



Кузнецов Родион Владимирович

**Медицина, которой нет**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Кузнецов Родион Владимирович, 2019

Современная официальная медицина не способна вылечить НИ ОДНОГО хронического заболевания. Это не мешает ей позиционировать себя как единственно верную науку, и с азартом клеймить «лженаучные» направления. Автор, врач с 25 летним стажем, предлагает свое видение механизма формирования хронических болезней, и возможностей их лечения. Знание принципов, изложенных в книге, может изменить не только медицину, но и вашу жизнь. Свои оригинальные и изящные идеи автор преподносит простым, доступным языком

12+

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[Медицина, которой нет](#)

[Введение](#)

[ЧАСТЬ 1](#)

[Эволюция медицинских взглядов](#)

[Нервная система как совершенный электроприбор](#)

[Откуда мы берем энергию для жизни](#)

[Зачем нужны болезни?](#)

[Теория рефлексов. Новое прочтение](#)

[Теория рефлексов и высшая нервная деятельность](#)

[Насколько нова предлагаемая теория?](#)

[Наши эмоции. Откуда они берутся?](#)

[Депрессия. Беда или вина?](#)

[Потеря во времени. Что это такое?](#)

[Панические атаки](#)

[Что это такое и как с ними справиться?](#)

[Уровень «раздражение». Хорошо это или плохо?](#)

[Зачем быть спокойным?](#)

[Радость навсегда. Каково это?](#)

[ЧАСТЬ 2](#)

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

[Диеты реальность или способ заработать на вас?](#)

[Добавляют ли здоровье занятия спортом?](#)

[Большой спорт без допинга. Это реально?](#)

[Ипохондрия как миф для оправдания врачей](#)

[Логика искусственная наука или часть природы?](#)

[Почему люди не могут понимать друг друга?](#)

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

[Успех или почему существуют неудачники](#)

[Как добиться успеха в жизни](#)

[Любовь чудо или рефлекс?](#)

[Имеет ли ревность отношение к любви?](#)

[Почему все привычки вредные?](#)

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

[Эмоции и физическое здоровье. Что первично?](#)

[Существуют ли душевные страдания у детей?](#)

[О психотерапии начистоту](#)

[Хронические заболевания это память про болезнь](#)

[Хронический болевой синдром – это карма?](#)

[Бронхиальная астма. Еще один рефлекс и не более того](#)

[Эпилепсия нужна организму](#)

[Остеохондроз. Грыжи диска. Остеофиты](#)

[Двигательные нарушения – это нарушения чувствительности](#)

[Иммунные заболевания через призму нервной системы](#)

[Генотип прав, а генетики нет](#)

[Наследственные заболевания. Существуют ли они?](#)

[Как мы запоминаем и обучаемся. Просто о сложном](#)

[Часть 3](#)

[Каким должно быть идеальное лечение](#)

[Почему существующее лечение не помогает?](#)

[Аллопатия или существующая официальная медицина](#)

[Гомеопатия](#)

[Хирургия](#)

[Физиотерапия](#)

[Действие «Аудиокатарсиса» на больных с хронической болью](#)

[Может ли «Аудиокатарсис» помочь больным бронхиальной астмой?](#)

[Использование метода «Аудиокатарсис» при остеохондрозе](#)

[Влияние метода «Аудиокатарсис» на пациентов с двигательными нарушениями](#)

[Как навсегда избавиться от панических атак](#)

[Часть 4](#)

[Как создавался аудиокатарсис](#)

[Что такое аудиокатарсис](#)

[Как появилась идея создание аппаратной психотерапии](#)  
[Преимущества метода аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис»](#)  
[Психотерапия и психоанализ методом «Аудиокатарсис»](#)  
[Как проводить сеанс аудиокатарсиса](#)  
[Что вы ощущаете во время сеанса «Аудиокатарсис»](#)  
[Почему не все сразу испытывают радость при проведении сеанса «Аудиокатарсис»](#)  
[Можно ли до конца вылечиться?](#)  
[Заключение](#)  
[Оглавление](#)

# ВВЕДЕНИЕ

Человек создан для счастья, как птица для полета  
А. П. Чехов

Здравствуйте, мои дорогие читатели. Автор книги врач с огромным опытом практической работы. Каждый медик может рассказать вам несколько случаев, воспринимаемых им как чудо, объяснений для которого у него нет. Но абсолютное большинство медиков и не пытаются объяснить это. Отделяются словами «мы мало знаем об организме». Их вполне устраивает официальная доктрина. С ней спокойнее. Попытка пересмотра догматов веры простите, медицины, ведет к неконтролируемой агрессии со стороны первосвященников. И чем больший пост занимает этот врач, и чем ближе пересмотр касается его профессии, тем ярче этот взрыв. 20 лет назад я, работая анестезиологом, сделал блокаду нервного сплетения парализованной больной. И каково было мое удивление, когда через час она встала и пошла без посторонней помощи. Потом я узнал, что такие же наблюдения были описаны еще в 1937 году. Попытка объяснения данного феномена привела к появлению математической модели нервной системы. Так получилось, что данная модель описывает и объясняет все «чудеса», объединяет и систематизирует столь разные и столь похожие взгляды как западную и восточную медицину, гомеопатию и народную медицину, психологию и духовные практики. Модель не придумывает ничего нового, она показывает, почему все это работает и почему не работает, исходя из механизма работы нервной системы. Все это описывается живым, «человеческим» языком.

Также я делаю попытку ответить на основной вопрос медицины «Зачем нужны болезни?»

Книга разделена на 4 части. В первой я расскажу вам о том, какие

нестыковки существуют в современной медицинской науке, и как предложенная модель позволяет это преодолеть. Во второй части мы разберем практическое значение данной модели, как это помогает понять причину заболеваний и какие пути лечения она предлагает. В третьей части мы выясним, какими качествами должно обладать идеальное лечение. И в четвертой части я расскажу о методе «Аудиокатарсис», созданном для доказательства предложенной модели, и какие невероятные результаты показал этот метод при различных заболеваниях, считающихся неизлечимыми,.

# ЧАСТЬ 1

## ЭВОЛЮЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ ВЗГЛЯДОВ

Мы не можем говорить о медицинских концепциях, существовавших в бесписьменный период. По дошедшим до нас рисункам и предметам мы можем составить представления о методах лечения, но не о принципах подхода к медицинским проблемам. Считается, что изначально это был период «инстинктивной самопомощи». Не стоит снисходительно относиться к подобному виду лечения. С помощью своих органов чувств человек находил растения, могущие облегчить его состояние. До сих пор у людей сохраняются некоторые виды подобного лечения: поглаживание больного места, желание больного принять тот или иной продукт, совершить то или иное действие. Возможно, что нежелание современного человека доверять сильнейшему инстинкту – самосохранения, наряду с изменением биосферы и развитием второй и третьей сигнальных систем привело к увеличению числа больных.

Существенным недостатком «инстинктивного» лечения является невозможность лечить других. В этом случае инстинкт молчит. Поэтому следующим этапом развития медицины явилось накопление полученных данных, попытки их обобщения и анализа.

Первой такой попыткой было появление демонологической (культовой) медицины. Принято скептически относиться к демонологической медицине. Использование различных предметов, ритуалов с целью лечения недостаточно эффективны, но считается, что появление демонологических представлений привело к развитию ритуалов. Может быть, мы путаем причину и следствие? Почему-то не принимается в расчет возможность появления демонологических представлений как следствие наблюдения эффективности какого-то действия, впоследствии превратившегося в ритуал. Современная медицина так же дает множество подобных примеров. Например,

сначала был замечен иммуномодулирующий эффект дибазола (препарата, используемого для снижения артериального давления), снижение риска заболевания ОРВИ, в результате его применения. Только потом появилось обоснование этого эффекта. Врачи 50-х заметили эффект от применения пенициллина при лечении гастрита. Официальная медицинская наука долгое время отрицала возможность такого эффекта, но многие врачи продолжали его назначать. Спустя несколько десятилетий был открыт *Helicobacter*, и назначение антибиотиков стало обязательным. В этом случае, действия вышеупомянутых врачей можно признать за проявление демонологической медицины? Сейчас наша российская медицина интенсивно переходит на западную модель. Повсеместно вводятся протоколы лечения и стандарты оказания медицинской помощи. В некоторых случаях включение тех или иных препаратов я не могу себе объяснить ничем другим, кроме лоббирования фармакологическими фирмами. Как практический врач я ни разу не видел пользы от назначений некоторых лекарств, но попробуй их не назначить. Страховые компании мгновенно снимут деньги с больницы, ведь назначение этой группы препаратов прописано в стандартах. И все врачи покорно назначают, в лучшем случае не задумываясь об этом. Такое поведение тоже можно рассматривать как проявление демонологической (культовой) медицины. Может быть, поклонение идолу рациональности, как и идолу клинического опыта – это дороги ведущие в никуда? Поэтому давайте не будем вешать ярлыки на врачей и медицину прошлого, а вместе создадим медицину будущего.

К первым, дошедшим до нас, попыткам обоснования клинического опыта, следует отнести учения, изложенные в трудах «Нейцзин» (XI–VII вв. до н. э.), «Аюрведа» (IX–III вв. до н. э.), учение Гиппократ V в до н.э). Философия традиционной китайской медицины основана на единстве и противоположности пяти первоэлементов: огня, воды, металла, дерева, земли. Неверное соотношение этих элементов ведет к заболеваниям. Гиппократ учил, что основу строения организма составляют четыре «сока»: кровь, слизь, желчь, черная желчь. Исходя из такого представления об организме, Гиппократ смотрел и на болезни, как

на результат неправильного смешения этих жидкостей. Естественно, это достаточно грубое обобщение, но из него видно, что взгляды различных медицинских школ на человеческий организм в то время существенно не отличались. Несколько элементов, соотношение которых определяет здоровье человека. В дальнейшем произошло расхождение направлений развития этих школ. Отношение к организму как взаимодействию различных жидкостей привело представителей западной медицины к углубленному изучению анатомических структур на всех уровнях. Лозунг «лечить больного, а не болезнь» стал не более чем эффективным слоганом. Взгляд же Восточной медицины на человеческий организм как на микрокосм, регулируемый потоками энергии пяти элементов, не подразумевал первичности анатомического состояния органов. Видя взаимосвязь между внешними факторами и состоянием организма, последователи этого направления пытаются найти пути управления здоровьем посредством изменения энергообмена. Считаю, что рассмотрение человеческого организма с одной из этих позиций будет односторонним освещением проблемы.

Почему-то считается, что медицина шумеров, Древнего Египта, Древней Греции, Римской империи, средневековой Европы была менее эффективной, чем современная медицина. Откуда взялось такое мнение? Откуда такое высокомерное отношение к врачам древности? По сути, наш снобизм зиждется на изобретении антибиотиков и применении вакцин, а в большей степени на снисходительности детей к отцам. Мы утверждаем, что в лечении инфекционных заболеваний современная медицина ушла далеко вперед по сравнению с медициной прошлого. Не так давно мне попала статья, в которой говорилось, что исходы острой пневмонии в процентном соотношении не изменились по отношению к доантибактериальному периоду. Это утверждение я просто прочел. За что купил, за то продал. Но когда я писал диссертацию по инсультам, я поднял статистику за сто лет. Так вот, исходы инсультов в начале 20 века, и в начале 21-го, в процентном соотношении одинаковы, несмотря на разницу в подходах к лечению. В отношении же хирургии позволю себе напомнить тот факт, что в египетских пирамидах найдены хирургические инструменты, ничем не отличающиеся

от современных, кроме того, что сделаны они были из бронзы. Какие операции делали древнеегипетские врачи? Отсутствие в древности статистики и доказательной медицины не является доказательством неэффективности работы врачей тех времен. Больные не пойдут лечиться к врачу, если выздоровление среди его пациентов ниже определенного уровня.

Человеческий организм является структурой, чутко реагирующей на изменения внешней среды. В то же время с появлением нервной системы живые организмы получили возможность не только реагировать на внешние раздражители, но и управлять внешней средой. Нервная система несет сигналы в двух направлениях и потому является таким же объективным фактором, изменяющим внутренние параметры организма, как и внешние раздражители. Любое воздействие внешней среды может вызвать болезнь или исцелить от одной, но такими же качествами обладает и нервная система. Наличие второй сигнальной системы является как благом, так и проклятием человеческого рода. Возможность передачи своих ощущений другому человеку может принести зло, если это болезненные ощущения. Именно по этому пути идет развитие психосоматических заболеваний. Возможно, что изменение структуры заболеваемости и смертности в наше время по сравнению с прошлыми веками вызвано именно этим фактором, а не только изменениями экологии и ритма жизни.

## НЕРВНАЯ СИСТЕМА КАК СОВЕРШЕННЫЙ ЭЛЕКТРОПРИБОР

Как работает мозг с точки зрения физики? Я хочу акцентировать ваше внимание именно на этом аспекте. Мы знаем, что по нервам проходят нервные импульсы. А что такое нервные сигналы? Это электрические импульсы. Сегодня мы с вами рассмотрим, как это электричество образуется, куда идет и на что расходуется.

Первыми в цепи электрических устройств нервной системы являются рецепторы. Они могут иметь и как очень простое, так и очень сложное строение. Они реагируют на все виды внешнего и внутреннего воздействия: на свет, на газ, на объем, давление, температуру, химический состав, звук, на электромагнитное поле. Один перечень их возможностей вызывает уважение. Но по своей сути это генераторы, превращающие все существующие виды энергии в электрический сигнал. Они подобны датчикам, информирующим нас об окружающем мире. Но все датчики, созданные людьми, потребляют электроэнергию. А рецепторы ее вырабатывают. И делают это очень интенсивно. От 1,5 МВт/сут до 2 МВт/час. Такой разброс из-за того, что точное количество рецепторов неизвестно. Естественно, что одновременно работает малая толика рецепторов. Иначе живые существа ходили бы как мобильные электростанции. Речь идет только о потенциальной мощности нашей нервной системы.

Для чего нужно такое большое количество энергии? Нервная система состоит из многих километров проводов – нервов. Каждое нервное волокно обладает свойствами резистора и конденсатора. Обладает сопротивлением и емкостью. Именно это свойство нервных волокон позволяет существовать цивилизации и образованию. За счет этих электрофизических свойств нервной ткани появилась память. «Повторение мать ученья». Кто из нас не слышал эту поговорку. А что

она означает с точки зрения работы нервов? За счет «повторения» рецепторами создается повышенная мощность. Она накапливается в нервных волокнах, как в конденсаторах, и происходит «пробой» на близлежащие волокна. Этот пробой, постоянно повторяясь, в течение 3–4 недель формирует новое соединение между нервами. Новый рефлекс, запоминающий какую-то информацию. А именно это и есть память, именно благодаря этому, мы и обучаемся. Кроме того, накопленная энергия в чувствительных волокнах, сбрасывается непосредственно на двигательные нервы, не доходя до центральных структур, обеспечивая движения дополнительной энергией. Ведь мышцам нужен не только приказ из центра, но и энергия для его исполнения. Этот феномен каждый из нас ощущал на себе, когда при осмотре, невропатолог стучал молоточком по коленке.

Следующей потрясающей структурой нервной системы является синапс. То место, где нервы соединяются между собой. С какой целью он существует? Это не просто связь между нервами. Это реле, которое не позволяет излишнему количеству электроэнергии поступать в мозг. Не позволяет сжечь его. Ведь я говорил, о каком грандиозном количестве энергии идет речь. Задачи синапса следующие:

- 1) Передача нервного импульса с одного волокна на другое
- 2) Блокирование ретроградного (в обратном направлении) распространения нервного импульса в случае возникновения сверхсильного раздражения
- 3) Блокирование слишком большой импульсации, сохраняя количество поступающих в мозг импульсов постоянным.
- 4) Более высокий потенциал действия синапса по сравнению с нервным волокном обеспечивает с одной стороны блокирование слишком слабых сигналов, с другой – суммирует импульсы с нескольких рецепторов и преобразует их в один.
- 5) Преобразование частот. Благодаря более длительному времени прохождения нервного импульса через синапс сигнал может полноценно передаваться по нервам с разными частотными характеристиками. Полноценная передача сигнала возможна с нервного волокна, имеющего более высокую частоту, на волокно, имеющее более низкую

частоту.

Хочу еще раз обратить ваше внимание, что нервный импульс, и электрический заряд в данном контексте это одно и то же.

Вставочный нейрон. Я уже упомянул, что для усиления сигнала из центральных структур, подается дополнительный импульс напрямую от рецепторов. Эту функцию несут на себе вставочные нейроны. Это просто дополнительные нервные волокна между периферическими чувствительными и двигательными структурами.

Ретикулярная формация. Еще одно гениальное изобретение природы. Функция этой структуры заключается в торможении избыточной импульсации. Защита мозга от избытка энергии. Здесь происходит переключение с одного нерва на другой. Здесь идут обратные импульсы для гашения избыточных. Это своего рода сетевой фильтр, но, работающий намного эффективнее и интереснее.

Я объединю по функциональным свойствам подкорковые и корковые структуры. Так как их функции схожи. Это конечные точки получения импульсов с периферии, соединение между собой, и посыл импульсов на периферию. Описание выглядит скупо, но это настолько грандиозные процессы, что ни один компьютер, до сих пор, не может сравниться с ними по эффективности, энергосбережению. Быстродействие компьютера основано на огромной скорости электрических сигналов, проходящих по нему. Нервная система пошла другим путем. В ней «шины» работают на более чем 300 различных частотах. В отличие от компьютера организм не нагревается так при работе. И, кроме того, нервная система полностью автономна в своем энергообмене. Все это позволяет говорить о нервной системе как о самом совершенном электрическом приборе.

## ОТКУДА МЫ БЕРЕМ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ

В этой главе мы с вами обсудим очень важный вопрос. Откуда мы берем энергию для жизни? Большинство скажут: «С пищи». И будут неправы. Любая женщина, сидевшая на диете, скажет, что 3000 ккал это очень много для пищи. Но этого достаточно только для однократного переноса через клеточную мембрану ионов водорода, содержащегося в стакане воды. На большее этой энергии не хватит. Это ни какая-то новая информация. Это вы сами можете прочесть в любом учебнике химии с основами термодинамики. В организме проходит намного больше химических процессов, намного больше энергии вырабатывается. Очень часто мне приходится слышать об энергетической функции митохондрий. Так часто, что даже ты, мой дорогой читатель, запомнил, что АТФ это источник энергии для организма. Обратимся к цифрам. За сутки человек массой 70 кг вырабатывает около 1 моля АТФ. Что в свою очередь дает 40 кДж или **9,5 ккал**. Теперь, глядя на эту цифру, докажите мне, что АТФ это основной источник энергии. Я не знаю, какие функции, на самом деле, несут митохондрии и АТФ, но функция энергообмена точно не на первом месте. Я бы эту ситуацию пояснил следующим примером. Представьте, что слепому дали лампочку и попросили объяснить, зачем этот прибор нужен. Единственно логичный ответ был бы, что это обогреватель. Со своей стороны он абсолютно прав. Может быть, мы, говоря о митохондриях, впадаем в такое же заблуждение. И так ли важно считать калории, когда мы говорим об энергии в организме?

