алгоритм – это делать все максимальное, чтобы выстраивать ситуацию как комфортную и стабильную и одновременно ни в один миг не пытаться ее 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 показательны 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 создаешь, и ее ускользаемости – это и есть алгоритм, в котором психологическая боль попросту невозможна.

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

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 внима-

ния и не пытается приложить к своей психофизической реальности.

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 нее, 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 неназываемо, 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 словами. 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 Хайям. Ад, строго говоря, – это безумие, сумасшествие, душевная болезнь. Боль. Когда это безумие накапливается в обществе – приходит пора уточнять значения слов, переписывать словари, содержание которых 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. Линия может быть целостная или извилистая, 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 – энер-

гия. 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.

Еще 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 данной реальности через деятельность, направленную на изменение реальности, изменение своего положения в ней. Ну, или выражая себя через болезнь – напряжение в теле, живущее самостоятельной жизнью и формирующее собственную реальность.

Я проскочу через рассмотрение активности и деятельности и сразу перейду к нашей теме – боли.

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 и через них на мышцы (рис. 1.1).

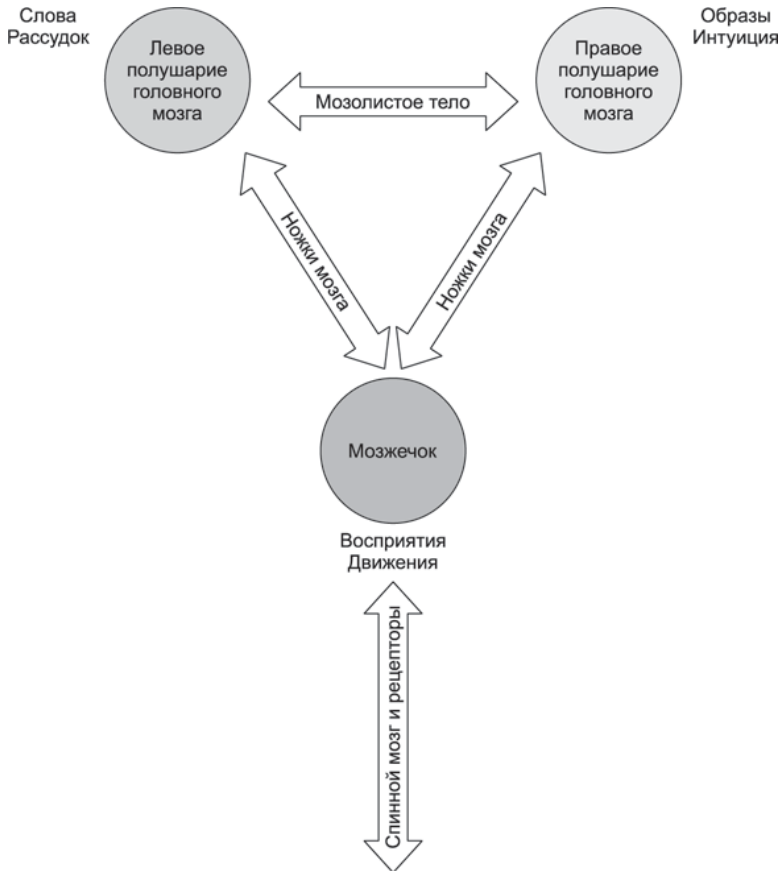


Рис. 1.1

Из рис. 1.1 должно быть понятно, что возникновение напряжения = энергии = разности потенциалов = искажения

сигнала на любой из стрелок, означающих информационные потоки (сигналы) в центральной нервной системе, сбрасывается в нервную систему и многообразно напрягает тело. Замечательно, если возникновение напряжения переменное 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 рассогласование 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 гипогипералгезии (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 мозга вся информация о мире существует в виде потока импульсов, и их источник не имеет значения: 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.

Но! Кроме непосредственно импульсов, передающихся по проводам нервной сети, организм имеет еще 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 застревать 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 соответствующей железы. Стойкое возбуждение в том или ином узле вызовет стойкое возбуждение или активацию эндокринной системы. Поскольку это система, то изменение активности любого ее элемента приведет к изменению состояния всей системы. Поэтому локальный, но постоянный раздражитель, вызывающий сбой в работе одного узла или центра, приводит к возникновению системного изменения и, соот-

ветственно, в ряде случаев системного заболевания, которое невозможно вылечить, воздействуя на симптомы и сохраняя источник деформации.

Например, 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, железа, 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, потому и говорят об электромагнитных явлениях. Именно эта особенность электромагнитной активности и позволяет при изучении работы мозга использовать электроэнцефалограммы.

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 пу-

тях 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, например 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 настроении. 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, которых 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, чтобы 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.

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-ли-

бо формы постороннего вмешательства. Человек может просить о помощи, так или иначе предъявляя свои страдания окружающим. Никто не может остаться полностью равнодушным к переживаниям другого человека, поэтому просьба о помощи – очень эффективный способ облегчить свое состояние. Тот, кто, говоря о своей боли, обращается к окружающим, необязательно осознает все те обстоятельства и сложности, которые стали ее причиной. Страдание заслоняет 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 связь 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 необхо-

димы для достижения удовлетворительного результата, могут потребоваться частые 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 восприниматься серьезно.

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

Функции боли не только охранные, но и созидательно-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 не только переживается как простое ощущение, но и часто 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.

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.