

Родион Кузнецов



**АППАРАТНАЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ —
ПУТЬ К УСПЕХУ**

Родион Кузнецов

**Аппаратная психотерапия – путь
к успеху**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Родион Кузнецов, 2019

18+

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Аппаратная психотерапия – путь к успеху](#)

[Введение](#)

[часть 1](#)

[Теория рефлексов и высшая нервная деятельность](#)

[Наши эмоции. Откуда они берутся?](#)

[Депрессия. Беда или вина?](#)

[Радость навсегда. Каково это?](#)

[ЧАСТЬ 2](#)

[Зона комфорта. Возможно ли ее покинуть?](#)

[Позитивное мышление. Работает ли оно?](#)

[Как добиться успеха в жизни](#)

[Как ваше настроение влияет на вашу карьеру](#)

[Эмоции и физическое здоровье. ЧТО ПЕРВИЧНО?](#)

[О психотерапии начистоту](#)

[Часть 3](#)

[Как создавался аудиокатарсис](#)

[Что такое аудиокатарсис](#)

[Преимущества метода аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис»](#)

[Психотерапия и психоанализ методом «Аудиокатарсис»](#)

[Что вы ощущаете во время сеанса «Аудиокатарсис»](#)

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга включает в себя отдельные главы книги «Медицина, которой нет». Она собрана для людей, желающих добиться успеха в жизни, но не понимающих, почему у них это не выходит. Эта книга не только объяснит вам причины сложившейся ситуации, но и подскажет выход из нее, для того, чтобы **вы** смогли изменить свою жизнь так, как **Вы** этого хотите.

часть 1

ТЕОРИЯ РЕФЛЕКСОВ И ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Есть один вопрос, перед которым спасовали наши нейрофизиологи и психологи. Имеет ли какое-нибудь значение формирование рефлексов на нашу высшую нервную деятельность. В частности для объяснения целенаправленного поведения пришлось вводить новые теории. Ведь если объяснять нашу жизнь, как существа разумного, с точки зрения классической рефлекторной теории, то волей-неволей уткнешься в предопределенность всего живого. А ведь даже религии учат, что есть судьба, а есть воля человеческая. Так поможет ли нам понять этот дуализм предлагаемая мною обновленная теория рефлексов.

Позволю себе напомнить, мои дорогие читатели, что нашими эмоциями управляют только два центра в головном мозге. Центр страха и центр удовольствия. В эти центры стекается информация со всего организма и распределяется в них. Наши нервы различаются по количеству электроэнергии, которое они способны переносить. Есть нервы провода с высоким сопротивлением, а значит, они могут передавать малое количество электричества, а есть с низким. И по ним проходит гораздо больше электрической энергии. Так получилось, что центр страха работает на низкоэнергетических волокнах, а центр удовольствия получает сигналы по нервам с низким сопротивлением. Именно поэтому человек, живущий с удовольствием, гораздо более энергичен, активен, успешен. Этот человек гораздо чаще бывает счастлив. Организация нашего общества такова, что успех и жизнеспособность особи измеряется материальным благополучием, а точнее его универсальным эквивалентом — деньгами. Вот поэтому счастливых людей больше среди людей успешных. Давайте еще раз конкретизирую, чтобы не было терминологической путаницы. Успешный человек это тот, который добился каких-либо благ за счет собственной

энергичности, активности, предприимчивости. Люди, получающие деньги по принципу родства, таковыми не являются. Мне приходилось видеть статьи, не знаю насколько они научные, рассказывающие, что количество попыток суицидов среди «мажоров» не отличается от групп людей с низкими доходами.

Надеюсь, что психологи всех мастей не накинутся на меня за мнение, что все наши эмоции можно сгруппировать в 4 большие категории. Депрессия, раздражение, спокойствие, радость. Я бы определил эти понятия следующим образом. *Депрессия* это уровень эмоционального тона, при котором человек не способен изменить окружающую его реальность. *Раздражение* это уровень эмоций, при котором человек способен только на деструктивную деятельность по отношению к окружающей его реальности. *Спокойствие* это уровень эмоций, при которых человек способен к минимальной конструктивной деятельности по изменению окружающей его реальности и не стремится к деструктивной. И *радость* это уровень эмоций, характеризующийся способностью и возможностью конструктивного изменения окружающей его реальности. Возьмите любую нашу эмоцию и вставьте в предложенные группы по данному параметру. Вы увидите, что весь спектр чувств прекрасно здесь уместается. Более подробно тему эмоций мы разберем в главе, посвященной психологии.

Вы, наверное, обратили внимание, что для классификации я взял один критерий. А именно количество энергии, поступающей в организм. Можно каждую эмоцию дополнить тысячью деталей, но это будет иметь только описательный смысл. Практического смысла в этом я не вижу. Практическим смыслом я считаю ответ на следующие вопросы: 1) Как это развивается и 2) Как это можно исправить. Так ответим на эти вопросы.

Наше поведение складывается из нескольких составляющих: аберраций мышления и поведения (инграмм, страхов, комплексов), уровня эмоций, образованием.

В этой главе мы разберем аберрации поведения и мышления. Аберрация – отклонение от нормы. Что мы примем за норму. Очевидно, что существует множество уровней нормы. Особи, группы, вида и т. д. В медицине за норму считают состояние организма, которое

не нарушает его функционирования. Думаю, что касательно психической деятельности нужно придерживаться того же критерия. Поведение человека считается не абберантным, если оно помогает выживанию особи, группы, вида, окружающего мира. Что мешает человеку быть нормальным (в данном контексте)? Психологи придумали для этого множество терминов и теорий. Давайте возьмем термин «страхи». Он не лучше и не хуже всех остальных, просто нам с вами для взаимопонимания нужно попытаться говорить на одном языке. Если вам не нравится этот термин, то возьмите любой другой и вставляйте его, каждый раз, когда увидите в тексте слова «страх» или «страхи».

Как образуются наши страхи? Почему мы считаем, что они относятся к бессознательному поведению? Существует ли вообще бессознательное в том виде, в котором его описывают?

Как я неоднократно повторял, для работы нервной системе необходимо огромное количество электроэнергии. Нервные пути поставляют эту энергию в мозг. Часть энергии потребляется самой нервной системой, часть отправляется на периферию, для управления органами и системами, а также для самой работы этих органов. Стереотипные запросы решают стереотипными методами. Этот цикл обеспечивается простыми рефлексам. Рефлекс формируется тогда, когда обеспечивается минимальная потеря электроэнергии при транспортировке. Увеличение видов рецепторов и суммарного количества импульсов с них является причиной формирования сложных рефлексов. Чем сложнее рефлекс, тем больше источников энергии (видов рецепторов) он использует, и тем больше электрических импульсов поступает в мозг. Образование новых связей между нейронами это процесс постоянный и зависит от количества энергии, циркулирующей в нервной системе. В дальнейшем вы увидите, что эти связи могут вести и к развитию болезней и к развитию личности.

Наибольшей энергией обладают рефлекс, имеющие в своем составе больше соматических (миелинизированных) волокон. Клинически это будет проявляться отсутствием какого-либо физического дискомфорта и хорошим настроением. Т.е. будет сочетание физического и психического комфорта.

Сказанные слова обладают для человека энергией. Не внешней энергией. Слова «хлеб» и «мясо» абсолютно равнозначны с точки зрения энергии. И обладают таковой только потому, что они были выучены этим человеком. Для того, чтобы сформировался рефлекс, несущий в мозг энергию при словах «хлеб или мясо» необходимо участие рецепторов слуха, зрения, языка, осязания, обоняния, вкуса. Путем повторений формируется рефлекс, несущий энергию в отделы мозга. Причем это цельный сложный рефлекс. И при прочтении слова «хлеб» включаются другие составляющие рефлекса, и вы представляете, как это слово звучит, запах сдобы, мягкость булки в руках, вкус корочки, вы внутренне произносите это слово. Все это происходит одновременно потому, что сработал один цельный рефлекс. Немного усложним ситуацию. В состоянии комфорта, при максимальной энергоподаче, ребенок слышит от мамы, что хлеб нужно есть, чтобы наесться, чтобы быть здоровым, чтобы вырасти, чтобы не расстраивать маму, и вообще, есть хлеб это очень хорошо. Слышит это неоднократно. Формируется еще один сложный рефлекс с максимальной энергетикой. Вырастая, нервная система сохраняет этот рефлекс, как дающий много энергии. Все составляющие сложного рефлекса равны и каждое может запускать весь рефлекс. Например, увидев на картине лимон, вы почувствуете на языке его вкус. А укусив лимон с закрытыми глазами, вы представите, как он выглядит. Так же и в нашем предыдущем примере, для того, чтобы чувствовать себя комфортно, получать максимум электричества в мозг, наш уже выросший человечек будет обязан, есть хлеб. И чем лучше он себя хочет чувствовать, тем больше хлеба он будет есть. Здесь мы видим пример аберрированного поведения. Но я описал пример формирования пищевой привычки, а не скрытого страха потому, что компонента «страх» здесь просто не было.

Изменим условия. Сложный рефлекс сформировался точно так, как описано в предыдущем абзаце. Но существует еще один рефлекс, связанный с дискомфортом. Что такое физический дискомфорт? Это усиление импульсации по вегетативным нервам. Когда количество вегетативных импульсов в пределах нормы, мы никак не ощущаем наш организм. Но стоит увеличиться потоку зарядов по вегетативному

волокну, как мы начинаем замечать неполадки в своих органах и системах. Это увеличение может быть вызвано как поражением самого органа, так и шунтированием сигналов с заблокированного соседнего волокна. Подробно этот механизм разобран в главе «Зачем нужны болезни», поэтому не будем больше на этом останавливаться. Переход электрических сигналов на вегетативные пути сопровождается физическим и психологическим дискомфортом. В нашем примере мы имеем фразу, что не есть хлеб нельзя, это плохо, может быть, это вызвано болезнью, и т. п. на фоне дискомфорта. Как уже неоднократно подчеркивалось, рефлекс с дискомфортом несет меньше электроэнергии, а значит, будет отторгаться нервной системой, стремящейся оптимизировать электроподачу. В этом случае у взрослого, мы увидим другой тип аберрированного поведения. Комфорт при потреблении хлеба, и дискомфорт при отказе от него. Теперь психологи, диетологи и друзья, попробуйте отговорить этого человека отказаться от хлебобулочных изделий. Бесперспективняк.

Таким путем формируется наше аберрантное поведение. Изменить его в первом случае не составит труда. В большей мере это вопрос педагогический. Во втором же случае необходимо «обесточить» негативный, дискомфортный рефлекс. Чтобы вы прочувствовались грандиозностью задачи, добавлю, что однажды созданные рефлексы сохраняются на протяжении всей нашей жизни.

В следующих главах мы рассмотрим, как наше поведение зависит от уровня эмоций и образования.

НАШИ ЭМОЦИИ. ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Если вы внимательно читали первую часть этой книги, то уже сами пришли к выводу, что и наши эмоции и наше физическое состояние напрямую зависят от количества и качества электрической энергии, поступающей с периферии в мозг. Почему первыми я начал рассматривать психологические проблемы, возникающие при повреждении проводимости нервных путей? По той простой причине, что эти проблемы нам ближе. Когда я буду рассказывать о бронхиальной астме или сахарном диабете, люди, не страдающие этими заболеваниями, начнут зевать: «Зачем мне это?». Перепады же настроения знакомы каждому. Все мы были счастливы, и все испытывали горе. У всех были периоды, когда не было сил, что-то делать, и когда хотелось все крушить. Теперь разберемся, как образуются наши эмоции.