Так откуда берется энергия? Посмотрим на этот вопрос с другой стороны. В нашем организме есть такая структура, которая называется рецептором. Рецепторы бывают зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, барорецепторы, волюморекцепторы и т. д. При всем своем

разнообразии, это микрогенераторы, превращающие все существующие виды энергии, в электрический сигнал. Мощность одного рецептора крайне мала, около  $10^{-9}$  Вт. Но учитывая их количество (от 2 до 600 на мм<sup>3</sup> по данным разных авторов), производительность (от 1 до 180 Гц), мы увидим, что их суммарная мощность 14 Вт/сек или 1,5 МВт/сут. Это мощность из расчета на 2 рецептора /мм<sup>3</sup> тела массой 70 кг. При расчете на 600 на мм<sup>3</sup>, цифры будут больше в 300 раз. На выработку одного киловатта электроэнергии используется 250 гр угля. То есть нам потребуется 300 кг угля в сутки. Если приведем в сравнимые величины по калориям, то это 450 кг глюкозы в сутки. Если организм использует только 1% этой энергии, то это 4,5 кг глюкозы в сутки. Даже эта цифра показывает, что пища дает только малую толику всей энергии, используемой организмом. А если используется не 1% и количество рецепторов не 2, а 600 на мм<sup>3</sup>? Тогда речь пойдет о 4,5 вагонах глюкозы в сутки. Очевидно, что пища это не источник энергии, для организма, а источник строительного материала. Считать пищу в калориях также неправильно, как считать в калориях углерод. Тогда ценность алмаза и ценность графита будет одинаковая. Поэтому подсчет калорий очень грубый механизм, которым нельзя оценивать пищу.

Для чего такие огромные цифры электроэнергии. Куда она девается. Мы уже говорили в прошлой главе, что нервную систему вполне можно рассматривать как электрический прибор. Нервное волокно это проводник, обладающий сопротивлением и емкостью. Его КПД (коэффициент полезного действия) около 60%. Синапс это реле, где электрическая энергия превращается сначала в химическую, затем снова в электрическую. Подсчета КПД синапса я не встречал, но думаю, что он намного меньше, чем у волокна. Потери энергии должны быть огромными. Количество нервных волокон измеряется километрами. Количество синапсов миллионами. А что такое мозг? Это огромная концентрация нервных волокон и синапсов. Количество электроэнергии, требующейся для работы всей этой структуры, просто колоссально. Мы не учитывает, что между другими, не нервными, клетками тоже идет обмен электрическими импульсами, например, мышечная ткань.

Сокращение мышц происходит только под действием электрического сигнала. При этом единственным источником электроэнергии в организме является рецептор.

Самое большое количество энергии уходит туда, где больше нервных волокон и синапсов. В мозг. Умственная деятельность требует намного больше энергии, чем физическая. Может быть, поэтому люди умственного труда ценятся больше и встречаются реже. Проведем аналогию между мозгом и телевизором. Телевизор будет прекрасно работать при 220 В, в пол накала при 180 В и сгорит при 280 В. Есть некоторый промежуток, в границах которого телевизор будет работать. Так же и мозг человека будет работать в неких пределах, при снижении которых, человек впадет в кому, а при повышении – в болевой шок. Еще в 50–60 х годах прошлого столетия в институте космической медицины проводились следующие эксперименты. Испытуемого помещали в условия, исключающие любые внешние раздражители. Вода в бассейне температуры человеческого тела, плотностью человеческого тела. Темная комната без всяких звуков. Через несколько минут человек засыпал, в течение 40 минут впадал в кому. Очень показательный эксперимент. Мозг не получал энергии, он отключался. На рисунке показан график соотношения чувствительных и двигательных сигналов в организме. Сначала при повышении



количества сигналов с периферии, мозг отвечает повышенной активностью. Затем, несмотря на увеличение чувствительности, увеличения активности не происходит. Если же количество сигналов в мозг продолжает увеличиваться, мозг истощается. «Телевизор перегорает». Кстати, самые внимательные читатели увидят, что этот график полностью совпадает с графиком стресса Селье.

Таким образом, нервная система несет не только информационную функцию, как принято полагать, а энергетически-информационную. И энергия, которую нервная система вырабатывает, просто поражает воображение. Однажды задав вопрос: «Где мы берем энергию для жизни?», я услышал потрясающий ответ «Из воды, еды и впечатлений». Невероятно образно и достаточно верно. В большей степени «из впечатлений».

В следующей главе мы разберем, как расходуется это колоссальное количество «впечатлений».

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ БОЛЕЗНИ?

В этой главе я хотел бы обсудить очень важный вопрос «Зачем нужны болезни особи?». Вопрос простой, а многие ли его себе задавали? Я опрашивал десятки врачей и пациентов, задавал его в интернете. Все ответы можно свести к трем вариантам: 1) болезни не нужны, 2) за грехи наши, 3) для выживания вида.

Попробуем разобраться со всеми этими вариантами.

1) Болезни не нужны. Не могу с этим согласиться. Считаю, что более оправдано предположение, что в природе нет ничего не нужного. Все существующее было принято на вооружение и используется для выживания. Очень показателен опыт китайцев с уничтожением воробьев. Воробьев убивали, чтобы они не клевали рис, а в результате весь урожай погиб из-за насекомых. Все зачем-то нужно. Хотя обратную точку зрения де факто исповедуют многие хирурги. Болит – удалить. И только старые хирурги считают, что лучшая операция та, без которой удалось обойтись.

2) Вторая точка зрения – за грехи наши. Некоторые вариации – чтобы мы почувствовали, что неправильно живем и т. п. Это руководство для теологов и врачей, оправдывающих свое бессилие перед болезнью. Давайте согласимся. Но грех может совершить только имеющий душу. А все религии отказывают в этом животным и растениям. А они тоже болеют. Как крысе или цветку понять, что они неправильно живут. Так, что от этой гипотезы мы так же отказываемся.

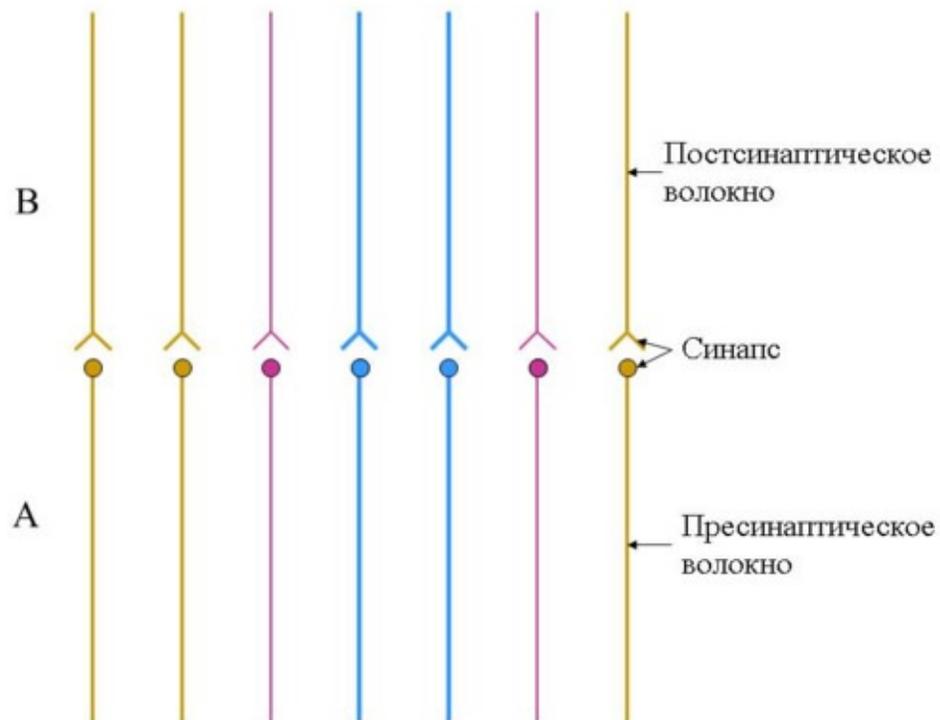
3) Для выживания вида. У меня два возражения. Первое – а зачем болезнь особи, а не виду. Для чего я или вы болеем. Зачем мне болезнь? Нет ответа. Второе – есть заболевания не угрожающие виду. Липома, псориаз. В чем их помощь эволюции? Как по мне, так эта точка зрения тоже не продумана.

Получается, что ответа на вопрос «зачем нужны болезни» не существует. Но он должен быть. Как можно отремонтировать прибор

или деталь, не имея представления, зачем они нужны. Как можно «ремонтировать» человека, не зная, зачем у него болезнь?

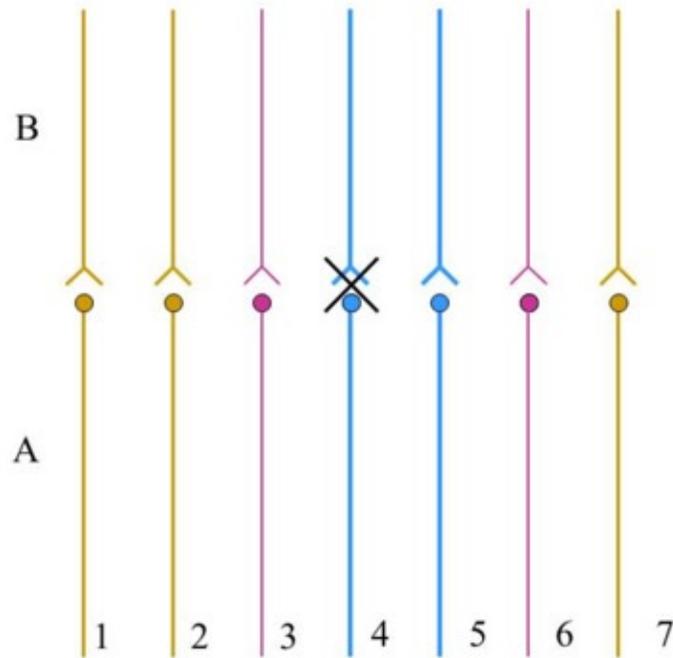
Так зачем нужны болезни? Попробуем ответить на этот вопрос. Если схематично, то наша нервная система состоит из рецептора, нервного волокна, синапса, следующего нервного волокна. Рецептор, с точки зрения физики, это генератор, превращающий все виды энергии внешнего и внутреннего мира, в электрический импульс. По нервному волокну этот электрический сигнал идет в сторону мозга. Между нервами существует связь – синапс. Через синапс импульс уходит на другое волокно. На рисунках схематично изображен процесс образования новой синаптической связи. Связи между рядом расположенными нервными волокнами. Нервные волокна работают с определенной частотой. Каждое со своей. Если по нерву проходит, например, 10 импульсов в единицу времени, то они свободно проходят через синапс, и уходят на следующий нерв по нервному проводящему пути.

Рис.1



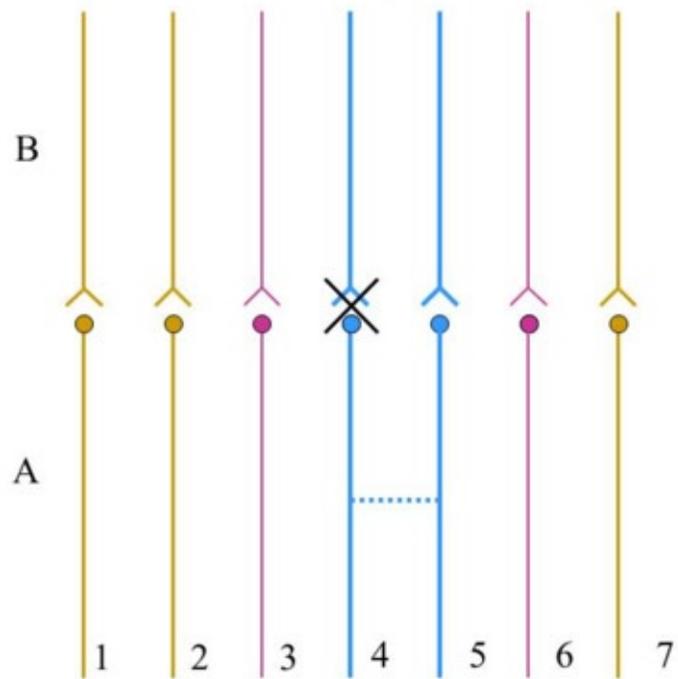
А если, в результате травмы или воспаления, по волокну начинает проходить 100 сигналов за тот же отрезок времени? Волокна с этой нагрузкой справляются, а синапс – нет. Синапс своего рода реле, ограничивающее передачу электрического тока. Электрические сигналы начинают накапливаться в нервном волокне, не проходя через синапс.

## Возникновение блока синаптической передачи



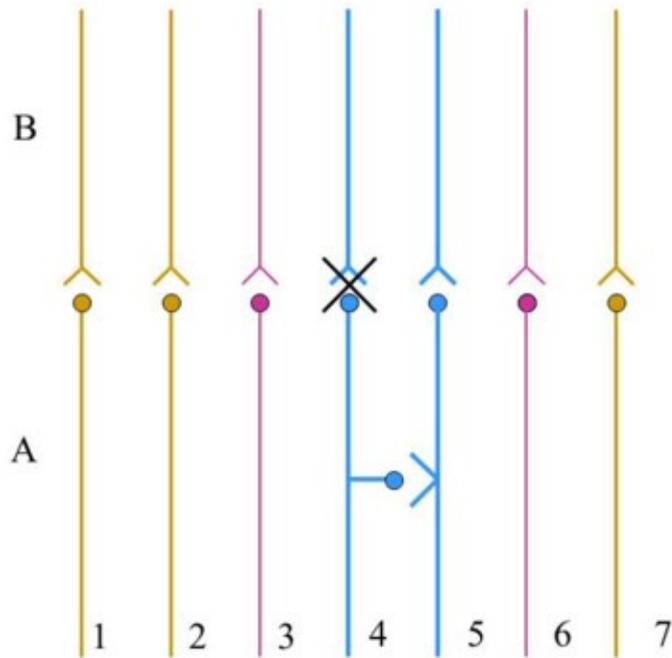
Как в конденсаторе, они накапливаются, пока не происходит «пробой» на соседние волокна. Причем «пробой» в прямом смысле этого слова. Нервные волокна окружены изолирующей глиальной тканью. При пробое электрическим разрядом этот изолятор прожигается, и между нервами появляется не заизолированный участок. Единственное, что в этом случае разделяет нервы это расстояние. Хоть минимальное, но оно есть. Если этот пробой очень сильный, или длится очень долго, то между этими соседними волокнами и первичным волокном образуется новый синапс.

### Возникновение электрического шунта

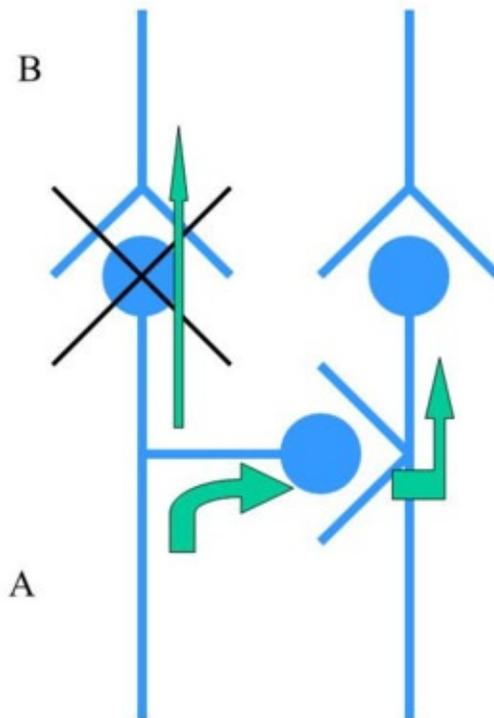


Сначала это будет просто прохождение электрического заряда, это называется электрическим синапсом. Потом начинает образовываться связь, называемая электрохимическим синапсом.

### Формирование химического шунтирующего синапса



И затем, со временем, этот участок преобразуется в химический синапс. Теперь уже сигналы от рецепторов будут уходить по новому синапсу, а исходный (врожденный, физиологичный) остается без работы.



Согласно закону Ома для параллельных цепей, на него просто не хватает силы тока. Хорошо, если новые связи образуются с нервами, похожими на первый, и, идущими в тот же отдел нервной системы. Но вероятнее всего, это окажутся вегетативные волокна. И они идут в другой отдел мозга, исходно отвечающий за другие функции. Этот феномен каждый из вас испытывал. Если вы ударились, то сначала боль четкая, острая, локализованная. Спустя короткий промежуток времени, она начинает «расплываться». Она становится менее острой, более терпимой. Она начинает занимать большее место. И становится какой-то «не такой», непонятной.

Почему более вероятен сброс электрического заряда на вегетативные волокна? Во-первых, их в несколько больше по количеству. Во-вторых, здесь важны свойства изолятора. Гораздо выше вероятность пробить более тонкий изолятор, чем более толстый слой. А мы знаем, что чем более миелинизировано нервное волокно, тем

толще глиальный, изолирующий слой. У вегетативных волокон самый тонкий слой изолятора.

Этот механизм сам по себе прекрасен. Он позволяет не перегружать мозг, отдельные его структуры повышенной электроэнергией. Но законы электричества не хотят изменяться в организме. Ток идет по пути наименьшего сопротивления. Если он не может заземлиться, то он будет превращать эти новые синапсы в постоянные. Образование этих обходных нервных путей мы ощущаем как болезнь. Изначально эти связи появились при большей энергии, значит, для их дальнейшего функционирования будет необходима повышенная энергия. Откуда ей взяться? Рецептор не образует энергию из ничего. Ему нужны раздражители как источник энергии. И мозг по принципу обратной связи эти раздражители создает. Клинически это проявляется сначала воспалением, затем органическими изменениями тканей, где расположены нужные рецепторы. Всё рефлекс сформировался, болезнь появилась. И появилась она потому, что мозгу нужна электрическая энергия, чтобы он мог работать. И ему безразлично, каким образом эта энергия будет добываться.

Для формирования хронического заболевания необходимо 2 условия.

1) Сильная, исходная (болевая) импульсация, достаточная для создания функционального блока первичной синаптической передачи.

2) Изменения в тканях для увеличения генерирования импульсов рецепторами.

И тут мы пришли к главному выводу математической модели нервной системы. Болезнь нужна для того, чтобы поставлять мозгу энергию. Пусть способ добычи энергии страдает, но электричество в мозг подается. И лечить болезнь — это пытаться «обесточить» мозг. Нужно сделать так, чтобы болезнь была не нужна. И именно это и будет лечением.

Приведу для наглядности такой пример. Если в квартире центральное отопление, то дома тепло и проблем не возникает. И вот центральное отопление выходит из строя. Мы срочно ставим печку, чтобы не замерзнуть. Если нашли дрова, топим ими. Дрова закончились,

мы начинаем топить мебелью, сжигать пол. Если придет умный дядька и начнет объяснять, что так делать нельзя, мы с ним не согласимся. Если же он заберет возможность сжигать мебель и пол, то мы просто умрем от холода. Единственно правильным поведением этого дядьки-врача будет ремонт центрального отопления. Тоже самое происходит и в современной медицине. Все существующие виды лечения убирают симптомы, «забирают топливо». И только те методы, которые существуют тысячелетия, и ремонтируют это «центральное отопление».

Теперь абсолютно ясен ответ на вопрос «Зачем нужны болезни?». *Болезни это альтернативный способ обеспечения организма электроэнергией при отсутствии возможности физиологического обеспечения.*

Дальше мы разберемся, за счет каких механизмов обеспечивается формирование хронических заболеваний.

## ТЕОРИЯ РЕФЛЕКСОВ. НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ

Следующий вопрос, требующий объяснений, почему нервные пути формируются именно так, как было описано в предыдущей главе? Что это за божественный закон, определяющий, по какому нерву пойдет электрический ток? Такой закон действительно есть, и его формулировку знают все. Даже если больше ничего из курса физики электрического тока мы не помним. Это закон Ома, согласно которому, наибольший ток идет по пути наименьшего сопротивления. Этого вполне достаточно для понимания механизма формирования нервных путей.

Нервные отростки различных нервных клеток соединяются между собой на всех уровнях. Есть соединения дендро-дендритные, дендро-аксональные и есть аксо-аксональные. Дендриты это отростки, которые идут от рецептора к нервной клетке. Аксоны – отростки, идущие от нервной клетки к органам. Рецепторы генерируют электрический ток. От каждого рецептора идет волокно к нервной клетке. На одном дендрите может быть очень много рецепторов, они действительно напоминают ветви деревьев (дендрос (греч.) – дерево). Благодаря связям между дендритами, сигналы с рецепторов могут передаваться сразу нескольким нервным клеткам. И вот здесь срабатывает закон Ома. Сформировавшись на нескольких рецепторах, электрический импульс пойдет по тем волокнам, которые обладают наименьшим сопротивлением. Чем меньшее количество волокон будет участвовать в проведении импульса, тем меньшее сопротивление будет у электрической цепи.

Эффективность любой динамической системы зависит от минимизации затрат на получение и транспорт энергии. Что такое рефлексы с точки зрения электрофизиологии нервной системы? Это комплексы, состоящие из всех структур нервной системы,

и выполняющие функцию генерации, транспорта и использования электроэнергии в организме. Поэтому при всех равных условиях предпочтение будет отдано тому рефлексу, который доставит максимальное количество энергии мозгу при минимальной генерации его рецепторами. По сути, мы говорим о коэффициенте полезного действия рефлексов.

Самая трудно повреждаемая часть нервной системы это рецепторный аппарат. Повредить его может разве, что только прямое травмирующее действие внешних факторов. Учитывая общее количество рецепторов в организме, даже это мало скажется на всей нервной системе. Поэтому, думаю можно утверждать, что генерация электрических импульсов в сложном рефлексе, это самый стабильный фактор.

С точки зрения физики нервные волокна различаются по скорости проведения импульсов и частотным характеристикам. Чем более миелинизировано нервное волокно, тем меньше сопротивление электрического тока и выше мощность тока, которую может пропустить нерв. Значит, чем больше в сложном рефлексе задействовано миелинизированных волокон, тем ниже потери при доставке электрического тока в ЦНС. От рождения нам даны только безусловные рефлексы. Все остальные рефлексы, обуславливающие нашу жизнь, вырабатываются, позже. Я думаю, не будет крамолой, допустить, что условные рефлексы вырабатываются с момента формирования нервной системы. С четырех недель внутриутробного развития. Чем больше органов чувств участвует в формировании сложного рефлекса, тем больше энергии вырабатывается различными рецепторами, тем больше энергии несет в себе рефлекс.

Как формируется рефлекс. При генерации электрических сигналов рецепторами, электрический ток идет по тем нервным волокнам, которым принадлежат эти рецепторы. Так как существуют связи между чувствительными волокнами, то и сигнал может пойти по любому из них. Ток идет по пути наименьшего сопротивления. Поэтому исходно, сигнал будет проходить по максимально миелинизированному волокну. Так достигается наивысший КПД для нервного пути. При увеличении

импульсации в случае чрезмерного раздражения рецепторов, прохождение сигнала через синапс прерывается из-за истощения медиаторов (химических веществ, вырабатываемых в синапсах). Рецепторы продолжают вырабатывать электрический ток, который накапливается в нервном волокне, обладающего свойствами конденсатора. При накоплении критического напряжения и силы тока происходит пробой изолирующей оболочки нервного волокна, глии. По сути, она прожигается электрическим разрядом. То же самое происходит с глиальной оболочкой расположенных рядом нервов. Естественно, что легче пробить оболочку, обладающую меньшими изолирующими свойствами. Поэтому при прочих равных условиях шунтирование (сброс) электрического заряда, с большей вероятностью, произойдет на вегетативные волокна. Эти волокна способны перенести намного меньше электрического тока, чем исходное, высоко миелинизированное волокно. Поэтому будет происходить «пробой» за «пробоем», пока весь ток, проводимый по первичному волокну, не шунтируется на соседние волокна. Увеличивается количество нервных волокон, необходимых для доставки нервных импульсов в мозг, увеличивается количество синапсов, следовательно, увеличивается сопротивление электрического тока. КПД нервного проводящего пути снижается. Если увеличенная генерация импульсов сохраняется более 3 недель, то на месте «пробоя» формируется сначала электрохимический, а затем химический синапс. И теперь уже он становится участком наименьшего сопротивления, по которому будет проходить ток. Это полностью соответствует закону Ома для параллельных цепей. Количество электроэнергии, необходимое мозгу, величина, более-менее постоянная. Сопротивление новых проводящих путей выше исходного, значит либо мозг получит меньше энергии, либо рецепторам необходимо генерировать больше электрических сигналов. Центральная нервная система сделает все возможное, чтобы не дать «обесточить» себя. Чтобы этого добиться, мозг, по принципу обратной связи, изменяет состояние тканей так, чтобы рецепторы вырабатывали больше электроэнергии. Клинически это будет выражаться как воспаление, а в последующем как органические изменения тканей. Так

в тканях образуются участки с нарушенной иннервацией. Почему я столько внимания обратил на этот механизм? Потому что в природе метод «кнута» наиболее распространен. Только этот метод ответственен за образование инстинкта самосохранения. Но, к сожалению, это еще и механизм образования хронических болезней.

Но существует еще и метод «пряника». В чем его отличие? Сохраняются исходные высокоэффективные нервные пути. К ним присоединяются на уровне головного мозга другие пути с потоком энергии от других органов чувств. Сложный рефлекс это целый конгломерат простых рефлексов, идущих от всех органов чувств. Каждый орган чувств это рецепторы, генерирующие электроэнергию. Это дает дополнительную энергию рефлексу. Ведь если в сложном рефлексе суммируется энергия, выработанная, например, зрительными и тактильными анализаторами, то это больше энергии, выработанной только одним из этих анализаторов. Именно поэтому, увидев, потрогав, понюхав, послушав и куснув новый предмет, мы запомним его гораздо лучше, чем просто увидев его в чужих руках. Вторая сигнальная система является также очень мощным источником энергии, присоединяясь к сложному рефлексу. Ведь каждое выученное нами слово, само является результатом формирования рефлекса со своими источниками питания. В формировании каждого слова участвуют рецепторы языка, слуха, зрения. Значит, мы, выучивая слово, задействуем, как минимум, три источника энергии. Так общая энергия сложного рефлекса увеличивается. Та причинно-следственная связь, которая закладывается в детстве, и является рефлексом с наибольшим зарядом энергии. Потому, что причинно-следственная связь каждого конкретного человека это формирование совокупности всех сложных рефлексов этого человека.

Теперь разберем, почему позитивные эмоции обладают большим зарядом, чем негативные. За эмоции в нашем организме отвечают 2 центра, находящиеся в лимбической системе: центр страха и центр удовольствия. В лимбическую систему поступают сигналы от всех органов чувств. Я не знаю, играет ли лимбическая система еще какую-нибудь роль трансформатора нервных импульсов, но она является монитором количества электроэнергии, поступающей в мозг. Чем

больше электрических сигналов поступает в мозг, тем более выражена работа центра удовольствия. Чем меньше, тем интенсивнее функционирует центр страха. Поэтому наши эмоции являются индикатором эффективности работы существующих условных сложных рефлексов. Чем выше заряд рефлекса, тем больше вероятность, что именно он будет поставщиком энергии в нашем организме.

Мы уже упомянули, что чем более миелинизировано волокно, тем меньшим сопротивлением оно обладает. Значит, при формировании новых нервных путей электрический, он же нервный сигнал, будет проходить по максимально миелинизированным волокнам, соединяющихся с рецепторным аппаратом.

Так в организме сама собой решается проблема максимальной подачи в центральную нервную систему электрической энергии. При генерировании рецепторами данного количества электрических импульсов, а значит, данной мощности электрического тока, этот ток уходит по определенным нервным волокнам и путям. Именно формирование этого соответствия и есть причина возникновения рефлексов. Сейчас мы с вами рассмотрели вопрос, который, к сожалению, не был объяснен И. П. Павловым в своей гениальной теории. И известное в науке определение рефлекса, как стереотипной (стандартной, одинаковой в одинаковых условиях) реакцией живого организма на какое-либо воздействие (раздражитель), проходящей с участием рецепторов и под управлением нервной системы, можно объяснить, дав новое определение. *Рефлекс – это путь оптимального, в конкретной ситуации, генерирования, транспорта и использования электрической энергии организмом.*

Генерирование, транспорт и использование электрической энергии это составляющие КПД (коэффициента полезного действия) сложного рефлекса. Мы уже разбирали, что это значит. Сейчас же соберем всю эту информацию воедино. ЦНС необходимо определенное количество электрической энергии, которую мы привыкли называть нервными сигналами. Чем меньше соотношение между генерированной энергией и энергией, идущей на работу органов и систем, тем выше КПД нервной системы в целом, и сложных рефлексов, в частности. В свою очередь,

определяющим параметром в этом трио является транспорт электрического тока. Чем меньше потери при транспортировке, тем меньше необходимо генерировать тока, и тем меньше тратится той же нервной энергии на обратную связь и формирование в зоне генерации тока условий для ее увеличения. Как видим, КПД сложного рефлекса практически полностью зависит от степени миелинизации волокон, в него входящих. Каким образом происходит снижение этого КПД, и были посвящены две последние главы.

В дальнейшем, мы с вами еще не раз будем возвращаться к этой теме, разбирая вопросы, как формирование рефлексов и сложных рефлексов влияет на нашу деятельность и высшую нервную деятельность.

## ТЕОРИЯ РЕФЛЕКСОВ И ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В предыдущих главах мы достаточно подробно разбирали, как с помощью рефлекторной теории можно объяснить формирование болезней, какое влияние рефлексы оказывают на нашу деятельность. Но 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: aberrаций мышления и поведения (инграмм, страхов, комплексов), уровня эмоций, образованием.

В этой главе мы разберем aberrации 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 аберрантным, 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 прочувствовали грандиозность 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.

## НАСКОЛЬКО НОВА ПРЕДЛАГАЕМАЯ ТЕОРИЯ?

Рассказывая врачам о данной модели, я часто слышу в ответ: «Нас учили совсем другому». Так ли это на самом деле, и как много нового в предлагаемой мною теории. Как вы уже заметили, предлагаемые гипотеза «постоянства спонтанной импульсации» и теория «функциональных блоков нервной проводимости» очень тесно переплетаются с рефлекторной теорией И. П. Павлова и учением З. Фрейда. С помощью предложенных теорий удастся объяснить непосредственный механизм образования сложных рефлексов, и их значение для формирования второй и третьей сигнальной систем.

Кроме того, описывая любое хроническое заболевание как результат формирования сложного рефлекса, эти теории гораздо ближе к учениям Гиппократ и Авиценны, чем современной официальной медицины. Ведь как описывали болезни врачи тысячу лет назад? Болезнь это результат неправильного баланса между 4 жидкостями организма у Гиппократ, и 5 первоэлементов у Авиценны. С точки же зрения предложенных мной объяснений, болезнь это результат нарушения функционирования 4 нервных систем организма. Соматической, симпатической, парасимпатической, метасимпатической. Передача нервных/электрических сигналов с должных нервных волокон, на вспомогательные, не всегда для этого приспособленные, ведет к развитию хронических процессов. Концепция лечения тысячи лет назад также подразумевала не лечить болезнь, а восстановить нарушенный дисбаланс. Именно тогда был сформулирован знаменитый постулат Гиппократ, что лечить нужно больного, а не болезнь. Сейчас же это не более чем слоган.

Я не знаю, почему так получается. Возможны 2 причины. Первая, что я консерватор и ретроград, которому чуждо само понятие прогресса.

Вторая, что две тысячи лет назад врачи обладали знаниями или их остатками, намного превосходящими наши, в плане объяснения первопричин заболеваний.

Решайте сами. Я считаю, что не придумал ничего нового. Мне просто удалось систематизировать имеющиеся знания официальной западной и традиционной восточной медицины, а также немного дополнить их, поняв первопричину этих явлений.

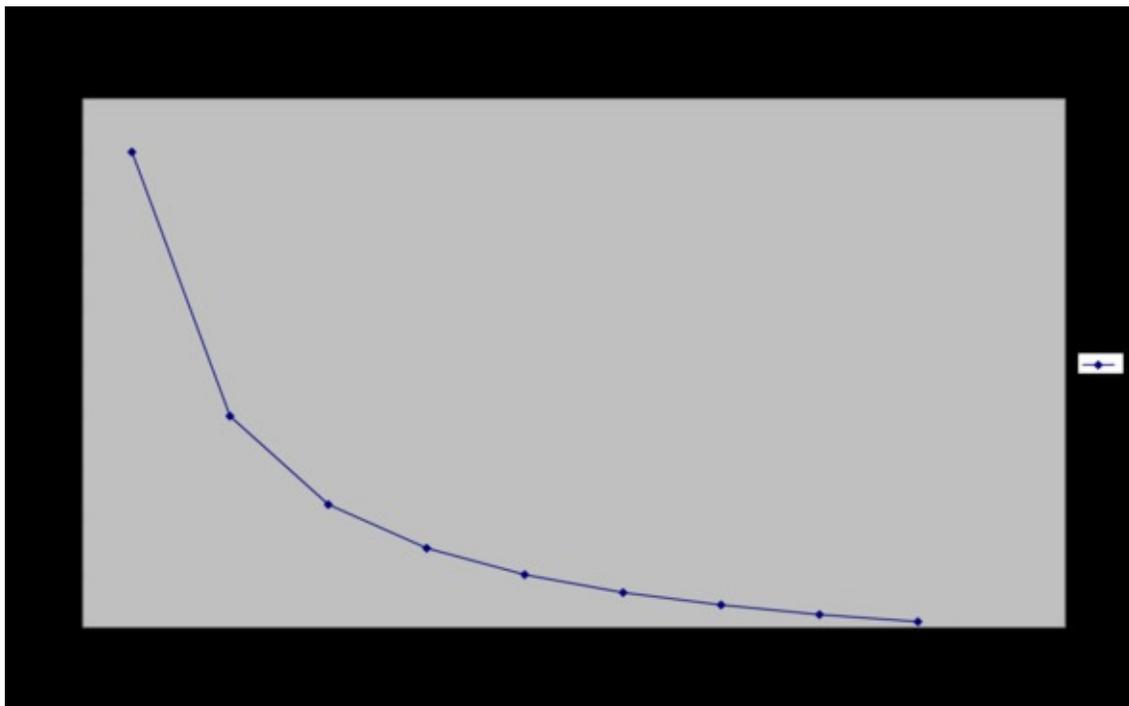
## **НАШИ ЭМОЦИИ. ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?**

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 рефлексy, 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 рефлексax 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 эмоций, чувств находится 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.

## **ПОТЕРЯ ВО ВРЕМЕНИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Каждый переживал ситуации, когда вроде бы находишься здесь, а все мысли и ощущения в прошлом. И часто даже не можешь сказать, где именно. Откуда берется дезориентация во времени? Психологи объясняют это «якорями». Меня такое объяснение не удовлетворяет. Я не понимаю, что значит «якоря». Вы часто видели у собеседника отсутствующий взгляд. Люди часто жалуются, что находятся «не здесь». Почему это происходит и как вернуться навсегда в реальный мир. В отличие от психологических школ, объяснения которых граничит с мистицизмом, я расскажу вам, как в нервной системе образуется это явление.

Я многократно повторял, что вся наша сложная нервная деятельность базируется на простых рефлексах. Как у собак Павлова: лампочка зажглась — слюна потекла. Каждое событие в нашей жизни запоминается посредством образования связей между отдельными нервами. Каждое событие формирует рефлекс. Например, мамин голос — чувство комфорта. Оба звена этого рефлекса равнозначны. Мамин голос = чувство комфорта, чувство комфорта = мамин голос. Что такое чувство комфорта или чувство дискомфорта? Это ощущения, которые мы не осознаем, и которые вызваны величиной и качеством сигналов, подаваемых в мозг. То есть воспоминания это внешнее воздействие плюс сигналы с периферии в мозг. Нервные сигналы это электрические импульсы. Чем больше электроэнергии поступает в мозг, тем сильнее проявляется рефлекс/воспоминание. Один и тот же фактор может запускать много разнообразных рефлексов. Тот же мамин голос может вызывать воспоминание/ощущение наказания, похвалы, праздника, боли. Каждому из этих воспоминаний будут соответствовать свои вегетативные проявления. Чем сильнее эти проявления, тем ярче

воспоминания. Когда наше состояние, настроение достаточно высокое, то эти воспоминания не изменяют реальной жизни. Существуют и всё. Совсем другая картина, когда эти вегетативные реакции достаточно сильны, чтобы снизить уровень эмоционального тона. Вот в это время и происходит дезориентация во времени. У человека резко изменилось состояние, которое не соответствует реальной ситуации. Плюс к этому множественные рефлексы дают сразу множество воспоминаний из разного времени.