Как соотносятся эмоции и здоровье. Кто-то скажет: «в здоровом теле — здоровый дух», физическое здоровье ведет к хорошему настроению. Кто-то наоборот считает, что высокий эмоциональный тон ведет к выздоровлению физическому. Существует множество научных работ с названиями типа «болевого синдром и депрессия», «язвенная болезнь желудка и депрессия» и т.п., в которых пытаются выяснить степень соответствия эмоций и физического состояния. Какая из сторон права? Права и та и другая. Неправы обе стороны. Я считаю, что поезд нашего здоровья идет по двум рельсам: психического и физического состояния. Не может один рельс быть главнее другого. И эмоции и физическое состояние зависят от иннервации. Чем больше электрической энергии поступает по нервным волокнам, тем больше энергии может потребляться и тем и другим «рельсом» здоровья. Это соотношение давно замечено в народе. Кому из нас не известны выражения «язвенный характер», «желчный характер». Здесь поражение

органа соотносится с эмоциями: склонность, вредность. Сигналы в мозг идут по двум видам нервных волокон: вегетативным и соматическим. Они различаются, в том числе, и количеством проходящей по ним энергии. Если по вегетативным идут нервные сигналы с частотой до 40 Гц, то по соматическим до 150 Гц. Как вы думаете, по какому волокну за секунду пройдет больше электрических сигналов? Откуда мы берем энергию для жизни, я уже описывал в первой части этой книги. Хочу добавить, что в мозге существует такая структура, называемая лимбическая система. Она имеет 4 центра: два центра страха и два центра удовольствия. Весь спектр, переживаемых нами чувств и эмоций, обусловлен соотношением работы этих центров. К центру страха подходят волокна с малой частотой, а значит и малой энергодоставкой. К центру же удовольствия подходят волокна с высокой частотой передачи сигналов. Поэтому чем больше нервной (электрической) энергии получает мозг, тем лучше физическое состояние и (параллельно) выше эмоциональный тон. И наоборот. Возьмем очень упрощенный, но наглядный пример. Вспомните, как у вас болел зуб. Сначала, когда боль еще не сильная и только началась, человек шутит над своим состоянием, над собой. Затем, если боль продолжается, он начинает раздражаться, «отрыкиваться» от окружающих. Если поход к врачу откладывается, то наступает стадия депрессии. Человек видит мир в черном цвете, не может больше ни о чем думать, готов вырвать все до единого зубы, готов лезть в петлю. А ведь болевые сигналы поступают с нерва тоньше волоска. Чтобы уменьшить боль включается система организма, блокирующая прохождение излишней импульсации. Но это система, называемая анти ноцицептивной, слишком не избирательна, поэтому уменьшает общее поступление энергии в центральную нервную систему. Кстати, после того как зуб вылечили эмоции развиваются в обратной последовательности. Таким образом, весь спектр наших эмоций вызван соотношением работы центров страха и удовольствия. Если представить в виде графика, то это будет гипербола – фигура, похожая на бумеранг. Как получился этот график? Количество энергии, поступающей в мозг, а значит и в лимбический мозг – величина постоянная. Соотношение импульсов, поступающих в центр удовольствия

к импульсам, поступающим в центр страха, и будет давать этот график. Оставим разбор графиков и формул специалистам. Все что нам нужно знать из этого графика, что все наши негативные эмоции лежат на нижнем крыле этого бумеранга. И большую часть этого крыла составляет депрессия во всей своей красе и проявлениях. Поэтому в разделе психология я буду больше всего внимания уделять именно депрессии лишь частично раздражению и очень мало – счастью. Еще одна причина, почему я буду так делать, большинство моих читателей, так же как и большинство людей живут именно на этой части графика эмоций. Как это ни прискорбно, но это так. Но в течение всей книги я буду объяснять, как каждый из вас может покинуть эту группу.

Как это развивается. Я уже показал вам, что наши эмоции зависят от количества электроэнергии, поступающей в мозг. Откуда она берется? Единственным источником электроэнергии в организме являются рецепторы. Именно они вырабатывают колоссальное количество электричества, необходимого для работы километров нервных волокон и миллионов нервных синапсов. Далее эти электрические импульсы по нервным волокнам передаются в центральную нервную систему, откуда уже распределяются по органам и системам. Как я уже говорил, это электричество может передаваться по волокнам с различным сопротивлением. Ток идет по пути наименьшего сопротивления, поэтому исходно передающий путь формируется по волокнам с наименее возможным электрическим сопротивлением. Так формируются те самые рефлексы, о которых слышали все, но не может объяснить никто. Физика организма такова, что нервная система стремится передать в мозг максимальное количество электроэнергии. А если перевести в эмоции, то максимальный уровень счастья. Постепенно, в результате перенесенных заболеваний, эти пути в рефлексах заменяются на менее продуктивные, обладающие более высоким электрическим сопротивлением. И количество счастья снижается. Этим объясняется тот факт, что среди детей счастливых людей гораздо больше, чем среди взрослых. Те, кому удалось сохранить большую часть своих исходных рефлексов в неприкосновенности, вырастая, становятся теми самыми энергичными, успешными людьми, счастливыми людьми, которые

не дают нам забыть, что счастье возможно. И хотя они являются объектом для зависти, со всеми вытекающими последствиями, они не дают остальным забыть о счастье и мотивируют к его достижению.

Психология позиционирует себя как наука. Я бы охарактеризовал ее как описательную дисциплину. За время существования психология накопила колоссальный материал по тому, какие эмоции испытывают люди, как в каком настроении они себя ведут и как будут себя вести. Но психологам не удалось понять механизм появления эмоций, а значит, они так и не смогли ответить на вопрос «как с этим справиться, как сделать человека счастливым, энергичным, успешным». Пусть психологи на меня не обижаются, но я с удовольствием перед ними извинюсь, если они возьмут любого человека, и через месяц приведут его ко всем вышеперечисленным параметрам. Пока же для меня психология столь же научна, как прогноз погоды на следующий год.

В конце книги я расскажу вам о созданном на основе описанных в этой книге теорий методе восстановления проводимости нервных путей, способном полностью решить все те проблемы, которые мы здесь обсуждаем.

В следующих главах я подробно буду останавливаться на 4 уровнях эмоционального тона. Рассказывать, как они влияют на наше здоровье, поступки, жизнь.

ДЕПРЕССИЯ. БЕДА ИЛИ ВИНА?

Вы практически постоянно испытываете горе, апатию, страх. Вас раздражают окружающие, но вы не можете и не хотите им сказать об этом. От этого вы страдаете еще больше. Вы постоянно беспокоитесь о чем-то. А окружающие говорят, что об этом не стоит думать. Вы часто задумываетесь о самоубийстве. Вами все помыкают. Вы смотрите и слушаете только то, что несет в себе апатию и жалость, вам нравятся слезливые мелодрамы. Вы часто испытываете чувство стыда, постоянные сомнения. Приходя домой, вы без сил падаете на диван и утыкаетесь в телевизор, компьютер потому, что вам ни о чем не хочется думать и ничего не хочется делать. Люди вокруг злы и эгоистичны. Вас никто не хочет и не может понять. Удача отвернулась от вас. Вы забыли, когда получали настоящее удовольствие. Вы часто болеете.

Мне не с чем вас поздравить. У вас депрессия. Вы это знаете и без меня и не нуждаетесь в том, чтобы вам об этом повторяли. Простите меня за невольную обиду. Я хочу помочь вам. Вы обошли кучу врачей, и все вам говорили: «Ты абсолютно здоров, выкинь из головы эту ерунду. И живи нормальной жизнью». Простите и их. Они не понимают вас. Их учили, что такое депрессия, но не почувствовав ее на себе, ее не понять. Они живут в другом мире, где солнце светит ярче, трава зеленее.

Разрешите, я объясню, что с вами происходит. И почему. Почему вам не помогает психолог, таблетки. Почему вы не хотите общаться с другими людьми, а круг вашего общения тоже находится в депрессии.

Для начала немного науки. Я ученый, и не могу обойтись без этого. Я определяю депрессию, как уровень эмоций, в котором человек не способен изменять окружающую его реальность. Поэтому к депрессии я отношу такие состояния как: отсутствие сочувствия, невыраженное возмущение, скрытая враждебность, беспокойство, страх, отчаяние, ужас, оцепенение, горе, искупление, самоуничужение, жертва,

безнадежность, апатия, бесполезность.

В голове есть только два эмоциональных центра: центр страха и центр удовольствия. И работа этих двух центров дает нам весь спектр наших эмоций. Да-да. Абсолютно счастливый человек отличается от человека, пытающегося покончить с собой, только тем, какой центр у него больше работает. Чем больше работает центр страха, тем в большей депрессии вы находитесь. Тем глубже омут отчаяния, в котором вы барахтаетесь, хватаясь за все, что попадается под руку, а, в конце концов, вы сдаетесь и благополучно тонете. Вы знаете, что продолжительность жизни людей, живущих в депрессии, гораздо короче, чем у остальных. Что именно эта категория дает всех самоубийц.

Попыток вывести человека из депрессии предпринимались всегда. Существует множество школ психотерапии, направлений в лечении. Абсолютно все религии боролись с ней. Но такое разнообразие подходов говорит только об одном – не существует метода победить. Есть отдельные победы в мелких стычках, но, в общем, на фронте без перемен. Поэтому были придуманы тысячи отговорок, от судьбы – до «сам виноват». Почему это так?

Почему попытки безрезультатны? Почему проблема депрессий считается трудноразрешимой? Потому что не существует правильного понимания депрессии. Если с определением депрессии все более-менее понятно, то в вопросе причины начинаются разброд и шатания. Среди причин называют психотравмирующие ситуации, плохую выработку гормонов, прием препаратов, реакцией на стресс и т. д. и т. п. До сих пор не существует понимания механизма образования депрессии. А как можно лечить то, о чем ты ни чего не знаешь? Я хочу предложить вам другое объяснение.

Мозгу требуется огромное количество электроэнергии. Он состоит из нервов – проводов и синапсов – реле. Нервный сигнал, который бежит по нервам, это сигнал электрический. Чтобы электричество попало в мозг, оно должно быть генерировано и доставлено в центр, а там уже распределено. В результате перенесенных болезней электрический сигнал идет не по нервному волокну способному переносить большое количество энергии, а по нескольким волокнам, с меньшей мощностью.

Чем больше этих волокон требуется для переноса, тем больше общее сопротивление электрического пути, тем меньше энергии поступает в мозг. А, как следствие, больше функционирует центр страха, и меньше центр удовольствия. Отсюда понятно, почему в депрессии у человека нет сил ни на что. Когда количество электроэнергии, поступающей в мозг мало, то все процессы там замедляются. В основном, в этом случае, сигналы идут по низкочастотным нервам в центр страха. Это уровень энергопотребления, который можно назвать энергосбережением. В этой ситуации реакции будут замедленны, мысли вялые, двигаться нет сил. Обратная сторона процесса это центр удовольствия с приходящими на него высокоэнергетическими волокнами. Здесь картина противоположна. Реакции мгновенные, мысли ясные и четкие, двигательная активность на самом высоком уровне. Я вам обрисовал две крайние точки. Весь спектр наших эмоции, чувств находятся между ними, и обусловлен соотношением работы этих двух центров.

Играет ли лимбическая система какую-то роль модулятора, трансформатора приходящих электрических сигналов, или является только монитором количества сигналов, поступающих в мозг, не известно. Ясно только одно. Положительные эмоции не ведут к физическому здоровью. Как и здоровье физическое не ведет к улучшению эмоций. Это два параллельных процесса, зависящих от количества поступающей в мозг электрической энергии нервной системы. Поезд нашего здоровья идет по двум рельсам: психического и физического здоровья. Эти рельсы параллельны и ни один из них не является главным. Хотя зависимость их друг от друга прямая.

Одна теория стоит другой и только практика способна показать истинность. Только та теория, которая предлагает конкретный, действенный механизм разрешения проблемы является верной.

Переходим к практическим выводам данного мировоззрения. Если эмоции зависят от количества поступающих в мозг сигналов, значит лечение депрессии, низкого эмоционального тона должно идти по пути увеличения этой импульсации. Рассмотрев существующие виды терапии, мы поймем, что там, где получают эффект, так и происходит. Слабость существующих видов терапии в том, что непонимание этого процесса,

ведет к непониманию получаемых, нестабильных результатов. Теперь разберем существующие способы лечения. Что предлагает сегодня страждущему медицина и психология. Медицина – седативные препараты, угнетающие проводимость по нервным волокнам. Все бы ничего, но мозгу нужны эти сигналы. Он не может жить без электричества. И он будет делать все возможное, чтобы эти сигналы получить. Клинически это проявляется тем, что пациенты быстро привыкают к успокоительным и приходится увеличивать их дозировку. Назначение антидепрессантов увеличивает поток импульсации в головной мозг, хотя непроходимость импульсов происходит на более низком уровне. И по закону обратной связи увеличение энергетике мозга приводит к снижению подачи электрических сигналов с периферии. Это приводит к привыканию к антидепрессантам. Выздоровление возможно только в случае, когда за время приема лекарств организм сам восстановил передачу импульсов с периферии в мозг, несмотря на наше лечение. При попытке убрать препараты, депрессия захлестывает как цунами. Процент излечения лекарственными препаратами очень невелик.