Как видим, механизм развития данного феномена очень прост. Методы лечения, правда, вызывают улыбку. Если обобщить, то предлагают убрать факторы внешней среды, чтобы не вызвать срабатывание рефлекса. Перенести человека в новую среду, где ничего не будет напоминать о прошлом. Сомневаюсь, что это осуществимо.

Единственным способом решить данную проблему будет восстановление нормального функционирования нервных путей. Уменьшить воздействие вегетативных реакций. Этим достигается двойной эффект: повышается уровень эмоционального тона, и убираются вегетативные импульсы. Воспоминания сохраняются, но не несут негативных вегетативных реакций.

# **ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ**

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?

Не случайно следующей темой, разбираемой после темы депрессия, я хочу взять панические атаки. С одной стороны это проблема терапевтическая, неврологическая, но очень большое значение имеет исходный уровень эмоций у пациента, а значит, это проблема и психологии. Я хочу поговорить с вами о панических атаках. К сожалению, в последнее время это заболевание встречается все чаще и чаще. Что такое панические атаки с точки зрения официальной медицины? Это внезапно возникающее чувство тревоги, страха, сопровождающиеся вегетативными нарушениями. Большинство врачей считает, что это первичный страх, вызывающий сердцебиение, удушье и т. д. Исходя из математической модели нервной системы, я не согласен с данным положением. Я считаю, что здесь нарушена причинно-следственная связь. Во всех своих главах я постоянно указываю, что действительно, эмоциональная и физическая сферы тесно переплетены. Что центр страха иннервируется вегетативными волокнами, и усиление импульсации по этим волокнам вызывает одновременно два эффекта: появление страха и появление вегетативного физического дискомфорта. То есть это два равновеликих параллельных процесса. Они не вызывают друг друга, а имеют одно и тоже происхождение.

Вегетативные реакции могут быть любыми: потемнение в глазах, изменение запаха и вкуса, слабость мышц, сердцебиение, затруднение дыхания, тошнота, рвота, запор, понос, потливость. Список вы можете продолжить сами. То есть мы можем взять любой орган и его неправильная работа и будет вегетативной реакцией. Эти реакции испытывают в течение своей жизни практически все. Особенно с возрастом. Вы ошибаетесь, если думаете, что ваше сердцебиение, потемнение в глазах характерно только для вас и для ваших панических

атак. При мерцательной аритмии больные испытывают тоже самое. Этот феномен путает не только вас, но и ваших врачей. Если вы поищите в интернете, то увидите сотни роликов, где врачи дают советы как раз и навсегда избавиться от панических атак. Один утверждает, что для этого нужно поставить на место шейные позвонки, второй вещает, что только лечение вегетососудистой дистонии спасет ситуацию, третий доказывает, что все дело в щитовидке. Они все правы, но ситуация напоминает басню про слепых в кунсткамере, изучивших слона. Один описывает хобот, другой ощупывал ногу, третьему попался хвост.

Все эти вегетативные нарушения могут быть началом всех этих заболеваний и тысячи других. Пока видны только нарушения, а не органические изменения, вы будете метаться от одного врача к другому в попытке понять, что с вами происходит, костеря этих коновалов, которые даже диагноза поставить не могут. За то если кто-то из врачей угадал, или появились органические изменения, то всё, диагноз поставлен. Это врач от бога. Вы снимаете вегетативные проявления. Жизнь удивительна. Вы начинаете в интернете давать советы, как другим спастись от этой напасти, не задумываясь, что диагноз у вас один, а проявления и причины разные. Ваши советы другим не помогут.

Половину вашего заболевания, вегетативные нарушения, мы рассмотрели. Теперь разберемся со второй половиной. Страх, тревога, паника. Я уже обращал ваше внимание, что эти же вегетативные реакции испытывают и при других заболеваниях, но им диагноз паническая атака никто не ставит. Почему? Потому что они не испытывают столь сильных эмоций. Почему вы их испытываете? Здесь 2 возможные причины. Первая в том, что ваши ощущения очень сильны, а вегетативные реакции непонятны. Я неоднократно рассказывал, и буду рассказывать о взаимосвязи между физическим вегетативным дискомфортом и эмоциями. Центр страха иннервируется вегетативными нервными волокнами. И чем большую вегетативную волну вы испытываете, тем сильнее вас затапливает чувство страха. Во всех своих проявлениях от легкой тревоги, до неуправляемой паники. Вторая причина может быть в том, что все мы находимся в какой-то точке на графике эмоций.

И чем ближе вы к депрессии, апатии, тем легче у вас вызвать чувство страха. И даже небольшой толчок вегетативных реакций сбросит вас в неконтролируемую панику.

Таким образом, все великое множество проявлений панических атак прекрасно можно описать этими механизмами. Вроде ничего сверхъестественного я не сказал, но донести эту точку зрения до врачей мне пока не удалось. Посмотрите на свою болезнь с этой точки зрения. Может быть, вам многое станет понятным.

Теперь к вопросу практического излечения от этой патологии. Вы можете искать причину болезни, причину вашего физического дискомфорта, а значит, и причину дискомфорта душевного. Но я уже подчеркивал, что это победы в тактическом плане. В стратегическом это провал и называется он — старческая немочь. С возрастом все эти же симптомы будут нарастать как снежный ком. Почему-то мы все с этим смирились. Это же старость. Это профессиональное бессилие врачей навязало нам такое понимание. И в старости жизнь может быть качественной. Это было лирическое отступление.

Лечение панических атак должно заключаться в уменьшении повышенной вегетативной импульсации. По большому счету, именно это и делают врачи, действуя на те симптомы, на которые жалуются пациенты. Но является ли это лечение эффективным. Да уменьшаются те проявления, которые беспокоят больного. Это тактическое решение. Но кто-нибудь задумывается о том, что эти симптомы появились в организме с какой-то целью. Ведь все эти проявления пришли к нам не из космоса, а генерируются самим организмом. Зачем ему это нужно? Мы отбираем у организма то, что ему зачем-то нужно. Количество сигналов, поступающих в мозг, должно быть постоянным. Иначе мозг не будет функционировать. Работа мозга это постоянная циркуляция по нервным клеткам электрической энергии. По соматическим волокнам проходит в десятки раз больше электроэнергии, чем по вегетативным. Если по какой-то причине соматическое волокно не работает, то мозг получит тоже количество электричества по вегетативным нервам. Но они должны работать во много раз интенсивнее. Значит, в результате мы получим неприятные ощущения с органов. А усиливая работу центра

страха, эти импульсы дают картину панической атаки. Чувство страха плюс вегетативные нарушения.

Все произошло из-за того, что по соматическим волокнам не проходят сигналы. То лечение, которое назначается врачами, действует на этот фактор? Ниоим образом. Поэтому в стратегическом плане подобное лечение панических атак, приводит к образованию хронических заболеваний типа аритмии, бронхиальная астма, гастриты и т. д.

Т.о. лечение должно быть направлено на восстановление проводимости нервных путей. В этом случае мы убьем сразу двух зайцев. И уберем физический дискомфорт, и выведем человека из депрессии. Об эффективном и быстром способе избавиться от панических атак раз и навсегда читайте в третьей части этой книги.

## **УРОВЕНЬ «РАЗДРАЖЕНИЕ». ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?**

Следующий уровень эмоций это «раздражение». Напомню еще раз свое определение этого уровня. Раздражение это уровень эмоций, характеризующийся деструктивным поведением человека по отношению к окружающей реальности. Также как и депрессия, уровень «раздражение» включает в себя достаточно большой спектр эмоций. Это возмущение и ненависть, гнев и враждебность, антагонизм. Причина достаточно проста. Электрической энергии, поступающей в организм, достаточно мало. Ее хватает, чтобы перестать разрушать себя в поисках дополнительной энергии, но мало для того, чтобы добиться конструктивных изменений в окружающей реальности. Рецепторы выделяют достаточно электроэнергии, чтобы мозг перестал изменять внутреннее состояние тканей, для увеличения выработки энергии. Но не достаточно, чтобы хватало раздражения рецепторов окружающей средой. Человек начинает разрушать окружающий мир, чтобы этим разрушением стимулировать рецепторы. Описание, характеристики каждой из перечисленных мною эмоций вы можете найти в любой книжке по психологии. Я попробую описать эту группу эмоций на примере ненависти.

Каждый из нас сталкивался с этим чувством. Кого-то ненавидели мы, кто-то ненавидел нас. Далеко не всегда эти чувства были взаимны. Что такое ненависть? Есть ли причины для ненависти? Можно ли ее избежать?

Я неоднократно указывал, что наши эмоции это показатель количества электроэнергии, поступающей в мозг от рецепторов. Чем больше энергии получает мозг, тем ближе человек к абсолютному счастью. Чем меньше до него доходит электричества, тем ближе он к апатии. Насколько мне известно, никто не определял, какие еще

функции несет на себе лимбический мозг. Это часть мозга, отвечающая за эмоции. Поэтому будем исходить из идеи, что наши эмоции только индикатор количества электрических сигналов, поступающих в мозг с периферии. При поступлении нервных сигналов по вегетативным (низкоэнергетичным) волокнам активируется центр страха. При поступлении электричества по соматическим (высокоэнергетическим) – центр удовольствия. Но эмоции это то, что мы ощущаем и можем описать. Как я сказал, эмоции это только показатель процесса энергоснабжения. В зависимости от эмоций мы также ощущаем вегетативные реакции. Чем ближе к апатии, тем больше вегетатики. Чем более счастлив человек, тем меньше физического дискомфорта он чувствует. Дискомфортом я называю эти ощущения потому, что они очень трудно различимы. Описать их может далеко не каждый, хотя испытывают все. Только когда дискомфорт усиливается, мы отмечаем боль, тошноту, слабость, дрожь, сердцебиение, удушье. Когда же эти ощущения слабой интенсивности, мы не можем их дифференцировать, ведь большинство из них сопровождает нас всю нашу жизнь, не прекращаясь.

Кажется, вот и все описание. Мы испытываем негативные эмоции и чувствуем физический дискомфорт. Что еще нужно, чтобы объяснить наше эмоциональное поведение. Но не все так просто. Повторюсь то, что мы чувствуем, это только индикатор. Настоящая причина негативных эмоций – недостаток энергоснабжения нервной системы.

Находясь на уровне «раздражение», организм уже практически прекращает саморазрушение, но на конструктивное созидание окружающего мира энергии еще не хватает. Это уровень «Весь мир насилья мы разрушим до основания, а затем». Вот этого «а затем» никогда не будет. Этот уровень эмоционального тона способен только разрушать. Об этом уровне мне и хотелось бы поговорить чуть подробнее. Как я уже сказал, уровень раздражения – ненависти не более чем показатель количества электрических импульсов, поступающих в мозг. Поэтому выведение из этого уровня это проблема ни педагогическая, ни психологическая, ни социальная, а медицинская. Но какие пути решения этой проблемы предлагает сегодняшняя

медицина? Успокоительные, седативные препараты. Это в корне неправильный подход. Препараты этих групп уменьшают проводимость нервов, а значит и поступление энергии в мозг. То есть предлагается путь перевода этой группы людей в более низкий эмоциональный тон – в депрессию. Тогда у человека просто не будет сил раздражаться. Получается, что мы с помощью медицинских препаратов решаем проблемы социальные, а не медицинские.

Как ведут себя люди в раздражении и почему? Эта группа испытывает два вида дискомфорта. Физический и психологический. Физический дискомфорт выражается в неясных вегетативных сигналах с органов и систем. Это может быть «руки чешутся, что-то делать», учащение сердцебиения, «засосало под ложечкой». И одновременно с этим они будут испытывать раздражительность. Если спросить этих людей, то они будут утверждать, что чувство раздражения у них вызывает эти ощущения. А причиной будет назван любой фактор внешней среды. Это неверно, причиной и физического и психического дискомфорта будет уровень поступающих сигналов по вегетативным волокнам. А все окружающие факторы не более чем пусковой механизм, запускающий рефлекс дискомфорта. Если подобных пусковых механизмов достаточно много, то в состоянии раздражения человек пребывает большую часть времени. Соответственно к этому рефлексу «привязываются» все больше и больше факторов окружающей среды. И всё начинает «бесить». Вот единственная причина поведения этих людей. Они проявляют агрессию разной степени выраженности ко всему, с чем соприкасаются в данный момент. Некоторые называют эту категорию людей энергетическими вампирами. В какой-то степени это название оправдано. За счет высоких потерь энергии при транспортировке по нервным путям, необходима повышенная ее генерация рецепторами. Создание метаболических изменений в тканях энергозатратно. А раздражения рецепторов спокойной окружающей средой недостаточно. Значит, необходимо увеличить выброс всех видов окружающей энергии. Мы знаем, что в статичном состоянии энергия стремится к стабильности. Чтобы увеличить выброс энергии, нужно разрушение. Деструкции подвергается и материальный окружающий

мир, и отношения. Это грустно звучит, но все дело в преобразовании одного вида энергии в другой. В то же время, люди, находящиеся именно на этом эмоциональном уровне, относятся к категории экстремалов и адреналинщиков. Для работы их нервной системы необходимо экстремальное раздражение рецепторного аппарата. Эти люди получают удовольствие от тех ситуаций, при которых у остальных опускаются руки. Эти люди являются лучшими спасателями, военными, спортсменами. Но факт остается фактом, если окружающий мир не создает условий для повышенного раздражения рецепторов, они разрушают этот мир. Абсолютно не важно, чем люди объясняют свою агрессивность. Причина не во внешних причинах, а во внутреннем состоянии. Это может быть экстремизм, фанатизм, грубость, свое стремление к насилию они могут объяснять патриотическими целями, любовью к ближним или животным, но сначала идет раздражение, ненависть, и лишь потом накладывается социально значимая причина. Сначала недостаток электрических импульсов в нервной системе, и лишь потом попытка как-то это объяснить окружающим. Не надо объяснять. Вы в этом не виноваты, как не виноваты и в том, что болеете, например, сахарным диабетом. И никто из окружающих в этом не виноват. Механизм нарушения нервной проводимости и энергоснабжения мозга я неоднократно раскрывал в предыдущих главах. Непонимание этого факта ведет к тому, что вместо лечения окружающие изолируют эту группу. Вся пеницитарная система – это система наказания и изоляции. Мне приходилось работать в колонии для особо опасных преступников. Оттуда я вынес убеждение, что тюрьма никого не исправляет, а лишь временно изолирует общество от преступников. Как врач, я много общался с заключенными, и не мог понять логику их поведения. А это просто состояние раздражения и попытки его оправдать.

Эта же категория людей в интернете известна как «тролли». Когда они выходят в интернет, то первично их состояние негативизма, а потом появляется причина для склоки. Кстати, я считаю, что форумы в интернете потому так «троллятся», что они исходно созданы для людей, находящихся на уровне эмоций – «раздражение». Люди, находящиеся в депрессии, в любом ее проявлении, могут только

перелистывать страницы сайтов, ставя иногда «лайки». Люди, живущие в «радости», получают радость от реальной жизни. Для них интернет не более чем источник информации. И оставлять комментарии они не стремятся. Таким образом, лишь люди, живущие в «раздражении», являются основными источниками комментариев во всех форумах. Предлагаю провести независимый эксперимент. Возьмите любой форум, любую тему в соцсетях, вызвавшие сколько-нибудь значимое обсуждение. И подсчитайте соотношение комментариев по существу к комментариям ради желания выплеснуть негатив. Обычно количество таких комментаторов в теме не превышает 3–4 человек, но они создают более половины контента. Поэтому, мне кажется, что обвинение интернета во всех смертных грехах необоснованно. Когда не было всемирной паутины, эта категория людей была такой же по численности. Разница лишь в том, что они были более изолированы, и не могли транслировать свои взгляды на весь мир. Но кроме интернета этим занимаются все средства массовой информации, хотя их проще контролировать на государственном уровне. Согласен, что запрещать гораздо проще в тактическом плане, но это не решает проблему выведения людей из уровня «раздражения». Таким решением на социальном уровне является удовлетворение потребностей по пирамиде Маслоу. Уменьшение физического дискомфорта, а значит и психологического. Решение с помощью психологии и психотерапии не рационально из-за очень низкого КПД этого направления. Но как говорится: «на безрыбье и рак рыба». Можно использовать и данные методы. Должен обратить ваше внимание, что этот уровень эмоций отличается выраженным негативизмом, а значит, и эти люди крайне неохотно идут на любые процедуры по изменению их состояния. Они считают свое поведение нормальным и оправданным.

О социальной значимости этой группы людей и их социальной опасности мы поговорим позже. Сейчас же я хочу еще раз подчеркнуть, нет хороших или плохих людей, нет хороших или плохих уровней эмоционального тона. Все зависит только от степени обеспечения мозга электрической энергии. И если уровень энергоснабжения невелик, то это не вина человека, а его беда, его нездоровье.

## ЗАЧЕМ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ?

Уровень «спокойствие», не тот уровень, о котором много говорят и много пишут. Если цитировать В. С. Высоцкого, то можно характеристикой этих людей будет «Правда пользы от него, как от козла молока. Но вреда, однако, тоже никакого». *Спокойствие* это уровень эмоций, при которых человек способен к минимальной конструктивной деятельности по изменению окружающей его реальности и не стремится к деструктивной.

В эту группу я бы включил такие эмоции, как монотонность, скука, незаинтересованность, удовлетворенность, умеренный интерес. С точки зрения социальной значимости эти люди носители консерватизма. Им достаточно хорошо, чтобы что-то изменять. Они наблюдатели. С точки же зрения организма и модели нервной системы, которую мы рассматриваем в этой книге, это действительно высокий уровень. Энергии, поставляемой с периферии, достаточно для комфортного функционирования всех органов и систем. Находясь на этом уровне, люди редко болеют. Они не разрушают ни свой организм, ни окружающую реальность. КПД их рефлексов таково, что вполне достаточно обыденного раздражения рецепторов факторами окружающей среды. Этой электроэнергии достаточно для нормального жизнеобеспечения, но мало для влияния на окружающую реальность. При изменении окружающей среды в сторону увеличения воздействия на рецепторный аппарат (стресс), живущие на этом уровне эмоций, могут показать примеры невероятной энергичности и активности, причем конструктивной.

Эти люди имеют большой потенциал для выхода на уровень «радость», а значит, потенциально они способны менять мир. Нужно только дать им возможность выйти на этот уровень.

## **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.

## Маятник эмоций



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.

## Маятник эмоций



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

большой 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.

## ДИЕТЫ РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ НА ВАС?

Диеты. Здоровый образ жизни. Только ленивый не вносит свой вклад в эту тему. Поговорим и мы. Существуют ли эффективные диеты? Почему они кому-то помогают, а в основном нет?