Способы, которые могут вылечить это физические факторы внешней среды. Солнце, воздух, вода. Все то, что раздражая рецепторы, увеличивает электроснабжение мозга.

Психотерапия, духовные практики. Они добиваются больших успехов, но у них есть огромный минус. Крайне непредсказуемый результат, очень большая длительность терапии, слишком маленький КПД. Все это происходит опять же из-за непонимания механизма образования депрессии.

Выход из создавшейся ситуации существует. Последняя часть этой книги посвящена методу восстановления проводимости нервных путей «Аудиокатарсис». Этот метод создавался как доказательство предлагаемых гипотезы ПСИ (постоянства спонтанной импульсации) и теории функциональных блоков нервной проводимости. Восстанавливая исходные нервные пути с низким сопротивлением, этот метод в течение очень короткого времени убирает проблемы с душевным и физическим здоровьем. Дочитайте книгу до конца, и вы

узнаете, как это работает.

РАДОСТЬ НАВСЕГДА. КАКОВО ЭТО?

Высший уровень эмоций в предлагаемой мною классификации это «Радость». В эту группу я бы включил такие эмоции как: веселье, счастье, энтузиазм, вдохновение. Какие прекрасные слова, какие позитивные эмоции. Все мы переживали эти эмоции, многие помнят об этом. И лишь некоторые способны жить в этом состоянии большую часть времени. Я не погрешу против истины, если скажу, что каждый мечтает быть счастливым, быть энергичным, свободным, а значит и успешным. Что это значит? Откуда эта мечта? Я уже говорил, что радость это уровень эмоций, характеризующийся способностью и возможностью конструктивного изменения окружающей реальности. Все мы были детьми, большинство из нас были свободны от болезней, и уровень эмоций «радость» был нашим нормальным, повседневным уровнем, счастье – обычным чувством. Кроме того, хотя я и разделил все наши эмоции на 4 большие группы, они не статичны. В течение дня каждый из нас может побыть на всех 4 уровнях. Мы можем испытать и горе и радость в течение нескольких минут. Почему это происходит? Я не устаю повторять, что наши эмоции это индикатор поступления в центральную нервную систему электрических сигналов от рецепторов. Всю свою жизнь мы накапливаем жизненный опыт, а по сути своей, рефлекторные ответы на любые жизненные ситуации. Рефлекс же, это доставка в мозг электрической энергии с наименьшими потерями. То есть, каждый раз, когда запускается тот или иной рефлекс, в мозг поступает столько электрических сигналов, сколько проводит этот рефлекс. А количество этих сигналов и определяет уровень нашего настроения. Так происходит, когда проснувшись утром, вы с тоской думаете о предстоящем рабочем дне. Но ваше настроение резко повышается, как только вы вспоминаете о том, чем вы займетесь вечером. Рекомендации психологов, просыпаясь утром, немного

полежать, подумать о приятном, основаны именно на этом свойстве рефлекторных путей. Но подобное поведение я могу сравнить с косметическим ремонтом там, где часто требуется капитальный. Пока будут существовать рефлекторные пути, вызывающие негативные эмоции, т.е. несущие мало энергии, падения настроения будут происходить независимо от утреннего настроения. Ниже мы обязательно разберемся, как быть всегда в хорошем настроении.

Более подробно уровень «радость» я хотел бы разобрать на таком чувстве, как счастье.

В чем счастье? А в чем его нет? Оно в деньгах, любви, работе, детях? Сколько людей, столько и мнений. Но если присмотреться, то все эти мнения основываются на двух пунктах: 1) Счастьем является что-то, от чего лично я испытываю это чувство. 2) Счастьем является что-то, чего у меня нет, а я в данный момент не испытываю это чувство. Я прав или нет?

Давайте попробуем разобраться, что такое счастье в принципе. Существует ли оно? На второй вопрос ответить проще. Да, существует. Доказательство простое – каждый из нас был когда-нибудь счастлив, и абсолютное большинство об этом помнит. К счастью для человечества есть люди, испытывающие это чувство достаточно часто. Благодаря этим людям, мы чаще вспоминаем, что счастье возможно. Благодаря им, мы стремимся быть счастливыми. Каждый своим путем.

Теперь давайте подумаем, а что такое счастье и от чего оно зависит. Бедные люди говорят, что счастье в деньгах. Богатые возражают, что не в деньгах счастье. Оба этих лагеря никогда не придут к пониманию друг друга. А счастья хочется всем. Почему среди богатых процент суицидов меньше? Из-за наличия денег?

Позволю себе напомнить, мои дорогие читатели, что нашими эмоциями управляют только два центра в головном мозге. Центр страха и центр удовольствия. В эти центры стекается информация со всего тела и распределяется в них. Так получилось, что центр страха работает на нервных волокнах, несущих малое количество электроэнергии, а центр удовольствия получает сигналы по нервам с низким сопротивлением и высокой мощностью. Именно поэтому человек,

живущий с удовольствием, гораздо более энергичен, активен, успешен. Этот человек гораздо чаще бывает счастлив. Организация нашего общества такова, что успех и жизнеспособность особи измеряется материальным благополучием, а точнее его универсальным эквивалентом – деньгами. Вот поэтому счастливых людей больше среди людей успешных. Давайте еще раз конкретизирую, чтобы не было терминологической путаницы. Успешный человек это тот, который добился каких-либо благ за счет собственной энергичности, активности, предприимчивости. Люди, получающие деньги по принципу родства, таковыми не являются. Мне приходилось видеть статьи, не знаю, насколько они обоснованы, рассказывающие, что количество суицидников среди «мажоров» не отличается от групп людей с низкими доходами.

Этот пример я привел не для того, чтобы защищать постулат «не в деньгах счастье», а для того, чтобы показать, что достижение оно же зависит от количества энергии, поступающей в мозг. А от чего зависит этот параметр? Большинство из нас бывает счастливо, получив и добившись чего-то в жизни. Но это чувство быстро преходяще. Я бы заметил, что очень быстро. Деньги могут продержат уровень эмоций несколько дольше за счет того, что с их помощью можно приобрести новые стимуляторы счастья. Но и это проходит, и человек вновь оказывается на том эмоциональном уровне, на котором был до этого. Это падение настроения стимулирует его вновь совершать покупки. Сейчас я говорю не о крайней степени, шоппоголиках, а обо всех остальных. Наше общество называют обществом потребления. Маркетологи раньше всех пришли к пониманию причины покупок. Ни одна реклама не говорит: «купи наш товар». Все обещают, что купив товар, ты станешь счастлив. Это правда, ты станешь счастлив, но не много и не надолго. Потом ты будешь размышлять, зачем тебе этот товар был нужен. Ни тогда, ни сейчас он не имеет для тебя материальной значимости. А эмоциональная составляющая после того, как она исчезла, уже не вспоминается.

Счастье это внутреннее состояние, вызванное максимальным притоком электрических сигналов по сформированным рефлексам. Его

зависимость от внешнего мира лишь опосредована. И изменения во внешней среде могут сделать нас счастливее лишь на какое-то время.

Есть еще одна особенность эмоций, которую мне хотелось бы с вами обсудить. Еще в прошлом веке в одной из книжек по психологии мне попалось определение «маятник эмоций». Согласно этому определению, наше базовое настроение является точкой крепления этого маятника. Сам же маятник постоянно раскачивается от счастья до горя с большей или меньшей амплитудой. На вопрос: «Какое у тебя сейчас настроение?» большинство людей отвечают: «Нормальное». Я не понимаю такой ответ. Что значит нормальное? Нормальное для вас и нормальное для меня это разные понятия. При этом маятник эмоций актуален и для вас и для меня. Наше настроение действительно постоянно меняется, но в определенных пределах. И это изменение мы определяем как горе или радость. Это не так. Люди, живущие в депрессии могут испытывать прилив хорошего настроения, но они не испытывают то безмятежное счастье, которое доступно людям, живущим в радости. Точно так же вся полнота горя доступна только людям, живущим в депрессии. За долгие годы работы с эмоциями людей, я пришел к выводу, что абсолютное большинство людей не испытывают истинной радости многие и многие годы. За чувство радости принимается колебание маятника эмоций, совершающегося относительно точки крепления маятника. Большинство психологических приемов направлено на увеличение амплитуды колебания, а не на смещение точки крепления. Поэтому и результаты работы психологов, психотерапевтов, школ медитации и прочих недолговечны.

Каждый из вас хочет быть более энергичным, более успешным, а главное, вновь вернуть радость жизни и стать счастливым, как раньше. Попытки добиться этого предпринимались всегда. Все духовные практики, психологические школы, а сейчас еще и фармакология, стремятся именно к этому. Кому-то удастся вырваться из плена негативных эмоций, но процент достижения результата столь мал, что только доказывает правило, что счастье труднодостижимо. Попытки заменить реальную жизнь различными хобби или вредными привычками это тоже путь в никуда. А так хочется быть счастливым.

Эта книга и написана для того, чтобы каждый из вас нашел свой путь к счастью, опираясь не на надежду, а на точные научные знания. Я верю, что смогу дать вам в руки карту, по которой вы сами будете прокладывать свой путь к счастью, здоровью, успеху.

ЧАСТЬ 2

Как я и обещал, вторая часть книги посвящена прикладному значению предложенной теории. Как с ее помощью можно добиться успехов в диете и спорте, любви и карьере. Почему люди ведут себя зачастую странно, почему мы не понимаем друг друга. Почему работает или не работает психотерапия. И еще очень многие вопросы, занимающие людей веками.

ЗОНА КОМФОРТА. ВОЗМОЖНО ЛИ ЕЕ ПОКИНУТЬ?

Вы часто слышали выражение «зона комфорта». А что это такое? И почему люди так не любят из нее выходить? Обязательно ли выход из этой зоны гарантирует, в дальнейшем, улучшение состояния? Одно, несомненно, не выходя из зоны комфорта, нельзя изменить свою жизнь.

Я не буду приводить объяснение этого понятия из словарей. Вы это можете прочитать и без меня. Почему возникает такое психологическое состояние? Наша нервная система это электроприбор. По километрам нервов и миллионам синапсов протекает колоссальное количество электрического тока, генерируемого рецепторами. Чтобы этот прибор нормально работал, количество электричества должно сохраняться в определенных пределах. Выход за эти пределы, как в сторону уменьшения, так и увеличения, ведет к смерти организма. И задача каждого отдела нервной системы не допустить этого. Самые сложные рефлексы образуются лишь для оптимизации циркуляции энергии в нашем организме в данное время и в данной ситуации. Я часто слышал о том, что человек ленив по своей сути. Это не правда. Мозг поддерживает баланс между поступлением электроэнергии в организм и ее затратами. Поэтому дети, у которых поступление энергии велико, не могут усидеть на месте. Им нужно эту энергию тратить. Наоборот взрослые, поступление энергии у которых снижено образованными рефлексами, которые мы называем жизненным опытом, предпочитают пассивное времяпрепровождение. Таким образом, «зона комфорта» это оптимальный в данное время баланс энерговыработки и энергозатрат. Для ребенка это подвижные игры, для взрослого – пассивный просмотр телевизора.

Что значит, требование выйти из зоны комфорта? Насколько оно оправданно? С точки зрения вышесказанного, это директива сместить

баланс в сторону энергозатрат. Каждое такое требование сопровождается обещанием увеличения энерговыработки. Более комфортные условия действительно обладают увеличенной энерговыработкой, поэтому мы все к ним и стремимся. Но до увеличения выработки энергии нужно дожить, а энергозатраты уже есть. Запас прочности каждого конкретного человека, то время, которое он может позволить себе на достижение цели, определяется именно имеющимся у него балансом и уровнем имеющегося энергопотребления. Не нужно обвинять тех людей, которые очень быстро бросают начатое, и возвращаются в свое «болото». Они находятся слишком близко к той «точке невозврата», за которой следует полное истощение нервной системы, без возможности ее восстановления. Те же люди, у которых баланс резко смещен в сторону энерговыработки, добиваются огромных результатов в жизни. Просто потому, что то состояние, в котором живет остальное большинство, не является для них зоной комфорта. Так как не соблюдается баланс-равновесие.

Отсюда следует простой вывод. Нужно не заставлять человека покидать его зону комфорта, а увеличить энерговыработку, чтобы его состояние перестало быть для него такой зоной. Залив в бак автомобиля низкооктановое топливо, нельзя требовать от него мощности болида, но, лишь увеличив октановое число, мы добьемся поразительных результатов. Де факто, люди об этом знали всегда. Все духовные практики, психотерапевтические направления, столь модные сегодня стимуляторы работают именно в этом направлении. Но, не имея теоретического понимания, с которым уже ознакомились вы, все они имеют столь низкую результативность. В следующих главах я более подробно расскажу, почему мотивации действуют не на всех. Сейчас же вернемся к маятнику эмоций, описанному в прошлой главе. В большинстве случаев, все попытки выйти из зоны комфорта, обусловлены смещением маятника в сторону улучшения настроения. Но точка крепления маятника, остается на прежнем месте. Происходит абсолютно нормальное явление, маятник возвращается в исходное положение. Побег из зоны комфорта не удался. Доводы о том, что постепенно точка крепления маятника сама сместится в сторону

большей энергии, не верны. Если не изменить коэффициент полезного действия существующих рефлексов, то ничего не получится. Если бы это было не так, то процентное соотношение неудачников с каждым годом становилось бы все меньше и меньше. После таких многократных попыток изменить свою жизнь, выйти из зоны комфорта и рождаются идеи о предначертанной судьбе, карме и подобном.

Как прервать порочный круг попытка – неудача, я расскажу в третьей части этой книги. А пока лишь сообщу, что прервать «день сурка» достаточно просто. Для этого не нужно предпринимать героических попыток и невероятных трат энергии. Но всему свое время. И если вы читаете эту книгу, ваше время уже пришло.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ. РАБОТАЕТ ЛИ ОНО?

Последнее время, только находясь в коме, можно не слышать о позитивном мышлении. Это уже превратилось в мейнстрим. Сразу хочу сказать, что лично я пропагандирую это направление. Но не навязываю его. В чем разница. Почему одни в нем видят панацею, другие, попробовав, только плюются при воспоминании. Я не использую понятия «нравится - не нравится», «образование», «образ мыслей», «принципы», и других столь же ничего не объясняющих слов. Я рассматриваю все с точки зрения математической модели нервной системы. Зачем это учение, это мировоззрение, этот социальный институт нужен мозгу. Потому что мозг (нервная система) является единственной структурой, реагирующей на дистантные внешние раздражители, а с появлением разума и, способной их изменять. Поэтому любые пороки и достоинства нашего общества обосновано рассматривать с точки зрения нервной системы.

Позитивное мышление. Кратко объясню для «недавно вышедших из коматоза», что это такое. Нужно на все смотреть позитивно. Во всем находить хорошие стороны. Проговаривать аффирмации (уговаривание себя, что все хорошо сейчас, и будет еще лучше в дальнейшем). Я сильно упростил формулировки, но, надеюсь, не оскорбил адептов этого учения.

Как происходит это «уговаривание». Вы говорите какую-то фразу, которую не считаете правдой в данный момент, но очень хотите, чтобы она таковой являлась. Желательно вслух и перед кем-нибудь. Первый раз это будет сделано дрожащим голосом, пряча взгляд и заикаясь. Потом, как будто распробовав это на вкус, фраза будет звучать все увереннее и увереннее. Повторять необходимо до той поры, пока вы не убедите самого себя, что это правда. Опустим объяснение, для чего это делается. В рамках данной статьи это абсолютно не важно.

При проговаривании аффирмации происходит следующее. Сначала фраза вызывает у вас дискомфорт. По той простой причине, что у вас имеется негативный рефлекс на это высказывание. Вы называете его жизненный опыт. Пусть так. Данная фраза является пусковым механизмом рефлекса с вегетативными реакциями. Произнося эту фразу, вы испытываете физический дискомфорт. Это действительно так. У вас может в это время забиться быстрее сердце, напрячься мышцы в любой части тела. Вы не хотите произносить эту фразу потому, что вам становится плохо. Это все равно, что совать руку в огонь, зная, что обожжешься. Слава богу, эта боль не настолько сильна, как ожог, поэтому вы произносите ее. Ничего нового не происходит. Рефлекс на боль не усиливается. Произнеся фразу многократно, вы формируете новый рефлекс, в котором, именно эта фраза не связана с вегетативными физическими страданиями. Многие последователи учат произносить эту фразу на подъеме эмоций, таким образом, формируя рефлекс с положительными эмоциями. Все рефлекс сформирован, теперь человек начинает пользоваться этой фразой. Все, добро восторжествовало. Но это только на первый взгляд. Я уже неоднократно говорил, что вновь сформированный рефлекс не отменяет старый. Они существуют параллельно. И значит, одна и та же фраза будет вызывать одновременно 2 рефлекса. Один новый, вызывающий усиление импульсов в центр удовольствия, второй старый, поддерживающий центр страха. О том, что сами по себе импульсации в эти центры ничего не значат, я неоднократно указывал в прошлых статьях. Эти центры лишь помогают нам мониторировать поступление вообще электроэнергии в мозг. Одна и та же фраза будет теперь вызывать и удовольствие и страх. Одновременно включаются два рефлекса, несущие в мозг электрический ток. Вы можете волевым решением какое-то время поддерживать желаемый вам рефлекс, но при первой же возможности мозг перейдет на тот, который дает больше энергии. Вот в чем основная причина того, что очень многие не хотят признать позитивное мышление. Тот физический дискомфорт, который они испытывают при произнесении, продумывании этой фразы, превышает удовольствие, которое они получают от ее повторения. Этот закон работает не только

на позитивном мышлении. Именно этот пережест рефлексов мешает нам в получении новой информации, новых идей, новых людей. Поэтому мы отталкиваем от себя все, что противоречит нашему «жизненному опыту». Поэтому мы уходим в депрессию легче, чем выходим из нее.

Теперь становится понятным, почему плохо работает психология. Большинство школ учат именно тому, как выработать новый рефлекс, не убрав старый. Полного излечения не может быть. Ведь если нет негативного рефлекса, то к психологу не пойдут. Проблемы не существует. И чем этот негативный рефлекс выраженнее, тем меньше шансов на удачное наложение на него рефлекса на удовольствие. Единственным существующим решением, могущим помочь это избавиться от пусковых механизмов негативных рефлексов. Выдернуть из родной среды, переехать, поменять окружение. Не вариант. Поэтому необходимо сделать другой шаг. Нужно восстановить проводимость нервных путей, убрать негативный рефлекс. Единственным существующим методом для достижения этой цели является методика «Аудиокатарсис». Более подробно вы можете об этом прочесть в главе «Психотерапия и психоанализ методом «Аудиокатарсис». Пройдите курс и станьте успешным, станьте здоровым, станьте бесстрашным. Добейтесь в жизни всего, о чем вы мечтаете.

Успех или почему существуют неудачники.

Почему люди делятся на успешных и лузеров, на ленивых и трудолюбивых, на спортивных и ведущих сидячий образ жизни?

В своих работах я не устаю повторять, что пища поставляет малую толику потребляемой нами энергии. Вся электроэнергия, протекающая по многим километрам нервных путей, генерируется рецепторами. Количество энергии, вырабатываемой рецепторами, сопоставимо с результатом работы хорошей электростанции. Если мои выводы кажутся вам спорными, то советую еще раз прочесть главу «Откуда мы берем энергию для жизни».

Как я уже говорил, количество электричества, необходимое для работы мозга колоссально. Это километры проводов-нервов, миллионы реле-синапсов. Кроме того нервы, отвечающие за работу мышц, тоже берут энергию оттуда же. Эта электроэнергия отвечает и за то, чтобы

хватало сил и на физическую деятельность, но еще больше нужно на умственную. Это логично, если учесть, что самое большое количество волокон и синапсов находится в центральной нервной системе.

В результате перенесенных острых заболеваний и формирования хронических болезней создаются преграды для прохождения электричества от периферии к центру. В предыдущих главах я рассказывал, что чем меньше энергии поступает в мозг, тем меньше сил. Это как с машиной. Если ей необходим 98 бензин, то залив 80, вы получите плохо тянущий автомобиль. Машина не ленивая. Ей не хватает энергии. Так же и человек, имеющий большее количество блоков для прохождения нервных сигналов будет выглядеть более ленивым. Это не его вина. Это его беда. Поэтому постоянная работоспособность это только показатель здоровья, а не проблема воспитания.

Теперь разберем, что такое успешный человек. Большинство психологов сходятся на том, что заниматься нужно любимым делом. Но не объясняют почему. К сожалению, выбор профессии делается, по мнению авторитетов, престижности, а не по получению от нее удовольствия.

Почему профессия нелюбимая? Потому что существует рефлекс, вызывающий физический дискомфорт. И чем дольше ей заниматься, тем хуже становится здоровье. Таким образом, успешные люди это те, что не испытывают дискомфорт от профессиональной деятельности и чья нервная проводимость очень высокая. Неудачник же – с точностью до наоборот.

Для достижения успеха необходимы следующие шаги, которые, кстати, понимают и делают крупные компании.

1. Выбирать ту профессию, которая приносит удовольствие и не приносит дискомфорта

2. Убирать имеющийся физический дискомфорт

Этим занимаются тренинги, коучи и т. п. Этим же занимается метод «Аудиокатарсис».

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ

Каждый из нас в детстве мечтал добиться успеха, так как он это себе представлял. Но вот прошли годы, и мы с тоской думаем о том, чего мы не достигли. Периодически мы как будто просыпаемся, делаем попытки изменить свою жизнь, но вновь вязнем в болоте быта.

Нам говорят, что мы ленивые, что пропала гордость, уверенность. Мы все реже задаем себе вопросы: «как заставить себя учиться, работать?», «как побороть лень?», «как взбодриться?». Мы ищем себе оправдания, объясняя все хронической усталостью, стрессом, весенне-осенним упадком сил. А жизнь проходит мимо. И мы обреченно ждем, когда кто-нибудь придумает формулу успеха, формулу энергии. Научит наполнять себя этой энергией.

Окружающие говорят: «Возьми себя в руки, начни заниматься спортом, ходи на тренировки, используй позитивное мышление». Почему у них это срабатывает, а у вас нет? Неужели вы и вправду такой ленивый?

Это неправда. Вы не виноваты в сложившейся ситуации. И лень здесь абсолютно не при чем. Все мы изучали в школе, что наше поведение определяется рефлексам, т.е. тем, как взаимодействуют между собой наши нервы. А что такое рефлексы, и зачем они нужны?

Наша нервная система работает только на основе электрических сигналов. В мозге нет ароматов, звуков, картинок. Есть только электрический ток, бегущий по нервным волокнам. И чтобы мозг работал, ему нужно очень большое количество электрического тока. Именно для этого и существуют рефлексы. Рефлекс это только способ генерирования и передачи в мозг электрического тока. И чем больше электричества способен передать рефлекс, тем более он жизнеспособен.

Тем больше энергии и радости испытывает человек. Ребенок, чьи рефлексы еще не искажены болезнями, слышен и виден всем вокруг. Его

энергии хватает, чтобы быть везде в одно и то же время. Его не надо обучать позитивному мышлению. Его не волнуют вопросы, как избавиться от депрессии и как победить стресс. Он выше этого, он сильнее этого. Вырастая и накапливая болезни, которые мы называем жизненным опытом, мы теряем эту энергию. Наши рефлексы с каждым годом приносят в мозг все меньше и меньше энергии. У нас не хватает сил бороться, мы можем лишь иногда барахтаться. Кому-то удастся вырваться из этого болота, но их малое количество лишь подчеркивает общее правило, выраженное народной мудростью «Где родился, там и пригодился».

Неужели нет выхода? Неужели нельзя бороться с депрессией самостоятельно без помощи психологов, психотерапевтов и медицинских препаратов? Разве все так плохо и фатально? А как же с вечной мечтой человечества стать свободными и счастливыми?

Наконец-то такая возможность появилась. Был создан метод аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис». И так как его задачей изначально было восстановление проводимости нервных путей, то добивается ее решения он, «ремонтируя» поврежденные рефлексy. Переключая электрические пути рефлексов на нормальные, физиологические, врожденные нервные волокна. Этим добивается резкого увеличения поступления электрических, нервных сигналов в мозг. А внешне это выглядит как победа над депрессией, личностный рост, рост карьеры и благосостояния.