Для начала ответьте мне на вопрос – откуда мы берем энергию для жизни. Вы скажите: «Из пищи». Меня тоже учили так отвечать. А ведь я, в отличие от вас, изучал физиологию, анатомию, гистологию, пять видов химии. И ни разу мне не пришло тогда в голову сравнить информацию, которую дают на этих дисциплинах. 3000 килокалорий – это много или мало? Женщины, как более продвинутые в этом вопросе, скажут, что очень много. Но на самом деле этой энергии достаточно для однократного переноса через клеточную мембрану ионов водорода, содержащегося в 192 мл воды. Эту информацию вы можете подчерпнуть в любом учебнике химии с основами термодинамики. Реакций в организме идет на много больше. Откуда берется энергия для всех этих реакций. Однажды на вопрос «откуда мы берем энергию» один слушатель дал гениальное определение. Из пищи, воды и впечатлений. В нашем организме существуют образования, называемые рецепторами. С помощью них мы воспринимаем весь внешний и внутренний мир. Энергию, которую способен дать рецептор за один раз, крайне невелика.  $10^{-9}$  Вт. Но учитывая их количество и работоспособность, эта цифра может достигать 15 МВт/час. Если переводить в сравнимые величины, калории, то для обеспечения работы электростанции, способной вырабатывать столько энергии, необходимо 1,5 вагона глюкозы. Естественно, что рецепторы работают не все и не круглосуточно. Но даже если мы пользуемся хотя бы 1% этой энергии, то цифры получаются колоссальные. Они не идут ни в какое сравнение с той энергией, которую мы получаем с пищей. То же самое получается, если

мы посчитаем калории, выделяемые митохондриями. Начиная со школьного курса биологии, нас учат, что АТФ, вырабатываемый в митохондриях, это основной энергетический субстрат организма. А знаете, сколько килокалорий можно получить из всего АТФ, выработанного у одного человека в течение суток. Около 14. Цифра настолько смешная, что может, стоит наконец-то задуматься о том, какую роль играют в организме митохондрии и АТФ. Но те профессора, которым я задавал этот вопрос, предпочитали от него уходить, чтобы не разрушать построенную ими для себя реальность.

Исходя из вышесказанного, я утверждаю, что пища не является энергетическим субстратом. Это строительный материал нашего организма. И рассматривать ее нужно исключительно с этой позиции. Какое отношение имеет к диетам эти размышления? Самое непосредственное. Для строительства организма используются два механизма – анаболизм и катаболизм. Строительство новых и разрушение старых структур. Организм интенсивно использует вторсырье, полученное при разрушении поврежденных клеток, но этого недостаточно. Необходимо поступление новых материалов: белков, жиров и углеводов. Соотношение этих веществ давно определено эмпирическим путем. 1:1:4. 1- белков, 1- жиров, 4 – углеводов. Также известно, что для метаболизма взрослого, не растущего, не занимающегося физическим трудом организма необходимо 1 грамм белка на 1 кг веса тела. У детей, спортсменов и выздоравливающих эта цифра может повышаться до 4 грамм белка на 1 кг массы тела. Соответственно можно рассчитать количество необходимых жиров и углеводов. Чем опасно в диетах введение еще и калоража? Тем, что в угоду общего количества калорий, нарушается соотношение БЖУ. Из углеводов могут образовываться только сложные углеводы и жиры, но никогда не образуются белки. Те, кто изучал биохимию, не дадут мне соврать. Клеточные стенки животных состоят из всех этих компонентов, а не только из белка. Поэтому нам нужны все эти составляющие. Если вы будете съедать по 2–3 шоколадки в день, то будете получать полное количество калорий, но не получите нужного строительного материала. Поэтому вы будете накапливать жировую ткань, а не худеть.

Вывод: любая диета должна содержать в себе только один компонент: расчет белков, жиров, углеводов для конкретного желающего похудеть, и не позволять превышать расчетные нормы. Все остальное не более чем аранжировка, фантик для лучшей продажи.

Обсудим, помогут ли вам физические упражнения в борьбе с лишним весом, и что делать, если превышать нормы продуктов нельзя, а жрать хочется?

В первой части этой главы я детально разбирал вопрос, что пища не является способом получения энергии, а лишь строительный материал. Если с пищей мы получаем за день 2–4 тысячи килокалорий, то рецепторы способны поставить нам до 360 млн килокалорий. Естественно, что реально поставляется на несколько порядков меньше, но разница впечатляет. Наш организм потребляет колоссальное количество энергии и лишние 1–2 тысячи килокалорий, которые вы сжигаете в спортзале, никакой сколько-нибудь значимой роли не играет. Но все же занятия спортом позволяют нам похудеть. Опосредованно. Все дело в метаболизме организма. Он состоит из двух составляющих: катаболизм и анаболизм. Распада старых тканей и создания новых. Наш организм постоянно подвергается воздействию внешней среды. Как следствие, происходит повреждение тканей. И значит, эти ткани должны постоянно восстанавливаться. Физическая нагрузка так же относится к таким факторам внешней среды. В результате нее организм изнашивается. И его нужно ремонтировать. Увеличиваются метаболические процессы. Потребность в строительном материале возрастает. Наш организм не настолько щедр, чтобы полностью избавляться от старых материалов. Даже вода, поступившая в организм, выделяется из него только через 1,5–2 месяца, полностью израсходовав все свои полезные свойства. Что же говорить о белках, жирах, углеводах, поступающих в организм в куда меньших количествах. И все же поступление новых питательных веществ необходимо. И тем больше, чем выше метаболизм организма. Вот здесь и включается функция физической нагрузки. У человека, ведущего сидячий образ жизни, потребность в белке составляет около 1 грамма на 1 килограмм тела. У человека тяжелого физического труда – до 4 граммов белка

на 1 килограмм тела. Точно также происходит обмен жиров и углеводов. Потребность в них при физической нагрузке растет. Но именно как в строительном материале. Точные потребности в Б:Ж:У при различных видах нагрузки и болезней вы можете посмотреть в справочниках по диетологии. Ведь что-то полезное эта наука должна была сделать за время своего существования. Не получая дополнительного строительного материала, организм начинает более интенсивно использовать свои, полученные в результате катаболизма, а когда и их не хватает, то начинает худеть. Это значит, что катаболические процессы превышают анаболические. Теперь становится понятным, почему, придя в спортзал 1 раз в неделю, мы не получаем никакого стройнящего эффекта. Для этого нужно, чтобы организм перестроился на повышенный метаболизм, и после этого снизить ему подачу строительного материала. Таким образом, занятия спортом помогут вам снизить вес, но их наличие не обязательно. Единственным значащим фактором является снижение потребления продуктов. И как я уже писал в первой половине статьи, не считать калории (это только сбивает), а подсчитывать количество поступающего строительного материала на идеальный вес. Т.е. рассчитывать Б:Ж:У, например, не на реальные 95 кг, а на 50 кг должного веса. Превышение потребления белков, в большей степени, приведет к строительству белковых структур, а вот повышенное получение организмом жиров и углеводов приведет к строительству жировой ткани. Не надо впадать в крайности и полностью их исключать. Жиры и углеводы в нашем организме нужны не только для жировой ткани. Все клеточные стенки и все нервная ткань состоят из жиров.

Все это понятно. Если и не так досконально, но главный принцип диеты «надо меньше жрать» вы знали и до этой статьи. Но что делать, если есть все равно хочется? Почему один всегда сухощавый, а другому, достаточно запаха булочек, чтобы поправиться. Объясню это с точки зрения теории рефлексов. Во-первых, не верьте, что кто-то из полных людей мало ест. Мне приходилось видеть многих пациентов, убеждавших меня в этом. Я просил их честно записывать всю пищу съеденную ими за сутки. И если в течение 1–2 дней, глядя на список, они еще могли сдержаться, то подобный дневник в течение недели

однозначно показывал повышение потребления продуктов. Особенно это касалось углеводов. Фраза «я съел/а всего 1500 ккал» ничего не значит, если 300–400 грамм из съеденного это углеводы или жиры. Если вам нужно всего 200 грамм углеводов в сутки значит, остальные 200 грамм пойдут на строительство жировой ткани. И вы не похудеете. Так почему же так хочется есть. Большинство полных людей интуитивно знают причину. «Я ем, когда стресс», «Я ем, когда сижу дома», «Я много ем потому, что...». Даже в этой статье я уже неоднократно повторил, что мозгу нужно колоссальное количество электроэнергии. Способ получения этой энергии, и пути передачи ее в головной мозг и внутренние органы определяется сформированными сложнейшими рефлексам, нервными волокнами, связывающими все органы чувств. Те рефлекс, которые позволяют получать больше энергии, при наименьших потерях будут определять наше поведение. Зачастую мы сами осознаем иррациональность наших поступков, но поступаем именно так, а не иначе. Объяснение этого поведения могут быть идиотскими, но мы продолжаем так поступать, и также оправдывать свое поведение. Все очень просто, таким способом, таким поведением мы обеспечиваем свой мозг и организм наибольшим количеством электроэнергии. Но что такое сложный рефлекс? Как я уже сказал, в этот конгломерат входят нервные пути от всех органов чувств. Теперь представьте, что сюда входит и фраза, сказанная любимой бабушкой «Чтобы быть здоровой, нужно все съесть». Механизмом, запускающим рефлекс, может быть любой раздражитель, включающий любой из составляющих рефлекс путей. Все эти пути срабатывают. Допустим, что разбираемый нами рефлекс обладает большим запасом энергии, при его срабатывании, в мозг поступает максимальное количество электричества. Значит, каждый раз при виде еды будет запускаться вышеописанная фраза. Если фраза установка просто срабатывает в рефлексе, то у человека просто выработанный стереотип поведения. И волевым усилием в течение 3–4 недель, он сможет выработать новое поведение и начнет худеть. Для таких людей изменить тип питания и сбросить лишний вес ничего не стоит. Такие люди к врачам и диетологам не обращаются, справляются с проблемой самостоятельно.

Чаще в практике диетологов встречаются другие ситуации. Когда одновременно с позитивным вышеописанным, высокоэнергетичным рефлексом присутствует еще один рефлекс, несущий негативный окрас. Напоминаю, что если рефлекс несет негативный окрас, или вызывает физический дискомфорт, то он поставляет в мозг меньше электроэнергии. И этот второй негативный рефлекс содержит фразу-установку «Если плохо есть, никогда не вырастешь». Теперь, при попытке уменьшить свой рацион, человек будет испытывать дискомфорт. Даже если он не сможет вам его внятно описать, вы заметите это по ухудшению настроения. С точки зрения нервной системы, делаются попытки уменьшить поступление к ней электроэнергии.

При наличии выбора, в организме всегда будет срабатывать тот рефлекс, который поставляет больше энергии. Организм начинает испытывать дискомфорт. То есть если вы меньше съедаете, то вы чувствуете себя хуже. Все попытки снизить вес будут наталкиваться на явное противодействие организма. Волевым усилием вы можете какое-то время поступать таким образом, но как только вы расслабитесь, то мгновенно вернется старый стереотип поведения, и вы вновь начнете набирать вес. Это пережили все, хоть раз садящиеся на диету. Единственным способом борьбы, существующим на сегодня, является создание мотиваций на похудение, а значит, создание нового рефлекса. Ограничением этого способа является то, что вновь сформированный рефлекс должен обладать большим зарядом энергии, чем заложенные бабушкой. В тех случаях, когда это происходит, мы слышим от победителя: «Я вот решил/а, и похудел/а». Если же первичный рефлекс сильнее, то произойдет срыв диеты, и, в конце концов, полное неверие в свои силы и возможность похудеть.

Теперь разберем способы достичь результата, похудеть. Я уже обращал ваше внимание на то, что существует только один способ снижения веса – уменьшение потребления пищи, соблюдая соотношение Б:Ж:У. Поэтому все существующие диеты в этом схожи. Различаются только набором продуктов, но как говорится «на вкус и цвет...». Теперь обсудим существующие методики, начиная от различных мотивационных, и до экзотических резекций части

кишечника и проглатывания предметов для заполнения желудка. Мы с вами в только что обсудили, как имеющиеся у нас рефлексy мешают нам похудеть, поэтому вы теперь понимаете, почему все эти методики не срабатывают у всех. Просто потому, что не один из авторов диет не ставил своей задачей понять причину. Чаще всего проводится предпродажная подготовка той методики, которая помогла автору или члену его семьи. А процент неудач воспринимается с философским спокойствием и оправданием, что все люди разные и без попытки эту разницу понять. Но мы с вами эту разницу теперь знаем, и осознаем, что нужно не бросить объедаться, а захотеть это сделать. Никакой разницы между снижением веса и, например, отказом от курения не существует. Я бы порекомендовал начать снижение веса с психологической подготовки, но в своих статьях о состоянии психологии как науки и о создании аппарата для автоматической психотерапии, я неоднократно показывал слабость существующего официального подхода. Современные психологические и психотерапевтические школы не пользуются теорией рефлексов Павлова, чтобы они при этом не говорили. Единственным способом изменить свой стереотип питания навсегда, а не до пляжного сезона, будет переключение рефлексов. Создание рефлекса, обладающего большей энергией, и направленного на снижение веса. Вооруженные знаниями вы теперь можете пытаться искать подходящие методы.

Я же хочу рассказать о методе «Аудиокатарисис». Сразу сообщу, что он является только частью комплексной программы по похудению. И его задачей является только восстановление нервных путей, увеличение мощности электрической энергии, поступающей в мозг, и таким образом, «разминирование» тех негативных рефлексов, о которых мы говорили в этой главе. Метод был разработан как социальный заказ с учетом математической модели нервной системы и теории рефлексов. Были проведены только пилотные испытания. Испытуемых было не более 10 человек. Сбросили вес все, но учитывая, что метод используется недавно, говорить о долговременном прогнозе преждевременно. Методика разрабатывалась из расчета всего того, что было сказано в этой главе.

13 лет назад был создан метод проведения автоматической психотерапии «Аудиокатарсис». Его задачей исходно было восстановление проводимости нервных путей. Вы уже знаете, как образуются сложнейшие рефлексные системы, поэтому просто скажу, что наибольшей энергией обладают рефлекс, сформированные из исходных, врожденных нервных путей. Они не несут в себе вегетативного физического дискомфорта и не сопровождаются негативными эмоциями. Как я уже говорил, любая ваша попытка похудеть натывается на ваше нежелание это делать. Это нежелание не более, чем рефлекс, несущий большой заряд энергии. Поэтому сначала люди, использующие метод «Аудиокатарсис» для похудения проводят обычный сеанс, в результате которого они проходят все 4 фазы смены настроения. Достигнув 4 фазы, состояния радости, они начинают представлять или проговаривать про себя установки на похудение. Исключительно те, которые вызывают у них неприятие, отрицание. Как результат, настроение резко ухудшается. Пациенты продолжают сеанс до тех пор, пока настроение вновь не станет отличным. Затем снова повторяются те же установки. Эти действия – сеанс до улучшения настроения и установки, его ухудшающие повторяются до тех пор, пока повторение установок не перестанет сопровождаться ухудшением настроения. И настроение не останется на прежнем уровне «радость». Все у вас сформирован новый рефлекс на похудение, обладающий большим зарядом, чем старый, мешавший это сделать. Сразу скажу, что таких установок у вас может быть много больше одной. И необходимо «обезвредить» все. Как эти установки у себя найти? Здесь я не открою вам ничего нового. Все это давно описано в книгах по психологии и духовным практикам. Вы задаете себе вопрос, почему вы не хотите похудеть. После этого записываете ответы. Эти ответы могут быть крайне нелогичными, не пугайтесь. Задачей этих ответов является оправдание существования ваших рефлексов и не более того. Следующим вашим шагом будет объяснение, почему эти ответы неверны. В это время прислушайтесь к себе. Вы можете точно знать, почему ответ неверен, но вы не будете верить в свое объяснение. Оно будет вызывать у вас неприятные чувства, отрицание. Вот именно эти ответы вы и возьмете

в качестве установок при проведении сеансов «Аудиокатарсиса» на похудение.

Всё, вы сформировали новые рефлексy, направленные на похудение. Но старые никуда не делись. Они несут меньшую энергию, чем новые, но они сохранились. Теперь вы должны изменить стереотип питания. То есть то же самое, что вы делаете, садясь на диету. Но теперь вы почувствуете огромную разницу. Теперь вам не нужно себя заставлять, вы должны просто напоминать себе о правильном питании. Работают оба рефлекса и наша задача использовать тот, что нам выгоднее. Чем большим зарядом обладает новый рефлекс, чем лучше вы провели сеанс «Аудиокатарсиса», чем лучше настроение у вас в это время было, тем легче и быстрее вы сформируете новый стереотип питания. Основным отличием, которого будет то, что он не исчезнет сразу, как только вы забудете о диете. Он с вами останется, а значит и останется новый, меньший вес.

## ДОБАВЛЯЮТ ЛИ ЗДОРОВЬЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ?

Сегодня на каждом углу, на каждом сайте вы можете услышать и увидеть информацию о ЗОЖ (здоровом образе жизни). Является ли эта мода чем-то полезным, или это не более чем новое веяние, на котором можно хорошо заработать? О диетах мы поговорили в прошлой главе. В этой же обсудим повальное увлечение спортом. Является ли спорт фактором продлевающим жизнь? Как всегда мои выводы будут оригинальными, поэтому дочитайте главу до конца. У вас будет повод подискутировать.

И так, приносит спорт здоровье или отнимает его? Почему до старости доживают «активные старички», а спортсмены умирают достаточно рано? Предлагаю вашему вниманию рассмотрение проблемы, как всегда, с необычной точки зрения. Мы привыкли считать, что занятия спортом приносят здоровье. Во всех статьях пишут, о пользе спорта. Хоть кто-нибудь из вас задумывался над этим постулатом? Уверен, что нет. Нам это внушали с детства. И до старости мы постоянно даем себе зарок «с понедельника буду бегать по утрам». Нас хватает на 1-2-3 пробежки и до следующего обещания. Мы с завистью смотрим, как древние старушки бодро вышагивают на вечернем «променаде», а сейчас еще и с лыжными палками. Они гордо говорят: «Я всю жизнь занималась спортом, поэтому я так выгляжу в свои 70-80-90 лет». Это правда или нет? Мы знаем множество примеров из своего окружения, людей бегавших по утрам «от инфаркта» до 40 лет. Пока тот же инфаркт не вносил коррективы в число борцов с ним. Тогда мы отшучиваемся — не в ту сторону убежал. И опять не думаем, а дает ли спорт здоровье? Есть хорошая шутка. Если бы движение удлиняло жизнь, то почтальоны были бы бессмертными. Я не хочу сказать, что спорт укорачивает жизнь, также как не скажу, что спорт ее удлиняет. Эти два факта не имеют

между собой прямой связи. Не надо разъяренных криков. Сейчас я объяснюсь.