Теперь за неделю вы можете выйти самостоятельно из депрессии, и пойти к своему успеху, изменения свою жизнь к лучшему. Слушайте свое сердце, а не окружающих вас неудачников, боящихся выйти из привычного мирка. Пройдите всего несколько сеансов, и ваше мировосприятие кардинально изменится. Повторяя в дальнейшем 1–2 сеанса в год, вы всю свою жизнь проживете с ощущением счастья, радуясь каждому дню и каждому мгновению. Вы добьетесь всего, чего пожелаете. Потому что у вас будут на это силы. Вы будете иначе смотреть на тех, кто не пошел с вами, а остался на диване, жалуясь на жизнь. Вам с ними не по пути. Чистого вам неба и семь футов под килем.

Полученные результаты применения метода показывают, что люди прошедшие всего несколько сеансов, значительно улучшают свои профессиональные и финансовые показатели.

КАК ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШУ КАРЬЕРУ

По сути, эта статья продолжение работы «успех». К сожалению, формат жизни, мышления сегодня таков, что статьи больше 2 страниц не будут прочитаны большинством читателей. Поэтому приходится разбивать мысль на несколько статей.

Я неоднократно писал и говорил, что именно уровень эмоционального тона это показатель количества электроэнергии, поступающей в мозг от рецепторов, которые находятся в нас повсеместно. Чтобы нервная система могла работать, ей нужно очень много энергии. Но нервная система это не только спинной и головной мозг, но и все нервы, которые проходят от органов и к ним, разветвляются в самих органах. Это многокилометровая электропроводка. Она сама потребляет много энергии, но еще и передает ее органам и системам. Почему вы думаете, возможен прыжок через 2-х метровый забор человека, за которым гонится пес? Энергия для этого дается рецепторами и передается по вставочным нейронам к основным нервам. Поэтому наша физическая, душевная и интеллектуальная деятельность зависит от эффективности энергозатрат нервной системы. Я не открываю Америку, сообщая, что человек в сильнейшей апатии не будет ценным работником. И его карьерный рост не возможен. Но дело в том, что уровень депрессии это не только апатия, но и безнадёжность, враждебность, страх, отчаяние, ужас, оцепенение, горе, незаслуженность, самоуничужение. Список впечатляет. Большинство людей считают, что они в депрессии только в некоторых состояниях из этого списка. Что объединяет все эти градации депрессии. Только то, что поступление энергии в нервную систему очень мало. Организм в прямом смысле начинает сжигать себя, в целях самообеспечения. Это в плане личном. В плане социальном этот

человек способен только к саморазрушению. Его влияние на окружающий мир минимально, и тоже несет на себе печать разрушения. Карьерный рост этого человека ограничен. Максимум его достижений – «исполнитель». Он может скрытно возмущаться этим фактом, если его уровень почти достиг «раздражение». Или соглашаться с предложенной ролью, если он ближе к апатии. Но это ничего не меняет. Этот уровень может только подчиняться. Я не оцениваю, а лишь констатирую факт. В экономике множество профессий, требующих бездумного исполнения.

Следующий уровень эмоционального тона это «раздражение». Это более энергичный индивидуум. Но где больше энергопотребление в нервной системе. Там где отдельные провода-волокна, или где вся структура состоит из нервов-проводов и синапсов-реле? Конечно во втором случае. А это значит, что для умственной деятельности нужно гораздо больше электроэнергии, чем для физической активности. Поэтому карьерный предел «раздражения» это начальник низшего или среднего звена. Этот уровень способен подчинять себе реальность, не имеющую сил к сопротивлению. Но также это прекрасные сотрудники в экстремальных профессиях.

И третий уровень – «спокойствие», «радость». Я специально максимально упрощаю данную классификацию, чтобы было легче ее воспринять. На этом уровне человек уже способен принимать самостоятельные решения. Ему хватает на это энергии. И чем больше энергопоток, тем больший карьерный рост имеет человек. Это уровень начальников высшего звена и владельцев бизнеса.

Картинка вырисовывается слишком идиллическая. Не все так просто. Карьерный рост в нашей стране очень сильно зависит от родственных и дружеских связей. И человек с низким уровнем эмоционального тона может оказаться на неподходящем уровне карьерной лестницы. В этом случае, он не сможет выполнять свои функциональные обязанности, и будет переводиться с места на место, когда слишком уж «накосячит». Есть еще один фактор, мешающий карьерному росту человека с высоким тоном. Начинать карьеру абсолютному большинству приходится с самого низа. Чтобы подняться выше, необходимо пройти и обойти сотрудников

уровня «раздражение», занимающих посты непосредственных начальников. В статье «почему люди не понимают друг друга» я уже объяснял, что эта преграда может оказаться непреодолимой. Начальник не пропустит выше себя человека, которого он не способен понять. Поэтому нашему кандидату дано только два выхода. Переход в другую организацию, где эмоциональный уровень начальства повыше, и там начинать свою карьеру, периодически меняя место работы. И вместе с ним и свой социальный статус. Либо, если у него энергии не так уж и много, то смириться, и постепенно деградировать. Из механизма образования нервных путей с низкой передачей энергии и отсутствия способов восстановления путей с высокой передачей энергии следует, что в течение своей жизни люди лишь снижают свой эмоциональный тон и тон окружающих. Большой «запас хода» у людей, исходно имеющих очень высокий тон. Мы называем это лидерством, харизмой и как-то иначе, но никогда не пытались это объяснить, а, следовательно, и воспроизвести в «лабораторных условиях».

Теперь возможность восстановления проводящих путей появилась с разработкой метода «Аудиокатарсис». Из опыта работы я могу утверждать, что после нескольких сеансов люди очень сильно меняли свою судьбу, свою карьеру. Хотя справедливости ради, должен сказать, что проблему преграды – начальников и кумовства эта методика не меняет.

ЭМОЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ЧТО ПЕРВИЧНО?

Еще одна интересная тема, которую мне хотелось бы обсудить – это как соотносятся эмоции и здоровье. Кто-то скажет: «в здоровом теле – здоровый дух», физическое здоровье ведет к хорошему настроению. Кто-то наоборот считает, что высокий эмоциональный тон ведет к выздоровлению физическому. Существует множество научных работ с названиями типа «болевого синдром и депрессия» и тому подобное. В которых пытаются выяснить степень соответствия эмоций и физического состояния. Какая из сторон права? Права и та и другая. Неправы обе стороны. Я считаю, что поезд нашего здоровья идет по двум рельсам: психического и физического состояния. Не может один рельс быть главнее другого. И эмоции и физическое состояние зависят от иннервации. Чем больше электрической энергии поступает по нервным волокнам, тем больше энергии может потребляться и тем и другим «рельсом» здоровья. Это соотношение давно замечено в народе. Кому из нас неизвестны выражения «язвенный характер», «желчный характер». Здесь поражение органа соотносится с эмоциями: склонность, вредность. Чем больше нервной (электрической) энергии получает мозг, тем лучше физическое состояние и выше эмоциональный тон. И наоборот. Возьмем очень упрощенный, но наглядный пример. Вспомните, как у вас болел зуб. Сначала, когда боль еще не сильная и только началась, человек шутит над своим состоянием, над собой. Затем, если боль продолжается, он начинает раздражаться, «отрыкиваться» от окружающих. Если поход к врачу откладывается, то наступает стадия депрессии. Человек видит мир в черном цвете, не может больше ни о чем думать, готов вырвать все до единого зубы, готов лезть в петлю. А ведь сигналы поступают с нерва тоньше волоска. Кстати, после того как зуб вылечили эмоции развиваются в обратной

последовательности. Почему это происходит? Из больного зуба поступает огромное количество импульсов. Для уменьшения их поступления включается так называемый антиноцицептивный (противоболевой) механизм. К сожалению, этот механизм крайне не избирателен. Он уменьшает поступление в мозг нервных сигналов по всем нервам. Это резко уменьшает электрический поток в мозг. К чему это ведет, я рассказываю на протяжении всей этой книги. Наши эмоции и наше физическое здоровье это параллельные процессы. Они тесно взаимосвязаны потому, что имеют один источник энергии.

В человеческом теле еще очень много загадок, отгадывать которые сегодня ученые не хотят, только потому, что это не соответствует тому, чему их учили.

О ПСИХОТЕРАПИИ НАЧИСТОТУ

Есть ли альтернатива психотерапии. Еще не так давно психотерапии в нашей стране не существовало. Единственным средством снятия проблем была задушевная беседа под хорошую закуску. Прошло 30 лет после того, как учение Фрейда было разрешено у нас, а ничего не изменилось. Официально психотерапия существует, но абсолютное большинство населения относится к ней со скепсисом. За рубежом тоже вряд ли можно говорить о психотерапевтическом и психоаналитическом буме. Виной тому преувеличенные авансы, раздаваемые психотерапевтами ранее. «Приходите к нам, и все ваши проблемы будут решены». Этого не случилось. Длительность лечения (годами) не позволяет быть уверенным, что вылечил врач, а не время. С психоанализом картина аналогичная. Пациент приходит, чтобы избавиться от своего аберрантного (нелогичного) поведения, которое мешает ему жить. Начинаются поиски отрезка жизни, в котором это поведение появилось. Человек понимает, почему поступает по идиотски, но ничего не меняется. Он может пытаться контролировать свои поступки, но они все равно будут прорываться через контроль. Если я не прав, то пусть встанет любой психотерапевт или психоаналитик и скажет: «Я сейчас возьму любого человека, живущего в депрессии или в психопатическом состоянии, и через несколько месяцев он станет нормальным». Этого не произойдет. Не встанет, и не скажет. Я достаточно много общался с психологами, психотерапевтами, людьми, называющими себя психоаналитиками. Если им предложить такие условия, то они найдут тысячу причин, почему этого сделать нельзя. Я ни в коем случае не хочу оскорбить людей этой профессии. Они делают то, чему их учили. Но их учение не подразумевает понимание процессов, происходящих в человеческом мозге. Они оперируют такими понятиями как «страхи, комплексы, либидо, эго». Еще, будучи студентом медиком, я

много ковырялся в мозгах, в буквальном смысле этого слова. Я ни разу не видел там структур с такими названиями. Есть мост, есть кора, есть таламус. Комплексов нет. Мне возразят, что это функциональные нарушения. Согласен, но тогда о нарушениях каких структур идет речь? Если боязнь замкнутых пространств это повреждение функций одного участка мозга, то боязнь открытых пространств – другого? Или того же самого. И как отличается лечение этих разных страхов? А если не различается, то зачем их выделять в разные диагнозы? Лично мне, как пациенту, абсолютно безразлично, как называется мое заболевание. Меня интересует только, как его вылечить. А если способы лечения различных фобий одинаковы, то зачем различать по названию? Все очень просто. Это бизнес. Так как эффективность лечения всех этих комплексов и фобий крайне низкая, а об излечении говорить вообще не приходится, то «данный сравнительно честный способ отъема денег по классификации О. Бендера» выглядел бы достаточно бледно. Какая фраза звучит убедительнее для вашего кошелька? «У вас сформировался страх. Излечить мы его не сможем, но попробуем немного облегчить ваше состояние» или «У вас выраженная агорафобия с паническим расстройством. Лечить будем по общепринятой схеме». Как вы думаете, под какую из этих фраз легче добиться финансирования?

Снова повторяю, я не имею ничего против психотерапии, психологии, психоанализа. Они появились потому, что в них имеется необходимость. Они описывают поведение человека и пытаются его объяснить. Я считаю, что огромная потеря для науки, что учения Фрейда и Павлова противопоставлялись друг другу. Это разные подходы к одной и той же проблеме. И хотя сейчас психологи и признают наличие условных рефлексов, но не могут объяснить, а то и просто отрицают их участие в высшей нервной деятельности. Если мы оперируем термином «страх», то мы обязательно придем к лечению «избавление от страха». Как непонятен диагноз, столь же туманен и способ лечения. Если у пациента повышенное давление, то наука ищет вещества, снижающие давление. А если у пациента «страх»? Усиленно ищется лекарство от страха. Все это говорилось для того, чтобы стало понятно, пока нет понимания процесса, не может быть речи о его лечении. По данным ВОЗ

депрессиями, тревожными состояниями, паническими атаками страдает около 1 миллиарда человек. Это те, кто обратился за помощью. Реальные цифры много больше. Теми или иными видами фобий и комплексов страдает все население Земли. Точнее страдают от этого не все, но подвержены все. Как видим проблема достаточно серьезная, а решения в глобальном масштабе не существует.

Для изменения данной ситуации, попробуем объединить физиологию и психологию, гениальные учения Павлова и Фрейда. Для начала пойдем, что такое рефлекс, для чего он существует, как он формируется, что в нашей жизни он значит? Официальные ответы вы можете найти сами, мне они ничего не объяснили. Особенно «мутно» в теме – механизм образования рефлекса. Полное описание формирования рефлекса я давал в начале книги. Немного повторяюсь.

Наш мозг не содержит образов и звуков. По нервным волокнам, клеткам, синапсам проходит электрический ток, и ничего больше. При увеличении тока по нервному волокну, он блокируется на уровне синапса, и, продолжая накапливаться, сбрасывается «пробивается» на соседние волокна. Причиной увеличения тока может быть как болевое воздействие, так и постоянное повторение какой-то информации. Если это увеличение длится достаточно долго, то место «пробоя» становится местом постоянной связи между нервами. Так формируется чувствительная (афферентная) часть рефлекса, когда к ней присоединяется двигательная (эфферентная) часть, то формируется то, что мы называем условным рефлексом. Нервная система это километры нервных волокон и миллионы синапсов. Эта структура потребляет огромное количество электроэнергии, и обладает колоссальным электрическим сопротивлением. Поставщиками электроэнергии являются рецепторы, и только они. Чтобы пришел электрический заряд на орган, чтобы тот участвовал в рефлексе, необходимо, чтобы этот заряд был генерирован в рецепторах и прошел по нервам с наименьшими потерями. Рецепторы вырабатывают огромное количество электроэнергии. Речь идет о кило- и мегаваттах. Таким образом, рефлекс это способ получения и доставки электроэнергии по нервной системе. И как в любой саморегулируемой системе более

жизнеспособным будет тот рефлекс, КПД которого будет выше, который доставит наибольшее количество электроэнергии при наименьших затратах. Сложный рефлекс отличается от простого тем, что в его формировании участвуют все органы чувств, а значит, энергия поступает от различного вида рецепторов.

Приведу пример. Маленький ребенок находится в комфортных условиях. Ему хорошо и комфортно. В формировании рефлекса участвуют глаза, нос, вкус, тактильная чувствительность, слух. Формируется сложный рефлекс. Теперь добавим к этому рефлексу еще один сильный фактор – слова матери, что собак нельзя гладить, они могут укусить. Данный сформированный рефлекс будет обладать высоким КПД электрического тока, за счет комфортного состояния. Причину того, что комфортный рефлекс обладает большим КПД, я объяснял в других главах. Лет через 30 этот человек будет бояться подходить к собакам, только потому, что его рефлекс, стереотип поведения включает в себя пункт, что «собак нужно бояться». При этом никаких эпизодов укуса у него никогда не было. В какой-то момент жизни человек решает изменить свой стереотип поведения. Возможны два сценария развития ситуации. Первый, самый благоприятный. Волевым решением человек подходит к собаке, гладит ее, ему это нравится. Он не станет фанатом собак, но перестанет испытывать выраженный страх. Это произойдет в том случае, когда существует только исходная позитивная установка. Да создание нового рефлекса требует определенных усилий, но, в конце концов, это себя оправдывает. Совсем другое развитие событий при существовании негативного рефлекса. Попытки изменить стереотип поведения ничего не дадут. Можно заставить нашего пациента подходить к самым красивым и ласковым псам, но возникающий физический дискомфорт, сведет все наши усилия на нет. Это произойдет потому, что негативный рефлекс, вызывающий физический и психологический дискомфорт, будет встраиваться в формируемый новый рефлекс. Значит, новый рефлекс исходно будет обладать более низким КПД, и нести меньше энергии в мозг. В этом случае, взятый нами для примера человек, никогда не сможет полюбить собак. Если же мы будем упорствовать,

и продолжать навязывать ему свою установку, то существующий дискомфорт превратится в физическое недомогание. Это может быть аллергия или любое другое хроническое заболевание. Все зависит от того, как проявляется первичный физический дискомфорт. Установку на страх перед животными я взял только для примера потому, что как «собачник» вижу подобное аберрантное поведение очень часто. Мы можем поменять эту установку на любую другую фразу, которую окружающие могут считать подходящей ситуации. «Тебе будет трудно дышать», «ты заболеешь», «будет болеть голова», «нельзя разговаривать с незнакомыми людьми», «тебе трудно учиться», и т. д. и т. п. Таким образом, мы можем очертить весь спектр комплексов, фобий, аберрантного (нелогичного) поведения. Также мы нашли объяснение и всех вегетативных реакций, возникающих у человека. Не надо все грехи сваливать на родителей, но чем раньше сформировался рефлекс, тем большей энергией он обладает. Теперь не надо тысячи диагнозов. Причина и механизм один и тот же.

Что это нам дает с точки зрения лечения? Ответ очевиден. Для избавления от фобий и комплексов необходимо изменить рефлекс с наибольшей энергией. Что делает психотерапия? Либо формируют новый рефлекс с обратной установкой и большей энергией, либо пытаются уменьшить энергию старого рефлекса.

Каким путем это достигается? В первом случае создают новую установку с новой мотивацией. Установка делается на максимально положительном настроении. Подход правильный, но не учитывается следующий момент. При возникновении нового сложного рефлекса, старый никуда не девается. При включении пускового механизма (изменяемой установки) будут срабатывать оба рефлекса. А значит, в новый сложный рефлекс будут входить оба рефлекса и обе установки. Поэтому данная терапия может помочь при старом рефлексе с отсутствием мощной негативной окраски. Как я уже сказал, позитивные эмоции несут большой заряд и более ранний рефлекс имеет большую энергетику. Если вернуться к нашему примеру, то установка «собака не укусит» будет приносить физический дискомфорт, а значит нести меньший заряд электрического тока.

Второй путь психотерапии называют «наводнением». Пациент заставляют раз за разом погружаться в воспоминания с негативной окраской. Т.е. включать рефлекс с вегетативными реакциями. Этот путь тоже тупиковый потому, что это не изменяет рефлекс, его энергосоставляющую, а заставляет организм искать пути избавления от вегетативных реакций, и создавать новые рефлексы. Создание новых рефлексов на основе повышенной вегетативной импульсации ведет к шунтированию на новые вегетативные волокна. Что означает, к повышению электрического сопротивления и снижению КПД рефлекса. Формирование полноценного синапса возможно между равными по частоте волокнами или между высокочастотным и низкочастотным. Шунтирование с низкочастотного волокна, на высокочастотное, с образованием полноценного синапса, не возможно, согласно законам распространения электрического тока.

Теперь разберем вопрос, почему медикаментозная терапия не приносит желаемых результатов. Все используемые при фобиях препараты относятся к седативным, успокаивающим препаратам. Если у пациента фобии, комплексы проявляются клинически, значит, этот рефлекс обладает наибольшим КПД. Он приносит в мозг наибольшее количество электроэнергии. Все седативные препараты угнетают нервную систему, уменьшают нервную проводимость, а значит, уменьшают количество электрического тока, протекающего по нервам. У пациента уменьшаются клинические проявления вегетативных и эмоциональных реакций не потому, что ему становится легче, а потому, что у него просто не хватает электроэнергии для этих проявлений. Организм начинает срочно искать пути выхода из сложившейся ситуации. И либо вырабатывается привыкание к лекарствам, либо формируется новый рефлекс, обладающий большей энергией в условиях тотального подавления нервных импульсов.

К сожалению, таким рефлексом может стать только рефлекс, обладающий мощной вегетативной реакцией. А значит, негативной эмоциональной окраской и вегетативными дисфункциями. Проявляются новые заболевания. В этом случае совесть психотерапевта чиста, т.к. он об этом знать не будет, этими другими болезнями будет заниматься врач

другой специальности. В худшем случае все это будет списано на последствия перенесенного стресса.

Существуют ли способы лечения этих состояний. Конечно да. Единственным путем будет восстановление проводимости нервных путей, увеличение КПД существующих рефлексов, изъятие из них негативных вегетативных реакций. В основном это воздействие факторов внешней среды. Солнце, воздух, вода, земля, физическая активность. Так же этим занимаются все мировые духовные практики: ушу, йога и т. п. Низкий процент исцеления этими методами обусловлен, во-первых всеми теми факторами, про которые я только что рассказал, а во-вторых тем, что перед ними никто такой задачи не ставил. Их эффективность доказана только экспериментальным путем, без теоретических предпосылок.

К счастью, существует метод психотерапии и психоанализа, лишенный общих недостатков. Метод аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» изначально создавался как метод восстановления проводимости нервных путей. Работая по тем же принципам, по которым формируются сложные рефлексы с максимальным КПД, он исключает из функционирования рефлексы с негативными вегетативными и эмоциональными реакциями. Именно исключает, но не уничтожает. Убрать уже созданный рефлекс возможно только функционально. Поэтому результаты, которые показывает этот метод, поражают воображение. За несколько сеансов решаются застаревшие проблемы, восстанавливается эмоциональный фон от депрессии до радости. Положительный эффект длится годами, а при достаточном количестве сеансов, остается навсегда. Как этот метод используется при психотерапии и психоанализе, я расскажу далее.

Часть 3

КАК СОЗДАВАЛСЯ АУДИОКАТАРСИС

Меня часто спрашивают, как пришла в голову идея создания Аудиокатарсиса?

Я врач анестезиолог-реаниматолог. В 1999 году у моего друга парализовало тещу. Инсульт. Как он сказал: «Классно, но напрягает, что нужно за ней постоянно ухаживать». Он сам медик и пробовал все возможные способы лечения. Эффект отсутствовал. Прошло больше месяца, но сохранялась гемиплегия. Это когда одна сторона висит как тряпочка. Снижена чувствительность и полностью отсутствует на одной стороне напряжение мышц. Друг спросил, смогу ли я что-нибудь предложить. Я решил провести блокаду плечевого сплетения. Это существенно улучшает кровообращение в руке. Если на этом фоне провести массаж, то может быть, получим какой-нибудь эффект. Я провел дифференциальную блокаду плечевого сплетения. Ввел пять миллилитров 0,75% раствор лидокаина. Никто из нас не ожидал сколько-нибудь значимого эффекта. И когда через 3 часа больная встала и нормально пошла по квартире без посторонней помощи и застегнула пуговицы больной рукой, то сказать, что мы были удивлены, значит не сказать ничего. Я был ошеломлен. У лидокаина нет такого эффекта. Никаких объяснений в литературе я не нашел. Я провел сотни блокад и выяснил, что только у больных через 1–2 месяца после инсульта, только когда мышцы полностью расслаблены и только такая концентрация лидокаина дает этот эффект. Движения появляются через 20 минут после блокады. Через час больные ходят по квартире.

Как я уже сказал, объяснений в литературе не было. К тому времени я перебрался в Новосибирск, столицу науки. В последующем я нашел в литературе за 1935 год описание подобного случая. Я общался с большим количеством ученых и не только медиков. Объяснить эффект никто не мог. В результате, я создал свое объяснение, которое

впоследствии превратилось в математическую модель нервной системы.

Любая теория стоит не больше, чем другая. Только ее практическое применение способно показать ее истинность. Чтобы доказать отдельные постулаты этой модели я провел огромное количество исследований. Я изобретал физиотерапевтические приборы или модернизировал существующие. Я исходил из предположения, что если модель верна, то прибор с четкими характеристиками должен давать запланированные клинические результаты. Если конкретного результата нет, то теория ошибается. Ее нужно корректировать. Таким образом, я 7 раз менял модель, пока она не приобрела существующий вид.

Долгое время я работал с периферическими нервами, стараясь добиться максимального эффекта. Я отказался от электрического воздействия, т.к. ток идет по пути наименьшего сопротивления, а не туда, куда нужно мне. От запахов – т.к. сложно предугадать (просчитать) результат. От светового – из-за технической невозможности получить необходимые выходные характеристики. Магнитное воздействие потому, что невозможно создать достаточное поле и при этом не сварить пациента.

В 2006 году мы поспорили со знакомой, аспирантом кафедры психологии. Должен сознаться, что к психологии я отношусь достаточно предвзято из-за отсутствия достойного теоретического обоснования их деятельности и слишком большого влияния «человеческого фактора». Я до сих пор считаю, что эффект их вмешательства непредсказуем. А слова Фрейда о том, что «психоанализ не делает человека счастливым, а делает его менее несчастным», я воспринимаю как попытку самооправдания за неудачи.