Я пропагандирую математическую модель нервной системы. Согласно этой модели для нормальной жизнедеятельности необходимо получение электроэнергии нервной системой. Это электричество вырабатывается рецепторами и используется всеми отделами нервной системы. Возможно, это электричество идет и на другие цели, например на информационную связь между клетками организма. От количества поступающей энергии зависят наши эмоции, наше здоровье, наша энергичность, продолжительность нашей жизни. Люди, у которых поступает минимальное количество энергии, живут в депрессии. Они ходят на работу, возвращаются домой, что-то делают по хозяйству и без сил падают на диван, чтобы бездумно посмотреть телевизор. Назавтра они не выспавшиеся, бредут на нелюбимую работу и снова все сначала. Пока эти люди молоды, они пытаются как-то изменить свою жизнь. Они идут в походы, в кино, записываются в спортивные секции, но быстро выдыхаются. У них нет на это сил. Их мозг не получает достаточного количества электроэнергии. Обломов это не явление, а болезнь. Обломов это несчастный человек.

Второй уровень эмоций это агрессия, раздражение, возбуждение. У этих людей энергии существенно больше, чем у первой группе. Их социальное положение я описываю в главе о карьере. Что касается спорта, то эти люди предпочитают боевые искусства, единоборства. В них присутствует так называемая спортивная злость. Уровень достижений этой группы может быть очень большим. Но энергия, которую они получают, еще не достаточно велика. Эти люди умирают в среднем возрасте от болезней, связанных с сердечной недостаточностью. Эта категория спортсменов тоже не является долгожителями.

Следующий уровень эмоционального тона – радость, энтузиазм. Энергия, потребляемая этими людьми велика. Ее хватает на хорошее настроение, высокую работоспособность, интеллектуальную деятельность. Они занимаются спортом не потому, что им нужно, или модно. Нет, занятия спортом для них насущная необходимость. Их

энергия слишком велика, чтобы не иметь выхода в физической активности. Именно эти люди становятся бодрыми старичками. С возрастом их эмоциональный и физический уровень снижается. Никто не вечен. Но эта категория живет дольше всех. Они гораздо меньше болеют.

Для чего я все это рассказывал. Действительно, люди всю жизнь занимающиеся с удовольствием спортом, живут дольше и качественнее. Но не спорт делает их такими. Главное слово «с удовольствием». Спорт не более чем индикатор из состояния. Люди, получающие по нервным путям больше энергии, живут более полноценной жизнью. Они больше радуются жизни, они всю жизнь занимаются физической деятельностью. Они больше живут. Поэтому говорить «занимайся спортом, дольше проживешь» необоснованно. А вот фраза «люди, всю жизнь ведущие активный образ жизни, живут дольше» абсолютно верна. Поймите разницу между этими двумя предложениями. Она принципиальна.

Для того, чтобы ваша жизнь была более насыщенной, более полной, более радостной, более активной необходимо восстановить проводимость нервных путей. Восстановить передачу по нервам, и получение мозгом того количества электроэнергии, которое даровано нам природой. На сегодняшний день существует только один метод, направленный на это. «Аудиокатарсис». Но думаю, что когда вышеизложенная точка зрения станет не еретической, а официальной, будут придуманы еще способы по-настоящему оздоравливать человека, и реально продлевать его жизнь, а не за счет статистических фокусов.

## **БОЛЬШОЙ СПОРТ БЕЗ ДОПИНГА. ЭТО РЕАЛЬНО?**

В спорте огромное значение имеет сила, скорость реакций, выносливость. В большом спорте различия между 1 и 10 местом часто составляет десятые доли секунды. Есть ли возможность изменить эту ситуацию? Или теперь это только зависит от открытий в области фармакологии?

В каждой главе этой книги я не устаю повторять, что всю необходимую для жизни энергию мы берем из окружающего мира, превращая ее с помощью рецепторов в электрическую. Куда тратиться эта энергия? Конечно, в первую очередь на работу самой нервной системы. Во-вторых, каждая клетка организма использует электричество для своей работы. При этом я ни разу не читал, чтобы клетки это электричество вырабатывали. Источником электроэнергии в этом случае, по всей видимости, также являются рецепторы. А так как эта глава посвящена спорту, то рассмотрим мышечную ткань. То, что мышцы сокращаются под действием электрических импульсов, никому объяснять не надо. Сокращение актин-миозиновых волокон (то из чего состоят мышцы) происходит только с участием электрического тока. Это не считая той энергии, которая приходит по нервам. Чем сильнее сигнал по нерву, тем сильнее сокращается мышца. К каждому нерву на уровне мышц подходят тонкие нервные волокна, которые при необходимости многократно усиливают исходный сигнал. Как видим, еще основатели физиологии в своих экспериментах показали, что для работы мышц необходимо очень большое количество электроэнергии.

В самом начале я говорил, что для работы мозга требуется очень много электроэнергии. Чем ее меньше, тем меньше мозг будет тратить на остальные органы, обеспечивая в первую очередь себя. Тем хуже будут спортивные результаты. Все-таки вернемся к нашей теме.

Какими способами сегодня улучшают спортивные результаты? Во-первых, отбираются самые здоровые. Во-вторых, тяжелейшие тренировки. И в-третьих, химия. Все фармакологические препараты действуют всего двумя способами. Увеличение массы мышц и увеличение нервной импульсации в этих мышцах. Я намеренно упрощаю ситуацию, чтобы не утопить вас в лишней на данный момент информации. Во всех этих способах улучшения результатов и спортсмены и тренеры разбираются намного больше меня. Поэтому я хочу поговорить о другом пути. Как я уже сказал, огромное значение в спортивных результатах имеет иннервация и проводимость нервных путей. Увеличивая массу мышц, вы можете увеличить количество волокон, подходящих к этой мышце. Но увеличить поступление электроэнергии к ним невозможно при поражении путей от рецептора до мышцы. С помощью химических веществ можно увеличить возбудимость нерва, легкость прохождения через синапсы. Но все эти способы истощают нервную систему, разрушают организм. Если идти к победам, мы можем оправдываться, что цель оправдывает средства. А дальше? Не секрет, что чем выше спортивные достижения, тем хуже здоровье спортсмена.

Практическим результатом математической модели нервной системы, в том числе, стало создание метода восстановления проводимости нервных путей «Аудиокатарсис». Целью использования этого метода стало восстановление нервных путей. Т.е. восстанавливая исходную синаптическую передачу между нервами, мы резко увеличиваем количество энергии, поступающей в мозг, а соответственно и идущей к мышцам.

Согласно проведенным пилотным исследованиям в разы увеличивается сила, выносливость, скорость сокращения мышц. Причем сразу после сеанса. Этот результат является физиологичным, а значит не истощающим, длительным. Кроме того, увеличивая все параметры, он не определяется никаким маркером. Т.к. он не является химическим воздействием.

Если быть честным, то я предлагал «Аудиокатарсис» спортсменам и спецслужбам. Первые просто не отреагировали на мое предложение.

А от вторых я получил письмо, в котором было сказано, что «мы работаем с общепринятыми методиками».

Может быть, это и к лучшему. И данный метод будет использован только для улучшения здоровья, и только по свободному волеизъявлению каждого.

## ИПОХОНДРИЯ КАК МИФ ДЛЯ ОПРАВДАНИЯ ВРАЧЕЙ

В предыдущей главе мы говорили о спорте, здоровье. Что может быть дальше от этой темы, чем ипохондрия. И вновь начну со скандального заявления. Ипохондрии не существует. Это еще один миф. Оправдание врачами своего бессилия. Нежелание окружающих принять болезненную реальность близких. Определяют ипохондрию как *постоянное ощущение болезненного состояния, убежденность в наличии серьезного заболевания, чрезмерное беспокойство по поводу своего здоровья при отсутствии к тому объективных причин*. В одной фразе, сколько отрицания чужих ощущений. Объективные причины, по которым больной ищет у себя серьезные проблемы со здоровьем, существуют. Другое дело, что врачи их не видят, не диагностируют. В своих статьях я постоянно говорю о физическом, вегетативном дискомфорте. Я настаиваю на определении «дискомфорт» в связи с неопределенностью, непонятностью, не выраженностью ощущений. Поэтому симптомы ипохондрика неопределенны. Аггравация, ипохондрия. Как врач с 25летним стажем я заявляю: «Таких состояний не существует». Объясню свою точку зрения на следующем примере. Представьте себе 10 органов, иннервируемых 10 нервами. Если один орган полностью отключить от иннервации, то мы получим труп. А ведь это всего 10% нарушения нервной проводимости, 10% поступления электроэнергии в организм. Если орган иннервируется только наполовину, то его хозяин инвалид. А речь идет о нарушении только 5% общей иннервации. Чуть выше я говорил о том, как меняются эмоции при нарушении иннервации. То есть описывать эмоциональный уровень инвалида мне нет нужды. Это тяжелая депрессия. Теперь представьте, что эти 5% поражения мы имеем на каждом из взятых для примера нервах. Общий уровень нарушения иннервации те же 5%, но они распределены по всем нервам.

И клинически мы не видим ничего. Все органы и системы компенсированы. Болезней нет, а пациент непрестанно жалуется на плохое самочувствие, проблемы со здоровьем. Ни врач, ни окружающие, ни сам пациент не видит конкретного заболевания и получает ярлык ипохондрика, нытика. Т.е. человека выдумывающего себе болезнь. А она есть. Это состояние приводит к тому, что здоровье пациента «посыпалось». И опять винят в этом самого больного. Сам себе вызвал заболевания. И оправдаться он может только как в анекдоте. Надпись на надгробье – ну что поверили, что я был болен.

Лечение ипохондрии, согласно официальным канонам, заключается в том, чтобы объяснить человеку, что он ничем не болен, что он ничего не чувствует, он все себе придумывает. Мне кажется, это не самый правильный подход, в свете того, что я рассказывал об энергетически-информационной роли нервной системы. Он ничего себе не придумывает, он не может объяснить свое состояние. Если новорожденный не может сказать, что у него болит, это не значит, что он не может заболеть. Мы предъявляем завышенные требования к людям, когда пытаемся заставить его четко описать свое состояние. Как врач с огромным практическим опытом могу заявить, что если пациент жалуется не на сильную боль, то его описание обычно крайне расплывчатое. Приходится подолгу задавать наводящие вопросы, чтобы понять, что его беспокоит. И это я сейчас говорю об обычных пациентах, не получивших клеймо «ипохондия». Лечение ипохондрии должно быть направлено на 2 момента: убрать вегетативный дискомфорт, и поднять эмоциональный тон. Хотя во всех своих работах я показываю, что это не два направления, а один. И вегетативные нарушения, и снижение эмоций это следствие одной причины, снижения импульсации по соматическим волокнам и усиление – по вегетативным. Более подробно эту тему мы разберем в главе посвященной связи эмоций и физического здоровья.

Хочу добавить, что предложенный мною аппаратный метод восстановления проводимости сигналов по соматическим волокнам – «Аудиокатарсис» хорошо показал себя при лечении этой группы пациентов. Как только восстанавливаются проводящие пути, исчезает

и плохое настроение и ипохондрия.

## ЛОГИКА ИСКУССТВЕННАЯ НАУКА ИЛИ ЧАСТЬ ПРИРОДЫ?

Почему люди не понимают друг друга? Почему то, что логично для одного, полностью отрицается другим?

Разберемся с этим с помощью математической модели нервной системы. Как происходит процесс запоминания информации? Какие-то моменты своей жизни, какую-то информацию мы помним всегда, что-то забываем сразу. Почему это происходит?

Во всех своих статьях я повторяю, что в мозг по нервным волокнам поступает электрическая энергия. И никакой другой. Мозг работает не на глюкозе, а на электричестве. Глюкоза лишь строительный материал для нервных клеток, состоящих в основном из жира. И волокна и синапсы обладают такими электрическими характеристиками как – сопротивление и емкость. Чем больше электричества поступает в мозг, тем большее количество нервных волокон и нервных связей может быть задействовано. В главе «Как мы запоминаем и обучаемся» я подробно разбираю вопрос запоминания. Вкратце. При постоянном повторении или сильной стимуляции возникают новые связи между нервными волокнами. Все эти нервные волокна объединяются в единый конгломерат, получающий первично электроэнергию из одного источника (от одних и тех же рецепторов). При подключении к этому конгломерату новых нервов, новых синапсов энергии, требуемой для работы новых связей нужно меньше, чем, если бы они снабжались энергией отдельно. Так происходит при каскадном обучении. Когда одна информация вытекает из другой, запомненной ранее. В этом случае одного повтора достаточно, чтобы информация запомнилась. Энергии для формирования нового синапса достаточно в исходном конгломерате. Совсем другая картина, когда новая информация никак не связана с предшествующей жизнью. В этом случае необходимо ее заучивать,

зазубривать, чтобы создать эти новые межнейрональные связи.

Вспомните, как вы учили таблицу умножения. Она никак не связана с полученными до той поры знаниями. И единственный способ запоминания этой информации – многократные повторения. Зато потом, умножение двух- и трехзначных чисел было понято «как по маслу». Сейчас я вам показал, как на практике выглядит то, что теоретически я объяснял в предыдущем абзаце.

Теперь вернемся к логике конкретного человека. Для нас логично то, что связано в межнейрональный конгломерат. И не связано, если этой связи нет. Мозг сопротивляется несвязанной информации потому, что для ее проведения в мозг требуются дополнительные затраты энергии. Как любая само настраиваемая система, мозг стремится максимально оптимизировать энергозатраты.

Поэтому существует логика как наука. Она стремится понять, какая информация является наиболее энергосберегающей. Но мы знаем, что очень часто люди поступают вопреки логике, не слушая голос разума. Что происходит? Разве у них эти связи являются энергозатратными, а не энергосберегающими? Отнюдь. Дело в другом. Просто при получении логичной информации у данного конкретного человека срабатывает рефлекс, вызывающий физический дискомфорт. И человек всячески сопротивляется включению этого рефлекса потому, что это ухудшает его состояние. Чаще всего он этого дискомфорта не осознает. Очень хорошо это описано в романе «Война и мир» в сцене изучения математики Марией Болконской под руководством своего отца. Она испытывала сильнейший дискомфорт, впадала в ступор, и полностью отказывалась понимать все объяснения князя Болконского. Но здесь описывается реакция человека, находящегося на уровне «депрессия». Находясь на уровне «раздражение», человек будет вам возражать, спорить, приводить доводы, которые будет считать логичными, а по сути, не доставляющие ему дискомфорта. Эти доводы то, что он встроил в свой нервный конгломерат, не вызывая у себя неприятных ощущений. Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что любые логические построения и споры, вызывающие негативные эмоциональные всплески у спорщиков, обречены на полную неудачу. Иллюстрацией к этому может

быть любое ток шоу. Где все спорщики расходятся каждый при своем мнении. То же самое происходит с каждым в повседневной жизни. Почему люди не хотят понимать друг друга, я расскажу в следующей главе.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА?

Вопрос тянет на тот же уровень, что и смысл жизни. Неужели вот так, походя, мы сможем его решить? По крайней мере, попробуем. Если мы обратимся к литературе, как специальной, так и художественной, то увидим множество причин. Каждый автор видит свою. Можно ли эти причины как-то объединить, как-то систематизировать? Бытуют следующие мнения: разница интересов, разница интеллекта, разница образования, личностные страхи и комплексы. Все это верно. Но мне кажется, что все это вторично. Чтобы люди не понимали друг друга нужно одно качество – нежелание понимать другого. Это качество никак не связано с интеллектом, разумом. Некоторые называют это подсознательным. Думаю, что все гораздо проще. Единственной разницей между людьми, делающей их существами с разных планет это разница эмоционального уровня между нами. В моей любимой классификации эмоциональных тонов этих уровней невероятное множество. Все они имеют цифровое значение, и все находятся на одном графике, имеющим вид гиперболы. Столь сложная классификация нам с вами не нужна. Я пользуюсь упрощенным вариантом этой классификации. Самым низким по графику, и самым близким к нулю является депрессия, во всем разнообразии своего проявления. Следом за ней идет гнев. Еще выше – спокойствие, и на самом верху этого графика – радость, счастье. Как я уже сказал, каждый из этих отрезков обладаем своим списком особенностей. По интересам, энергичности, обучаемости, коммуникабельности. Поэтому видя эти явные различия, мы и объясняем непонимание этими факторами. А если копнуть чуть глубже? Неоднократно в своих статьях я упоминал тот факт, что нам нужна энергия для жизни, для работы мозга. И не просто энергия, а электроэнергия, вырабатываемая рецепторами.

Все мы живем и функционируем посредством рефлексов. По сути своей рефлекс это способ передачи электроэнергии в мозг. Есть какой-то пусковой механизм, который разрешает передачу электричества, выработанного рецепторами по определенному пути в мозг. Например: счастливое воспоминание сопровождается выработкой нервных импульсов рецепторным аппаратом и передачей их по соматическим волокнам, в том числе, в центр удовольствия. Наоборот дискомфортное воспоминание запускает механизм передачи тех же импульсов по вегетативным волокнам, в том числе, в центр страха. Почему я дважды подчеркнул «в том числе». Электроэнергия от периферии необходима для работы мозга. А лимбическая система, в составе которой находятся центры страха и удовольствия, лишь небольшая часть этого мозга. Именно поэтому одинаковые воспоминания могут у разных людей или у одного человека, но в разных ситуациях, быть и приятными и дискомфортными. Нервные сигналы, идущие в мозг, это подпитка мозга энергией. И мы стремимся получить максимум энергии. Отсюда стремление к удовольствию. Для организма, с точки зрения физиологии, удовольствие это не цель, а лишь показатель того, что он получает достаточно энергии. Поэтому, что такое клубы по интересам? Это подключение к одному источнику энергии (за счет схожих рефлексов), дающего этой группе людей, максимальный заряд. Попытка увлечь человека, не получающего дополнительной энергии от этого интереса, не испытывающего от него удовольствия, обречена на провал.

От того, сколько энергии мы получаем вообще, зависит качество нашей жизни. А это значит: сколько мы спим, как мы работаем, как мы общаемся, чем увлекаемся, как мы выглядим, какие политические взгляды исповедуем, какого мировоззрения придерживаемся. Спорно? Возможно, но я готов отстаивать каждое утверждение в этом предложении. Вероятнее всего, я сделаю еще ряд статей именно по этой теме.

Представьте себе два автомобиля, работающих на одном производстве, в одно время, можно даже одной марки, одного цвета, одного дня выпуска. Но у них только одно различие — один из них работает на бензине, другой на дизеле. Вроде бы у них очень много

схожего. Ан нет. Вместе они будут только работать. Заправляться они будут на разных колонках. Топливо для одного – яд для другого. Для машин это понятно, никто не будет спорить. А почему столько копий ломается в той же ситуации для людей? Как мы стараемся увлечь, повести за собой своих окружающих, родных, искренне желая им добра. Не понимая, почему они отказываются от «бензина», от которого нам так хорошо. И что может быть хорошего в «дизеле». Психологи придумали для этого определение «каждый живет в своем мире». Все верно. Я сейчас на уровне физиологии вам объяснил, как это «мир» образуется. Не понимая этого механизма, сами психологи дают советы о том, как выйти из этого мира. По сути, давая совет, «перейди на другое топливо, существуют гаджеты, которые это сделают». Ну не предусмотрено в конструкции этого пациента другое топливо. Необходимо менять всю конструкцию. О существующих попытках ее поменять я расскажу в главе, посвященной позитивному мышлению.

Много лет назад был изобретен метод «Аудиокатарсис», задачей которого было восстановление проводимости нервных путей. Если смотреть с точки зрения энергии, то он просто восстанавливает врожденные нервные пути, без их привязки к пусковому механизму рефлекса. Нервные волокна передают электрический поток к мозгу без искажений. Приобретенные рефлексы анатомически сохраняются, но перестают нести вегетативную окраску. Сейчас объясню это заумную фразу человеческим языком. Представьте человека, боящегося собак. Эмоционально он испытывает страх, физический дискомфорт выражается в напряжении мышц. Про таких говорят: «Он каменеет». Электроэнергия, поступающая из рецепторов напряженных мышц, дает ощущение скованности, по вегетативным волокнам. По тем же волокнам сигналы идут в центр страха. После проведения нескольких сеансов «Аудиокатарсиса», при встрече с собакой этот же человек не напрягается. Мозг получает из этих мышц и так достаточно электроэнергии. Их напряжение не ведет к ее увеличению. Мышцы не напрягаются, вегетативной волны нет, электроснабжение центра страха не происходит. Но анатомически рефлекс есть. Поэтому первая встреча с собакой описывается примерно так: «Я увидел собаку,

остановился, но тут же обратил внимание, что не испытываю при этом никакого страха. Я спокойно пошел дальше». При сеансе этот человек просто слушал гудение. Никто не обсуждал с ним боязнь собак. В это время вообще ничего не обсуждается. Электросигналы со слуховых нервов сами ищут не работающие нервные пути, чтобы пройти по ним.

Несколько другая картина с рефлексам, вызывающими положительные эмоции. Исходно они давали много энергии, подаваемой, в том числе, и на центр удовольствия. До тех пор, пока энергия этого рефлекса будет больше, чем энергия, подаваемая по врожденным волокнам, этот рефлекс (привычка) будет исправно работать. Лишенный же сопутствующих негативных рефлексов, он будет приносить гораздо большее удовольствие. Почему это не переходит в манию, я расскажу в главе о привычках. Уход от этих положительных рефлексов произойдет только тогда, когда удовольствие, получаемое человеком в повседневной жизни, превысит удовольствие от рефлекса с положительными эмоциями. Попробуйте жить полноценной жизнью. Вырваться из болота депрессии, страхов, горя, гнева. Все в ваших руках. Может быть, эта книга появилась потому, что вам пришло время стать счастливым.

## **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 мониторить 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 рефлексy 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.

## ЛЮБОВЬ ЧУДО ИЛИ РЕФЛЕКС?

Поговорим о любви. Эта тема столь запутана учеными и философами, что становится ясно – понимания этого чувства не существует. Почему люди влюбляются, почему они расходятся, почему некоторые неспособны любить? На эти и другие вопросы я попытаюсь ответить с точки зрения теории Павлова, теории рефлексов.

В статье «Формула любви возможна» я уже высказывал свою точку зрения на этот вопрос. Но эта тема столь важна в нашей жизни, и столь запутана попытками ее объяснить, что чувствую необходимость вернуться к этой теме. Если вы заглянете в интернет, а может кто-нибудь даже в книги, то увидите, как это чувство запутывается теми, кто должен бы дать научное объяснение этому факту. Начнем с определения. Если вы посмотрите в словаре определение слова «стул», то увидите одно четкое определение в разных словарях. Каждый из нас знает, что это предмет для сидения со спинкой. Если же вы начнете искать определение слова «любовь», то утонете в различных интерпретациях. Это и «чувство, основанное на половом влечении», и «склонность, расположение, влечение к кому-нибудь», «чувство привязанности, основанное на общности интересов». И это только из одного словаря. А что такое половое влечение, склонность, расположение, привязанность? Для каждого из этих слов еще по несколько объяснений. Это говорит только об одном. Нет понимания этого процесса, поэтому нет объяснения.

Следующий пункт – это «научное объяснение» этого чувства. Кто только не пытается подогнать свое наукообразное объяснение. Физиологи, психологи, философы, химики. Возможно один из этой когорты и автор книги. Как объясняют любовь, когда добавляют «с точки зрения науки». Все сводится к химическим процессам. Я могу понять, когда этим апеллируют химики, но когда к тем же аргументам прибегают

психологи. Извините. Ради бога, давайте посмотрим с точки зрения химии. В присутствии объекта любви или при воспоминании о нем вырабатываются различные гормоны, которые делают человека счастливым. В течение 3 лет эти гормоны прекращают вырабатываться, и любовь проходит. Кто-нибудь вдумывался в это объяснение? Или вам достаточно того, что это ученые определили? Много статей, что эти же гормоны вырабатываются при потреблении бананов и шоколада. Проведите на себе простой эксперимент. Наештесь бананов и шоколада. Почувствовали себя влюбленным? Нет, а ученые говорят, что должны. Может быть, эти гормоны вырабатываются при влюбленности, а не ведут к ней. А если объект любви пройдет так, что вы его не увидите, не услышите, не уловите его запах, у вас тоже вырабатываются гормоны? Конечно нет. Значит, чтобы они выработались необходимо дистанционно зарегистрировать свою любовь. А за это отвечает нервная система. Из всех систем регуляции организма (нервная, эндокринная, иммунная) только нервная способна реагировать дистанционно, без непосредственного контакта с раздражителем. Надеюсь, я вам доказал, что нервная система играет в любви первичную роль. А теперь вновь посмотрите на книги и статьи о любви, и покажите, где говорится о любви с точки зрения нервной системы? Только в тех строках, где упоминаются «бабочки в животе», «радостное сердцебиение» и т. д. Должен огорчить, но эти реакции к любви не имеют никакого значения. Я объясню свою точку зрения ниже. На что похоже это объяснение с точки зрения биохимии. Представьте себе посудомоечную машину. «Ученые» мне скажут, что она работает потому, что на двигатель подается ток, а в шланги вода. Поэтому она и моет посуду. Не могу возразить. Это правильно. Но встает следующий вопрос «А откуда берется вода и электричество?». Чтобы объяснить это, нужно знать об электрической и насосной станциях, системах трансформации и очистки. Но нас пичкают только первой частью объяснения и нервничают, если она нас не устраивает. Зачем я столько времени уделяю пониманию этого чувства? Да просто как иначе сделать любовь вечной, или наоборот как поступить, чтобы она не наступала? Если любовь это результат выброса гормонов то, как регулировать этот

выброс? Вы хоть раз видели описание подобного опыта? Я нет. Если психологи говорят о биохимии, то они просто обязаны дать рецепт на уровне той же биохимии. Этого не происходит. Спросите у них: «что делать, если любовь ушла?». Что вы услышите? Освежите свои чувства, смените обстановку, займитесь чем-нибудь другим, чтобы забыть о любви. Где здесь гормоны? Где биохимия? Если вернуться к примеру с посудомойкой, то это звучит как: «Включите и выключите машинку, подуйте в шланги, если не помогло, то мойте вручную, или купите новую посудомоечную машину». Глупо звучит? А почему нам кажется, что объяснение психологической науки выглядит иначе? Если ты считаешь, что твоя теория верна, значит покажи практическое применение. Вылечи несчастную любовь. Но не по принципу «время лечит», а согласно своему «научному пониманию».

Каждый учебник психологии начинается словами, что все теории, гипотезы, идеи имеют своей базой учение Павлова о рефлексах. Ни в одной книге, посвященной высшей нервной деятельности, я не увидел этой связи. Если я неправ, покажите мне страницу и строчку. Обязательно прочту. И удивлюсь. Все психологи размахивают терминами «комплексы», «либидо», «эго» и т. д. Объясните мне, что это такое с точки зрения рефлекторной теории. Та же картина с любовью. Если в любви огромное значение имеет нервная система, то где теория рефлексов? В главах «Откуда мы берем энергию для жизни» и «Зачем нужны болезни» я рассказывал, что нервной системе требуется огромное количество электроэнергии. По нервам не бегут образы и звуки, а лишь нервные (электрические) сигналы. А нервов в организме – многие километры. Вырабатывается электричество только в рецепторах. Значит, чем больше рецепторы выработают электрического тока, тем больше его получит мозг. Выработка электрических импульсов рецепторами является частью рефлекса в ответ на раздражитель. Следовательно, есть раздражители (рефлексы), которые дают больше электроэнергии, а есть те, что дают меньше. Уровень наших эмоций также зависит от количества и качества электрических сигналов, поступающих в два центра – центр страха и центр удовольствия. Чем больше поступает электроэнергии в мозг, тем выше эмоциональный тон, тем лучше настроение. Формула

любви в математическом варианте это дифференциальное уравнение. И этот дифференциал (разница) в настроении, возникающая как реакция на объект любви, и воспринимается нами как волшебное чувство любовь. Надеюсь, уважаемые читатели понимают, что я намеренно упрощаю схему, для того, чтобы быть понятым хотя бы некоторыми.

Теперь перейдем к вопросу: почему не все способны испытывать любовь. Все достаточно просто. График эмоций имеет вид гиперболы. Похож на бумеранг. Где крылья этого бумеранга постепенно приближаются к осям координат. Чем ближе к оси, тем более этот график параллелен осям координат. Нижнее крыло этого графика это уровень «депрессия». Наши же эмоции показываются вертикальной осью координат. И даже если любовь вызвала достаточно большой прилив электрических импульсов в мозг, то на вертикальной оси это изменение будет минимальным. В практическом плане это значит, что настроение человека, живущего в депрессии, не может улучшиться настолько, чтобы он это явственно почувствовал. Даже если ему и становится лучше в присутствии объекта любви, он этого практически не замечает. Отмечает, но не замечает. Для этого человека любовь не является способом существенного повышения доставки энергии в мозг. Такие люди считают, что они не способны любить. Они находят множество объяснений этому факту, от хромосом до обучения. На самом деле, как я показал, все гораздо проще. Изменение настроения настолько невелики, что они незаметны. В свете этого можно сказать, что невозможность любить это не порок и тем более не воспитание. Это недуг, точнее проявление тяжелого состояния организма. Наши эмоции и наше физическое здоровье тесно взаимосвязаны, и состояние депрессии показывает на серьезные проблемы в физическом плане. Пусть даже эти проблемы являются субкомпенсированными и не проявляются как заболевание.

Есть еще одно проявление, которое ошибочно принимается за неспособность любить, это себялюбие. В этом случае человек поступает, только исходя из собственных желаний и побуждений, не реагируя на окружающих. Но в данном случае речь идет не о любви. Любовь это чувство, выражающееся резким подъемом настроения

в присутствии объекта любви, либо при воспоминании о нем. В описываемом же примере мы видим стереотип поведения, появившийся как продукт обучения. То есть это педагогический вопрос, не имеющий никакого отношения к чувствам.

Разберем следующую тему. Почему близкий человек начинает раздражать? Ведь ты продолжаешь его любить. Или нет? Или да? Почему когда то же самое делает чужой человек, то это безразлично? Чтобы понять это, вновь обратимся к нервной системе и теории рефлексов Павлова. Когда я объяснял, что такое любовь, я показывал, как формируется рефлекс. Но картина будет неполной, если не понимать, что образуется не просто рефлекс, как у собаки Павлова. Лампочка зажглась, слюна потекла. Образуется целый конгломерат, включающий в себя все органы чувств. Объясню на простом примере. Когда формируется рефлекс, то соединяются все нервные волокна, функционирующие в данный момент. Вам хорошо на пляже. Зрение дает в образующийся конгломерат яркое освещение, вид моря, вид песка и бокала с коктейлем. Слух добавляет шум воды и звук ветра, приятный тембр собеседника. Тактильная чувствительность прибавляет прохладу ветерка и влажный холод бокала. Вкусовые рецепторы дегустируют приятный вкус и т. д. Принцип понятен. Сформировался рефлекс, состоящий из конгломерата нервных связей всех органов чувств. Теперь для срабатывания рефлекса/воспоминания достаточно повторить (запустить) любую составляющую этого конгломерата памяти. Общая эмоциональная окраска тоже является частью этого рефлекса. Поэтому включая воспоминание, запуская рефлекс любым пусковым механизмом (видом, запахом, вкусом), мы получаем полный спектр пережитых чувств. Тот же самый механизм и любви. Объект любви является таким же пусковым механизмом, запускающим положительные эмоции, у влюбленного. И чем большей энергией обладает этот рефлекс, тем более выражены положительные эмоции. Тем больше подъем эмоционального тона, тем ярче картина влюбленности.

Но усложним картину. Представим, что тот же солнечный свет, о котором я писал абзацем выше, является частью другого рефлекса, имеющего крайне негативный окрас. Например, солнечный удар

и солнечный ожог. Теперь одна и та же ситуация, солнечный свет, вызывает два противоположных рефлекса/воспоминания. Приятный релакс на пляже и солнечный удар-ожог. В самом примитивном варианте это хорошее настроение и слабость/головокружение. Больше проявляться будет то воспоминание, чей рефлекс имеет больше энергии, где вырабатывается больше электричества рецепторами. В этой ситуации человек может отметить, что солнечный день вызывает у него двойные чувства. Еще немного усложним ситуацию. Я уже сказал, что запустить воспоминание/рефлекс может раздражение любого органа чувств, участвовавшего в образовании этого конгломерата. А значит, приятный тембр собеседника, также запустит оба вышеописанных рефлекса. Теперь введем новые данные. Этот собеседник – ваш любимый человек. Постоянно общаясь с ним, вы испытываете те самые двойные чувства. С одной стороны вам хорошо, с другой легкая слабость и головокружение. Если негативные вегетативные реакции (слабость, головокружение) имеют достаточное энергопотребление. Рецепторы вырабатывают много электрических импульсов, то постепенно эти реакции ведут к ухудшению настроения, ухудшению здоровья. Находясь рядом с любимым человеком, вы чувствуете себе все хуже и хуже. Вы этого не замечаете потому, что общение с ним, за счет первого рефлекса, повышает ваше самочувствие. Это борьба ощущений не осознается. Хотя если подумаете, то вспомните, что когда вы находитесь рядом с любимым человеком, то вас многое в нем бесит, а находясь вдали от него, вы испытываете дискомфорт потому, что не получаете подъема настроения. Так и получаются ситуации, когда семейная пара живет много лет в постоянных скандалах и ругани, но не расстаются. Кстати это же является причиной адюльтера и ухода из семьи. Один из супругов ищет объект, способный вызвать позитивный рефлекс. При этом негативный рефлекс должен быть выражен слабо. Незнание этого механизма ведет к тому, что повторный объект вновь выбирается без учета включения негативного рефлекса, и цикл может вновь повториться.

Именно сейчас мне хотелось бы обсудить еще один вопрос. Как описывается любовь в литературе, и почему это не описание любви?

На примере этих двух рефлексов я показал, что один и тот же пусковой механизм запускает и положительный и негативный рефлекс. Негативный рефлекс проявляется самыми разнообразными вегетативными реакциями. Чтобы не создавать список на несколько страниц, я поясню так. Возьмите любой орган, и его неправильная работа и будет видом вегетативной реакции. Таким образом, любовь в реальной жизни – это резкий подъем настроения при объекте любви и различные вегетативные реакции. Именно в этой формулировке и таится весь спектр возражений против предложенной формулы любви. Давайте посмотрим любой любовный роман. В описании любви обязательно встречаются такие образы, как «заколотилось сердце», «перехватило дыхание», «в животе образовалась пустота», «ослабли ноги». Список вы можете продолжить бесконечно, используя свой опыт и ту информацию, которую я вам дал в этом абзаце.

Без практических выводов все, что я рассказал, абсолютно бессмысленно. Это будет еще одна абстрактная теория. Данная же формула дает четкое понимание происходящих процессов, способов лечения скандалов и профилактики разводов и хождений на сторону. Первое, что нужно понять, что выбор спутника жизни должен быть сделан по двум параметрам. Его присутствие или воспоминание о нем должно резко улучшать настроение. И не должно вызывать сколько-нибудь сильных вегетативных реакций. В этом случае брак не будет разваливаться из-за скандалов. Как я уже показал, скандал это реакция на ухудшение своего самочувствия, а не реакция на поведение другого. Хотя причиной этого ухудшения стал рефлекс, вызванный поведением этого другого. Понимание этого момента заставляет решать проблему развала семьи не изменением поведения другого человека, а убирая свой негативный рефлекс. Как это можно сделать, я опишу в этой же статье чуть позже.

В продолжение прошлой части должен добавить, что те вегетативные реакции, которые мы испытываем благодаря присутствию любимого человека, не так безобидны. Я врач с 25-тилетним стажем. Всю свою жизнь я задавал людям необычные вопросы. И у меня накопилась огромная коллекция ответов. Картина не укладывается в общепринятые

рамки, но описывает реальное положение вещей. Вернемся к нашим бараньим котлетам.