Во время дискуссии я сказал, что за 100 лет существования психология породила только тесты. Все остальное это выкидыши. Мне было предложено придумать научный подход. Я согласился на пари. Я сделал допущение, что принципы работы нервов на периферии и в мозге одни и те же. Сразу скажу, что допущение оказалось верным. Значит если подавать физиовоздействие через слуховые нервы, то мы получит тот же эффект, что при воздействии от периферии к центру. Отличие этого способа в том, что в этом случае сигналы не фильтруются через

ретикулярную формацию, теряя энергию, а напрямик действуют на нервные пути головного мозга.

Потом были многие годы экспериментов, чтобы найти оптимальные громкость, длительность, выявить закономерности процесса лечения, определения показаний и противопоказаний. На сегодняшний день мы имеем метод, пользоваться которым может каждый самостоятельно, соблюдая инструкцию. Ибо я считаю, что если метод работает только в руках мастера, то это не метод.

По сути Аудиокатарсис это только аудиотрек с определенными параметрами. Все остальные гаджеты взаимозаменяемы. Сейчас мы идем по двум направлениям: создание единого гаджета и создание приложения на телефон.

ЧТО ТАКОЕ АУДИОКАТАРСИС

Вот уже 20 лет я занимаюсь вопросом математической модели нервной системы. Для доказательства тех или иных формул этой модели я придумывал, делал и патентовал различные приборы. Я исходил из соображения, что если формула верна, то должен существовать физиотерапевтический прибор с заданными параметрами, который будет выдавать четкие клинические результаты. Какие-то приборы запланированных результатов не давали. 13 лет назад после дискуссии я сделал допущение, что принципы работы нервов одинаковы как на периферии, так и в мозге. Для доказательства этой теории был придуман аппарат, выдающий звуковые сигналы, полностью совпадающие по своим параметрам с параметрами работы нервных волокон. Возбуждение рецепторов является принципом работы всех физиотерапевтических аппаратов. По многим причинам я отказался от электрического, магнитного, светового, теплового, тактильного пути воздействия на рецепторы. Каждый из них имел свой недостаток, не позволяющий достичь поставленной задачи. Я решил воздействовать звуковым сигналом на слуховые рецепторы. В какой-то мере, это тоже воздействие на периферии, но механизм действия Аудиокатарсиса кардинально отличается от механизма действия всех существующих физиоаппаратов. Аудио – звук, катарсис – очищение.

Я неоднократно рассказывал о теории функциональных блоков. Если кратко, то в результате болезни происходит прерывание синаптической связи между нервами, хотя сам синапс остается целым. Сигнал начинает уходить по другому волокну, чаще всего с меньшей энергопередачей, в другой участок мозга. Если это сброс становится постоянным, то развиваются хронические заболевания. Чтобы вылечить хроническую болезнь нужно вернуть нервный сигнал на исходный путь. Все существующие физические воздействия, как природные, так

и искусственные действуют на периферические нервные волокна через рецепторы и усиливают по ним электрический сигнал. Если удастся это сделать, то наступает исцеление. Но никто и никогда не ставил перед собой такую задачу. Поэтому, количество выздоровевших от хронических заболеваний не растет.

Аудиокатарсис основан на другом принципе. По слуховому нерву в головной мозг поступают электрические сигналы. Если нерв «рабочий», то сигнал ретроградно (в обратном направлении) не пойдет. Если же нерв не работает, то по нему без преград проходят импульсы, генерируемые аудиокатарсисом. Химические вещества в синапсе вырабатываются и по прямой и по обратной связи. То есть аудиокатарсис восстанавливает синаптическую передачу только в поврежденных нервных путях. Никак не действуя, на здоровые. После восстановления исходного нервного пути, сигнал от органа начинает идти по нему сразу и больше не сбрасывается на соседние. Исходя из объяснения, пациент сразу должен чувствовать облегчение. Так и происходит на сеансе Аудиокатарсис. Вдруг резко становится легче, улучшается настроение и физическое состояние. Исходно Аудиокатарсис изобретался как аппарат для автоматической психотерапии. Потом было замечено, что он показывает прекрасные результаты при многих хронических заболеваниях.

Как появилась идея создание аппаратной психотерапии

Разговаривая с людьми, особенно с врачами психотерапевтами, я часто слышу фразу «аппаратной психотерапии быть не может». У людей просто не укладывается в голове, как можно механизировать сидение возле пациента, задавание ему кучи вопросов и т. д. и т. п. Психотерапевты в этом плане самая тяжелая аудитория. Ведь они все знают о психотерапии и мысль, что они могут быть неправы выводит их из себя. Причем доводы не по существу, а по принципу «у меня 10–30 лет стажа, как вы вообще вообразили, что можете знать больше меня».

Психотерапия и психоанализ существуют в том или ином виде многие тысячелетия. Во всех мировых религиях существуют практики исповеди и бесед с наставником, священнослужителем. В чьи задачи

входит выслушать, дать совет, проследить за результатом. Фрейд попытался перевести эту практику на научную основу. Из этого мы можем сделать вывод, что психотерапия действительно дает результат. Иначе бы она прекратила свое существование, еще не начавшись. Люди не пойдут лечить тело и душу, если не видят конкретных результатов.

Существует невероятное множество школ и направлений психотерапии. Все они работают. Из этого делаем вывод, что каждая из них не дает 100% результат. Поэтому ищущие специалисты пытаются найти путь помогать всем. Я говорю об «ищущих», а не о тех, кто самодовольно и самодостаточно исполняет алгоритмы, которым его научили, зарабатывает на этом и не желает никаких изменений в своей жизни и работе. Почему разные направления психотерапии дают похожие результаты? Потому, что все они работают по одному и тому же принципу, заложенному отцами-основателями. Все они ищут блоки, комплексы, страхи, не пытаюсь понять, что это такое с точки зрения нейрофизиологии. Кстати это камень не только в огород психотерапевтов. Это целый град камней нейрофизиологам. Откройте любой учебник по нервной деятельности советского и постсоветского периода, и в самом начале, в введении вы увидите клятву, что все это построено на учении Павлова, Орбели и др. Пока дело касается простейших рефлексов, это так. Но как только доходит до высшей нервной деятельности, то теория рефлексов не просматривается. Может, это я не вижу. Все авторы в части простых рефлексов постоянно указывают, как это соотносится с учением Павлова. Но найдите хоть одно указание на основоположников в разделе высшей нервной деятельности. Я знаю, о чем говорю. Решая проблему автоматической психотерапии, я перелопатил гору литературы. Не существует в официальной медицине понимания, как на уровне нервов и нервной передачи происходит все то, что мы называем чувствами, мыслями, деятельностью.

Следующий пункт, из которого я исходил. В мозге не существует слов, образов, запахов, ощущений. В нервной системе есть только генерирование и передача электрических сигналов. Слова на любом языке, с любой интонацией будут превращены в мозге в электрический

сигнал. Вот тот единый субстрат, который един у всех без исключения людей. Значит, нужно найти закономерность, с какой он распространяется по нервной системе. Нужно понять, как вообще действует психотерапия, независимо от того, к какой школе или стране она принадлежит.

Все психотерапевты начинают с того, что находят воспоминания, причиняющие дискомфорт. Дальше есть 2 направления. Одни многократно повторяют эти воспоминания, пока не уменьшится дискомфорт, вызываемый ими. Вторые накладывают на эти воспоминания положительные эмоции или мотивации. Я несколько вульгаризировал подходы, но общее направление оставил правильным. Оба эти пути я считаю тупиковыми. Причины я объяснял в других статьях, не будем повторяться. Считаю, что необходимо сделать так, чтобы эти воспоминания остались, а тот дискомфорт, который они вызывают, исчез.

Я уже рассказывал, что аппарат для психотерапии я сделал на спор. До этого уже несколько лет я работал над проблемой математической модели нервной системы. Все мои изобретения касались работы с периферическим отделом нервной системы. По той простой причине, которую я уже описал выше: нигде в литературе я не видел, как работает центральная нервная система. Работая над аппаратом, я исходил из следующей предпосылки: мозг это огромное количество сконцентрированных в небольшом объеме нервных волокон и синапсов (переходов между волокнами). Значит, та закономерность, которую я открыл в периферических нервах, должна быть обязательна и в центральной нервной системе. Эта закономерность – закон Ома для параллельных цепей. Скажу сразу, предпосылка оказалась верной. Аппарат работает без ошибок, быстро со 100% гарантией не зависимо от пола, возраста, расы, языка.

Принцип работы аппарата очень прост. По слуховым нервам в мозг поступают электрические импульсы. Проходить в обратном направлении по чувствительным нервам они могут только по тем волокнам, которые не функционируют. За счет раздражения постсинаптических мембран они восстанавливают проводимость заблокированных нервных путей. Подача энергии в мозг увеличивается, вегетативный дискомфорт

за ненадобностью исчезает. Восстанавливается и физическое и душевное состояние потому, что и то и другое имеют один источник энергии.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА АППАРАТНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ «АУДИОКАТАРСИС»

Преимущества метода аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» следующие:

1. **Низкая цена.** Один сеанс психотерапевта стоит от 2500 рублей. Одни сутки аппаратной психотерапии стоит 500 рублей. За это время вы можете провести несколько сеансов.

2. **Высокая скорость.** Лечение у психотерапевта длится годами. Аппаратная психотерапия полностью вернет вас к нормальной жизни в течение нескольких недель.

3. **Легкость.** Не требует вашего активного участия. Не занимает много времени.

4. **Эффективность более 95%.** После каждого сеанса вы будете чувствовать улучшение настроения, увеличение энергичности. Вы сами проводите тестирование до и после сеансов и сравниваете результаты.

5. **Долгосрочность.** Достигнутый результат будет сохраняться очень длительное время. После пройденного курса, вы будете **все время** находиться в хорошем настроении.

6. **Безопасность.** Вы не зависите от некомпетентности, ошибок врача. Вами никто не сможет манипулировать. Вы никому не обязаны рассказывать о себе.

7. **Автономность.** Вы проводите сеанс тогда и когда Вы этого захотите, когда Вам это удобно. Вы никому не должны об этом сообщать.

8. **Доступность.** Все что вам нужно это наушники и выход в интернет.

9. **Физиологичность.** Аппаратная психотерапия может влиять только на поврежденные нервные пути, самостоятельно восстанавливает их, т.к. основана на законе распределения электрических импульсов в нервной ткани.

10. **Только счастье является нормой.** Все остальное – признак болезней.

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ МЕТОДОМ «АУДИОКАТАРСИС»

В практике психологов существуют две практики: психотерапия и психоанализ. Я бы даже сказал, сосуществуют. Психотерапевты пользуются той из них, которой владеют. Но может быть у них разные показания, и нужно использовать ту, которая в данный момент нужнее? Оставим эти мысли психотерапевтам и психоаналитикам. Я хочу рассказать о другом методе, об «Аудиокатарсисе». «Аудиокатарсис» это единственный способ аппаратной психотерапии, основанный на восстановлении проводимости нервных путей.

На сегодняшний день я бы выделил 2 способа проведения сеансов: психотерапия и психоанализ. Название взято по аналогии с названиями существующих методов, а не с их схожестью по сути.

При способе «психотерапия» пациент просто сидит в наушниках, соблюдая все пункты инструкции. В это время периодически появляются элементы физического дискомфорта, не зависимо от желания пациента. «Аудиокатарсис» восстанавливает только функционально поврежденные «не работающие» нервы. По той простой причине, что электрический ток по нерву не может проходить в обоих направлениях одновременно. И нормально функционирующий нерв не даст возможности подключиться к нему сигналам, генерированным посредством «Аудиокатарсиса». Если пользоваться терминологией предыдущих моих статей, то при способе «психотерапия» происходит увеличение КПД рефлексов, поставляющих электрический ток головному мозгу. Этот способ эффективный и оптимальный, если наша задача улучшение физического и психологического состояния пациента. В этом случае наше волевое вмешательство может сбить ту компенсацию, которую поддерживает наша нервная система, когда прорабатывает проблемы самостоятельно.

Но что делать, если пациента беспокоит аберрантное (неправильное) поведение? Например, он впадает в панику от мысли, что нужно есть без хлеба. В этом случае во вполне работоспособном рефлексе, обладающим высоким КПД переноса электроэнергии, может присутствовать установка «без хлеба не наешься». Имеющийся или формируемый диетологами новый рефлекс-мотивация будет содержать установку «нужно есть без хлеба». В этом случае переход на новый рефлекс будет сопровождаться уменьшением притока энергии в мозг. Кроме того, вторая установка обязательно связана с физическим дискомфортом, испытываемым пациентом в связи с ней. Если не будет исходного дискомфорта, то внедрить заменяющую установку будет элементарно просто, обучением/повторением. Если же есть дискомфорт, то все попытки окружающих изменить поведение пациента, как и его собственные попытки, обречены на неудачу. Организм, нервная система будут старательно избегать возможности испытывать неприятные ощущения.

При такой постановке вопроса, я предлагаю другой способ воздействия «Аудиокатарсисом» – «психоанализ». После достижения 3–4 фазы сеанса пациенту необходимо начать убеждать себя в установке, которую он не приемлет. Сразу возникнет физический дискомфорт и резко ухудшится настроение. Убеждение необходимо сразу прекратить, и продолжить проводить дальнейший сеанс «Аудиокатарсиса» до тех пор, пока настроение вновь не улучшится. Цикл воспоминания, вызывающие дискомфорт – улучшение настроения до состояния «радости» необходимо повторять столько времени, сколько нужно для того, чтобы при повторении некомфортной установки, настроение пациента никак не изменялось. В этом случае можно говорить, что в этом рефлексе были восстановлены исходные проводящие нервные пути. Увеличилось КПД рефлекса потому, что исчез вегетативно-эмоциональный компонент этого рефлекса. В нашем примере, фраза «нужно есть без хлеба» больше не будет вызывать негативизма и отрицания. Но стереотип поведения будет сохранен. В дальнейшем, его достаточно легко можно будет заменить на рациональный, только способом обучения/повторения. Взят пример

с питанием, а можно его заменить на любое аберрантное поведение, возможно, делающего человека асоциальным.

Вкратце. «Аудиокатарсис» можно использовать двумя способами:

1) «Психотерапия», когда основная задача это снятие физического дискомфорта, и подъем эмоционального тона.

2) «Психоанализ», когда необходимо изменить аберрантное (нелогичное) поведение, мешающее пациенту в его социальной жизни.

Пройти сеанс можно на сайте sale.audiokatarsis.ru

ЧТО ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ВО ВРЕМЯ СЕАНСА «АУДИОКАТАРСИС»

Чтобы самостоятельно проводить сеансы Аудиокатарсиса, вы должны понимать, что с вами происходит. Проводить сеансы не сложно. Нужно только попробовать и не бояться изменений. Как я уже неоднократно рассказывал на прошлых видео, методика Аудиокатарсис направлена на восстановление проводимости нервных путей. Это восстановление идет по определенному алгоритму. Различается скорость прохождения этапов, но не направление. Цикл сеанса делится на 4 этапа. Иногда в других роликах я называю их фазами. Не путайтесь. Каждому этапу соответствуют свои ощущения, свои изменения в эмоциональном плане.

Когда сеанс начинается, электрические импульсы идут по тем путям, по которым они могут пройти. Может кто-нибудь помнит из школьной программы, что по нервам идут электрические сигналы от периферии к центру и обратно. Если нерв «рабочий» и по нему проходит электрический ток, то он не даст пройти в обратном направлении сигналу, который мы генерируем. Ретроградно (обратно направленно) сигнал может пройти только по неработающему нерву. В первой фазе сеанса происходит усиление имеющегося у вас дискомфорта. Именно усиление, а не формирование нового. Если у вас никогда не болела голова, то во время сеанса головная боль никогда не появиться. В то же время если вас часто беспокоят неприятные ощущения в области желудка, то эти ощущения могут проявиться во время сеанса. Хочу успокоить, что все неприятные ощущения появляются идентичные тем, что вы испытываете, но менее интенсивные. Сразу хочу сказать, что тот дискомфорт, который проявился во время сеанса, должен быть на этом же сеансе и исчезнуть. Когда это у вас получится, этот дискомфорт вы больше не будете испытывать никогда в жизни.

Естественной реакцией мозга на болезнь является сонливость. Вспомните, когда вы болеете, вам хочется полежать, поспать. Мозг старается отключить все внешние воздействия и сосредоточиться на внутренних ощущениях. Сон лечит. Это верно. Во время сна мозг восстанавливает работу органов. Сонливость в первой фазе тяжелая, болезненная, не приносящая облегчения. Именно такую сонливость вы испытываете, когда заболеваете. Спать во время сеанса нельзя ни в коем случае.

После того, как генерируемые нами сигналы достигают цели, и начинается восстановление части поврежденных путей, появляется бодрость, сонливость проходит. Но не все пути восстановлены, и эта фаза характеризуется плохим настроением, раздражительностью, вплоть до ярости, возбуждением. У вас появляются «недобрые» мысли. Вы вспоминаете все нанесенные вам обиды. Вам срочно хочется что-то делать. Любая физическая и умственная деятельность в это время запрещена.

В третьей фазе все задействованные нами пути восстановлены. Раздражение (возбуждение) пропадает. Появляется спокойствие, релаксация. Вновь наступает сонливость. Но в отличие от сонливости первой фазы эта сонливость расслабляющая. Она не вызывает ощущения болезненности. Наоборот ощущение, что она восстанавливающая. Это состояние можно охарактеризовать так: «Я все могу, а зачем?». Лично я сравниваю эту сонливость с ощущениями на пляже или в сауне. Мне очень хорошо, но ни какого желания двигаться. Сонливость в эту фазу появляется потому, что нервные пути восстановлены. Все импульсы от органов поступают в тот участок мозга, который природой для этого предназначен. Но этот участок мозга отвык от нормальной нагрузки. Ему необходимо время, чтобы адаптироваться. Включается тот же самый охранительный режим. Отключить все извне и разобраться с тем, что творится внутри.

После того, как ваш мозг сориентировался и начал работать в нормальном, физиологическом режиме, количество электроимпульсов в мозг увеличивается и настроение улучшается. Вы можете достоверно сказать, что ваше настроение гораздо лучше, чем было сегодня

до сеанса. Очень часто вы начинаете испытывать радость.

Я уже говорил, что различается время прохождения фаз, выраженность состояний, которые я вам описал. Но последовательность фаз обязательна. Длительность и выраженность сонливости в первой фазе зависит от того, насколько сильный дискомфорт вас беспокоит. При легкой тянущей боли в спине и резкой стреляющей там же, сонливость будет выражена по-разному. Те же параметры сонливости в третьей фазе зависят от того, как долго этот дискомфорт вас мучает. Если кашель вас беспокоит год, и если вы «перхаете» всю жизнь, длительность сонливости в третьей фазе будет различаться.

Кроме того, выраженность проявлений во время сеанса будет отличаться у людей, исходно находящихся в апатии и находящихся в гневе. Даже уровни депрессии очень сильно отличаются. Человек, у которого сил хватает только на то, чтобы заставлять себя идти на работу, а приходя домой, без сил валиться на диван. Если его посещают суицидальные мысли, то несколько сеансов он не будет испытывать радость в четвертой фазе. Максимум, что он способен заметить это то, что его настроение стало лучше, чем было утром перед сеансом. Каждый сеанс настроение будет все лучше и лучше. У него появятся силы сначала что-то делать, потом желание изменить свою жизнь, затем силы, чтобы начать менять жизнь, и только потом появится способность планировать и внедрять свои планы в жизнь. Поэтому когда мне пациенты говорят, что они не испытывают радость в 4 фазе. Я отвечаю, что они исходно они находились настолько глубоко в депрессии, что испытывать радость они пока не способны. Если воспользоваться шкалой тонов, о которой я рассказывал в предыдущей главе, то депрессия это менее 0,5 баллов, а радость 3 балла. Чтобы подняться вверх по этому графику, нужно время. Не переживайте, это обязательно произойдет. И если вы будете продолжать сеансы, то очень скоро. Вы обязательно будете счастливы. Пройти сеанс можно на сайте sale.audiokatarsis.ru

Почему не все сразу испытывают радость при проведении сеанса «Аудиокатарсис»

Этот вопрос мне часто задают мои пациенты. Именно это заставляет

их думать, что они не такие как все, что у них данная методика не работает. Почему же так происходит? Неужели не работает? Может быть, мозг этих людей работает иначе? Или математическая модель нервной системы не верна? Хочу, для начала, вас успокоить. Такое бывает достаточно часто, но только в начале курса. Почему так. Я уже говорил и писал в прошлых работах, что график эмоций имеет форму гиперболы. Это такая кривая, которая имеет форму бумеранга. Одно крыло этого бумеранга своим концом касается горизонтальной оси координат. Второе – вертикальной. Именно вертикальная линия показывает наше настроение. 0 – это уровень смерти, бесконечность это уровень – будда. Крайние точки графика нас не интересуют, т.к. не относятся к жизни. Чем дальше от пересечения осей графика, тем более пологим становится этот график в обеих своих частях. В обоих крыльях бумеранга. Естественно, эта пологость не безгранична, но достаточно длительна. Крыло, идущее вдоль горизонтальной линии, характеризует уровень депрессии. Я уже отмечал в прошлых статьях, что депрессия это не только полная апатия и неспособность к активным действиям. Бездальность, враждебность, страх, отчаяние, ужас, оцепенение, горе, незаслуженность, самоуничтожение это далеко не полный список эмоций, которые мы можем включить в уровень депрессии. Мне приходилось встречать еще более полный список. Чем меньше энергии получает мозг вообще и лимбическая система в частности, тем ниже находится человек на этом графике. *Лимбическая система это часть мозга, в которой находятся центры страха и удовольствия. Центры, отвечающие за весь спектр наших эмоций.* Поэтому даже если за сеанс мы пройдем уровень от апатии до страха, на горизонтальной оси координат это будет огромное настроение, но на вертикальной изменения будут минимальны. Вместо полной опустошенности вы будете испытывать страх, а не счастье. Как врач я говорю, что динамика великолепная, но как пациент, я отмечу, что мне стало плохо. Страх по сравнению с апатией и безнадёжностью это уровень с большим запасом энергии. У человека появились силы бояться. Если заранее человека не предупредить об этом, то его мнение будет однозначным – мне хуже. Еще хуже, когда за первый сеанс

человек дошел до уровня «враждебность». То есть его энергии еще не хватает, чтобы понять разницу, но достаточно, чтобы начать разрушать окружающую реальность. Поэтому я в инструкции пишу – ваше настроение в конце сеанса, на четвертой фазе должно быть достоверно лучше, чем было утром до сеанса. Каждый раз это улучшение настроения становится все более заметным.

Для того, чтобы сам человек мог более объективно относиться к изменению своего настроения, я настаиваю, чтобы каждый проходящий сеанс скачал себе шкалу тонов и перед каждым сеансом и после него сам проводил себе тестирование. Тогда он будет видеть, что за каждый сеанс уровень эмоционального тона повышается на 0,1–0,2 балла. И после пересечения 1,5 баллов он впервые в конце сеанса испытает ощущение радости и счастья.

Хотелось бы обратить внимание еще на один аспект нашей жизни. Очень многие люди говорят о себе, что они вообще спокойные. К сожалению, в большинстве случаев это значит, что они живут в депрессии (в том смысле, который я в него вкладываю, и который пропагандирую среди вас) и у них просто нет энергии для более ярких проявлений эмоций. Они спокойные не потому, что не хотят «психовать», а потому, что не могут. Есть очень простой, но не научный и не очень достоверный способ определить, в каком уровне эмоций живет человек. Посмотрите в зеркало, посмотрите на окружающих. Если уголки губ смотрят вниз, то с девяностопроцентной уверенностью можно сказать, что его уровень либо депрессия, либо раздражение. Если он с пеной у рта и ненормативной лексикой будет это отрицать, то намного больше шансов, что второе. Уголки рта у людей, живущих на уровне «спокойствие», горизонтальны. И только поднятые вверх уголки рта показывают, что человек испытывает счастье. Каждый из нас переживает в разное время все эти эмоции. В течение дня мы можем побывать во всех четырех уровнях эмоций. Дети способны их менять в течение нескольких минут. Но мы сейчас говорим об обычном, «нормальном» для вас состоянии. В том, в котором вы пребываете большую часть своего времени. Посмотрите в зеркало. Выберите себе жизнь.