Как я уже сказал, в реальной жизни любовь это резкий подъем настроения плюс вегетативные реакции, вызывающие чувство физического и душевного дискомфорта. Например, влюбившись, вы летаете в облаках блаженства, ваше настроение настолько выше, чем у окружающих, что вас считают ненормальным. Влюбленность это розовые очки, вид помешательства. Вы сами можете вспомнить те ярлыки, которые навешивают на влюбленных их знакомые. Но одновременно вы можете испытывать учащенное сердцебиение. Данное сердцебиение является вегетативной реакцией, связанной с данным рефлексом, но не являющееся проявлением любви. Только вашим рефлексом. Находясь на седьмом небе от счастья, вы испытываете физический дискомфорт от этой тахикардии, но ваш уровень эмоций настолько высок, что вы этот дискомфорт не осознаете. Он присутствует изначально, и никуда не денется впоследствии. Мало того, являясь дискомфортом, он разрушает и ваше физическое состояние, и ваше душевное равновесие. Именно это является причиной охлаждения отношений. Вы одновременно испытываете и комфорт и дискомфорт. Когда я впервые заинтересовался формулой любви, я опросил большое количество женщин. Пусть извинят меня мужчины, но разговаривать на эту тему с ними невероятно сложно из-за их закомплексованности по этому вопросу. Лучшее всех общую мысль выразила женщина, описав отношение с мужем так. «Врозь нам скучно, вместе тесно. Когда его нет, я по нему скучаю, но как только он окажется рядом, убить готова». Это прекрасная иллюстрация к борьбе рефлексов. Кстати, это же прекрасно объясняет распространенные сейчас шутки про звонки бывшему. При отсутствии рядом объекта любви работает рефлекс на получение позитивных эмоций потому, что не включается рефлекс на вегетативный дискомфорт. Но стоит появиться пусковому механизму, в виде вида, поведения и т.п., ваше состояние резко ухудшается. Вспомним о том самом сердцебиении. Эта патология проявляется часто и постепенно усиливается. По той простой причине, что есть пусковой (триггерный) механизм, заставляющий сердце учащенно биться. Это

является нарушением нормальной функции сердечной деятельности. Постепенно это сначала превращается в стойкий рефлекс, а затем появляются органические изменения в сердечных тканях. У человека появляется сначала пароксизмальная (от случая к случаю), а затем постоянная форма аритмии. Всё, заболевание сформировано. Это касается не только сердца. Так себя может вести любой орган, задействованный в сформированном рефлекторном конгломерате. И когда слышишь от супруга фразу: «ты меня до инфаркта довела», то в этих словах есть доля истины. Но причина инфаркта не супруга, а ваш исходный вегетативный дискомфорт, заложенный в вашем рефлексе совместно с вашей любовью к ней. Хочу еще обратить внимание, что довести до больницы может не любящий вас человек, а любимый вами. Эта реакция заложена в вас еще до встречи со своей любовью.

Но есть еще одна сторона этой медали. Любящие друг друга люди проводят вместе очень много времени. «И в горе и в радости». И это приводит к возникновению новых рефлексов. И далеко не все эти рефлексы исключают вегетативные реакции. Вновь приведу пример. Вы заболели. Серьезно и надолго. Скажем, язвенная болезнь. У вас длительное время болит «под ложечкой». (Длительность процесса очень важна. Для формирования рефлекса хоть болезни, хоть обучения, нужно около 3 недель). Все это время рядом с вами ваша любящая супруга. Она искренне заботится о вас, лечит вас. Это формирует сложный рефлекс. С одной стороны присутствие супруги воспринимается как позитивные ощущения, с другой, это постоянная боль в желудке. И в дальнейшем присутствие жены будет способствовать развитию язвенной болезни. Присутствие человека, делающего вам добро, ведет к появлению физического дискомфорта. Вы раздражаетесь, как вам кажется на него. А на самом деле на свой дискомфорт. В ответ получаете обвинение в неблагодарности. Маховик скандалов запущен. Обычно я привожу следующий пример. Представьте, что три человека стоят на краю пропасти. Один испытывает панический ужас, второму безразлично, третий – восторг. Ситуация вполне реальная. А ведь пропасть одна и та же. Не пропасть является причиной всех этих эмоций. Она лишь пассивный пусковой механизм рефлексов, находящихся в вас. Никаких

эмоций, никаких причин эмоций вне вас не существует.

Картинка, которую я вам сейчас нарисовал, достаточно мрачноватая. Отдает фатализмом и пессимизмом. Не пугайтесь раньше времени. В продолжение этой главы я расскажу об аппарате для восстановления проводимости нервных путей. Исключая из функционирования рефлекс, несущие вегетативные реакции, он, по сути, является аппаратом для проведения автоматической психотерапии. Также я расскажу, почему наши эмоции так тесно связаны с нашим физическим состоянием. И как это сказывается на любви. Мы с вами также рассмотрим, какие различия между любовью к родине, любовью к детям и любовью между мужчиной и женщиной.

Скажите, вы никогда не задумывались, почему любовь к родине, любовь к животным, любовь к детям, любовь к искусству, любовь к женщине или мужчине называется одинаково? Любовь. Неужели русский язык столь убог, что не получилось подобрать свои определения для каждого случая? Наоборот. Это говорит о мудрости народа, говорящего на этом языке. Умение обобщать вообще говорит о высоком уровне интеллектуального развития. Дело в том, что люди действительно испытывают ко всем этим объектам одно и то же чувство. Я неоднократно повторял, что любовь это резкий подъем настроения в присутствии объекта любви. Каждый раз я употреблял слово «объекта». Как не трудно поверить, но мы действительно «любим» все это. Люди, любящие животных, делают это не потому, что от них это требуется, а потому, что это доставляет им огромное удовольствие. Та же самая причина у любящих детей, искусство. Когда человек с чувством говорит: «Я люблю путешествовать». Он не кривит душой. Каждый раз, когда он собирается в дорогу, он испытывает душевный подъем, у него поднимается настроение. Он «любит» это. Теперь каждый раз, увидев человека, любящего свое дело, вы будете понимать, что он в это время счастлив. Порадуйтесь за него. И вспомните, что любите вы, что делает вас счастливым. Когда мне говорят, что человека счастливым делают деньги, изобилие или еще что-то подобное, я разрешаю себе сомневаться. Конечно, есть люди, пусковым механизмом рефлекса на счастье которых является вид купюр. Но это очень малое число.

Любовь не находится вне нас. Это наше внутреннее ощущение, вызываемое каким-либо пусковым механизмом.

Опять в какой-то степени вернусь к вопросу о том, что не все способны испытывать любовь. Немного ранее я уже рассказывал о графике эмоций. В нашем мозге нет центра зависти, центра ревности, центра жадности, центра эгоизма. Есть только небольшой участок мозга, именуемый лимбической системой, в котором есть два центра: центр страха и центр удовольствия. Я не знаю, имеют ли эти центры еще какие-нибудь функции, но они являются индикаторами поступления в мозг электрических импульсов. Я говорил, что мозг это много километров электропроводов/нервов и миллионы реле/синапсов. Все это потребляет огромное количество электроэнергии, вырабатываемой рецепторами. Есть нервы/провода, по которым проходит больше электрического тока, а есть по которым – меньше. Нервы, по которым проходит мало импульсов, называются вегетативными. Тот физический дискомфорт, который мы испытываем во время общения с любимым, вызывается вегетативными реакциями. Это они вызывают ощущения не всегда определенные, но всегда неприятные. Именно эти ощущения «опускают нас с небес на землю». Но у вегетативных волокон есть еще один неприятный для нас эффект. Они являются волокнами энергоснабжения центра страха. И когда большое количество электрических сигналов с периферии поступает в мозг по вегетативным нервам, не просто мы испытываем физический дискомфорт, но и постоянно раздражается центр страха. Наше настроение снижается, ухудшается. Тот самый график эмоций получен как формула соотношения работы центра страха и центра удовольствия. Чем больше сигналов идет в центр удовольствия, тем большее счастье мы испытываем. Чем больше иннервируется центр страха, тем в большую депрессию впадает человек. Вроде бы как все просто. Давайте придумаем, как постоянно подавать сигналы в центр удовольствия, и жизнь превратится в рай. Но это не так. Количество электричества, поступающего в мозг – это величина постоянная. Поэтому все попытки искусственной стимуляции, ненатурального счастья истощают нашу нервную систему. В конце я, вероятно, расскажу, как можно достичь состояния постоянной радости, подобное тому, которое

мы испытывали в детстве и в юношеском возрасте.

Еще один очень интересный вопрос: «Почему люди, прожив вместе какое-то время, начинают понимать, что они разные?». Все достаточно просто. Любовь это подъем эмоционального тона. В реальной жизни это еще и вегетативные реакции, снижающие этот тон. Когда люди влюблены, их эмоциональный тон становится выше, чем было до этого. Если сильно упрощать, то существует 4 уровня эмоционального тона. Депрессия, раздражительность, спокойствие, радость. Каждый из уровней отличается от предыдущего большей энергичностью, лучшим настроением. Влюбленность поднимает человека на 1–2 уровня вверх. Человек живет в волшебном, но недостижимом для себя в обычное время мире. Именно поэтому любовь столь желанное, и столь непонятное чувство. По причинам, которые я описывал выше, впоследствии эмоциональный уровень вновь снижается. Но это происходит не равномерно у обоих партнеров. Их уровень начинает различаться. Люди начинают обвинять друг друга в том, что он изменился, что они стали совсем разными, чужими. В доказательство идут аргументы образования, воспитания, интеллекта, интересов. Это видимые причины, но не они причины. Единственная причина – появившаяся разница эмоциональных тонов. Уровень эмоций – это единственное, что объединяет людей. Клубы по интересам это всегда организации людей с одинаковым эмоциональным тоном. Эту тему я подробно описываю в других главах, поэтому не буду на ней останавливаться. Вы сами знаете, что не смогут долго и интересно общаться люди находящиеся в разных тонах. Депрессия и радость. Человек, находящийся в депрессии, будет бояться счастливых людей потому, что они слишком энергичны для него. Их времяпрепровождение неинтересно. Их радость кажется наигранной. То же самое, по отношению к депрессивному, чувствует человек, находящийся в состоянии радости. Ему быстро надоедает слышать пессимистическое нытье по всякому поводу. Оба эти человека, если они чем-то связаны, пытаются изменить друг друга. Но это ни к чему не приведет. Их мозги получают разное количество электроэнергии и по-разному ее тратят. Постепенно пропасть между этими людьми увеличивается.

Теперь поговорим о практическом применении тех выводов из теории рефлексов, которые я старался описать все это время. Вопрос о «переделывании» своего партнера. Каждый из нас попадал в ситуации, когда хотелось изменить поведение своего партнера, также как и боролся с попытками изменить его самого. Насколько это перспективно. Как я уже неоднократно упоминал, наше поведение, точнее стереотип поведения, зависит от тех рефлексов, которые в нас сформированы. Рефлексы делятся на: негативные и позитивные. Первые доставляют нам неприятные вегетативные ощущения и снижение настроения, вторые — улучшают эмоциональный тон, и дают возможность забыть о болезнях. Задача этих рефлексов — обеспечение мозга электроэнергией, нервных импульсов. И срабатывать будет тот рефлекс, который дает в этот момент больше энергии. И наше поведение будет обусловлено именно этим, а не тем хороший человек или плохой. Каждый из нас в какой-то момент жизни хорош, а в какой-то плох. И определяется это только тем, какой путь энергодоставки в мозг в этот момент используется. Попытки изменить поведение человека наталкиваются на противодействие только потому, что это уменьшает получение энергии мозгом. Именно поэтому люди не меняются. Изменить можно только то поведение, которое не задействовано в рефлексе, не меняет его заряд. Как понять, ломаете ли вы в данный момент стереотип поведения или меняете рефлекс? Очень просто. Попросите человека объяснить, почему, несмотря на ваши неоднократные просьбы, он продолжает делать по-своему. Наши объяснения никогда ничего не объясняют. Их задача обосновать для себя свое поведение. Я описывал ранее процесс формирования рефлексов. Негативные рефлексы не подвластны логике. Они иррациональны. При этом человек считает их логичными. Если ваш друг обосновывает свое поведение, не соглашается с вашими доводами, значит, вы вторгаетесь в его рефлекторные конгломераты. При выполнении ваших требований он либо испытывает физический дискомфорт (не осознавая этого), либо существующий рефлекс уменьшает энергодоставку в мозг. Если же при ваших требованиях он просто пожимает плечами и может раз сделать, раз нет, то это говорит

о том, что его научили или не научили так поступать. У вас есть шанс на изменение. Хотя образование, память формируется по тем же самым принципам, образования рефлекса, оно не сопровождается негативными вегетативными реакциями. И его можно переучить. В первом случае это невозможно. Не расстраивайтесь, дело не в том, что вас не любят. Просто это поведение доставляет дискомфорт. Надеюсь, вы понимаете, что делать себе больно, чтобы доставить удовольствие другому, может только определенная категория людей. Мы их в пределах этой статьи не рассматриваем. Поэтому, проведя вышеописанный тест, не портите нервы себе и ему (ей). Но как быть, если это поведение вызывает у вас сильнейший негатив. Ведь это значит, что данное действие лежит в вашем негативном рефлексе. И тогда вы испытываете такой же дискомфорт при его действии, как он при попытке этого не делать. Должен вас огорчить. Именно эта ситуация и лежит в основе всех разногласий в семье. Не деньги, не работа, не политика, а эта ситуация. И чем сильнее выражен физический дискомфорт у обоих членов ячейки общества, тем меньше шансов у этой семьи сохраниться. Вы скажете «так просто», но вспомните, что 60% браков распадаются. А сколько преступлений совершается на этой почве? При повторном браке люди более осмотрительны, и уже начинают замечать раздражающее поведение партнера до вступления в брак. Обвиняется партнер, но причина в вашем рефлексе. Поэтому единственная в этом случае рекомендация. Если у кого-то из партнеров какое-то конкретное поведение не вызывает дискомфорта (желания его отстаивать), то он может измениться. Если оба считают этот вопрос принципиальным, то эта ситуация неизменяема. И чем больший дискомфорт при этом испытывают партнеры, тем меньше шансов у этих отношений сохраниться.

Если вы боитесь что-то менять в своей жизни, тогда научите своих детей и незамужних/неженатых друзей. Перед узакониванием отношений обратите внимание не только на влюбленность и подъем настроения, но и на тот дискомфорт, который вы испытываете. Если этот физический дискомфорт достаточно выражен, то эти ощущения и приведут к развалу союза через скандалы и ссоры. Если дискомфорт

невелик – Совет вам да любовь.

Теперь выясним, каким образом это может помочь в реальной жизни. Любовь это эмоциональный подъем минус физический дискомфорт. Если убрать физический дискомфорт, то любовь будет доставлять только радость, приносить счастье. Какие способы сохранения семьи мы знаем?

1) Стерпится – слюбится

2) Перестать обращать внимание на мелочи, вызывающие дискомфорт

3) Почаще вспоминать, почему ты любишь этого человека.

Работает ли это? Нет.

«Стерпится – слюбится?» То есть ждать, вырастет ли дискомфорт до угрожающих размеров, уничтожая семью и здоровье. Мне кажется, это не лучший выход.

«Не обращать внимание» на раздражающие факторы не возможно. Они вызывают физический дискомфорт, можно сказать страдания, рефлекторно.

«Вспоминать, за что любишь». Это попытка наложения на рефлекс, вызывающий дискомфорт, положительных эмоций. Можно сравнить с использованием дезодоранта на грязное тело. Можно отбить запах, но ненадолго.

Поэтому все эти способы неэффективны. И количество разводов очень велико.

Единственным способом является удаление из этого рефлекса физического дискомфорта. У некоторых психологов это получается. Но процесс очень сложный и долгий.

Вновь напомним о существовании метода «Аудиокатарсис». Его задача состоит в восстановлении проводимости нервных путей. Как следствие, удаление физического дискомфорта. Во время сеанса дискомфорт убирается без активного участия человека. Уже после нескольких сеансов количество скандалов в семье снижается.

Попыткам вернуть любовь и хорошие отношения, я посвящу главу о психотерапии. Пока же я желаю вам всем любить. Ибо только это чувство с наименьшими затратами делает нас счастливыми.

## ИМЕЕТ ЛИ РЕВНОСТЬ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮБВИ?

Эта статья не совсем обычна для меня. Она только косвенно связана с математической моделью нервной системы. По просьбе своих читателей я хочу рассказать о ревности и семейном насилии. Является ли это побочным эффектом любви. Правда ли, что «бьет, значит любит».

В своих статьях я неоднократно объяснял, что любовь это состояние резкого подъема эмоционального тона (настроения) в присутствии объекта любви или при воспоминании о нем. В реальной жизни к этому состоянию прибавляются вегетативные реакции, вызывающие физический и душевный дискомфорт. Все эти изменения вызваны работой наших рефлексов. Механизм формирования этих рефлексов я тоже достаточно подробно описывал в прошлой главе, поэтому не будем на этом останавливаться. Спектр человеческих эмоций очень широк, но его можно для упрощения представить как четыре уровня: депрессия, раздражение, спокойствие, радость. Это сильное упрощение. Например, депрессия включает в себя такие эмоции как: апатия, горе, страх. Раздражение можно разделить на раздражительность, гнев, ярость. На самом деле все намного сложнее. Но усложнение определений не поможет нам разобраться в ситуации. Итак, любовь это повышение настроения. Если до влюбленности человек жил в состоянии депрессии, то влюбившись, он стал проявлять признаки раздражительности, или даже радости. Без объекта любви он вновь вернется к своему обычному состоянию. То же самое снижение настроения происходит, когда при длительном общении вегетативные реакции начинают преобладать и сталкивать человека вниз по графику эмоций, несмотря на то, что любовь пытается его поднять. Да простят меня читатели, это тоже было подробно описано в вышеуказанной статье, и я не хочу растягивать текст до размеров полноценного романа.

Поведение человека в каждой точке эмоциональной шкалы строго предопределено. Человек в состоянии ярости не способен на спокойное рассуждение, как и на безвольное опускание рук. Когда женщины описывают своих спутников словами «он стал как тряпка», они четко характеризуют уровень депрессии. И неспособность человека, находящегося в этом тоне, к самостоятельным решениям и поступкам.

Ревность. Как много было о ней сказано. Как много оправданий найдено и будет находиться для этих людей. На самом деле все невероятно просто. Влюбленный человек находится на уровне раздражения. Совсем не важно, поднялся ли он туда с депрессии или опустился с уровня счастья, но он там оказался. Все его поведение обусловлено этим состоянием. Этот человек испытывает вегетативный физический дискомфорт, вызывающий раздражение любого уровня. Особенность вегетативного дискомфорта в том, что мало, кто способен четко описать это состояние. Поведение партнера включает рефлекс, вызывающий неприятные ощущения в теле. Именно это является причиной раздражения, а не пусковой механизм поведения. Проявления же этого плохого самочувствия – ревность и семейное насилие. Я не хочу описывать клинические проявления этого уровня. Гораздо важнее найти ответ на вопрос, а что делать, чтобы этого избежать.

Как я уже сказал, причиной проявлений ревности является рефлекс, запускаемый в действие пусковым механизмом окружающей среды и, запускающий в свою очередь, внутренний физический дискомфорт. Значит и все внимание мы должны обратить именно на этот рефлекс. Можно ли исключить пусковой механизм? Теоретически да, практически это не возможно. Речь идет не просто о рефлексе, а о невероятно сложном рефлексе, включающим в себя нервные пути, идущие от всех органов чувств одновременно. Кроме того, этот рефлекс включает в себя ментальные установки, любую фразу, любую интонацию, и что очень важно, этот рефлекс не одиночен, а связан со множеством подобных. Вы можете испытывать тысячи страхов и комплексов (все они являются пусковыми механизмами рефлекса), но физический дискомфорт вы при этом будете испытывать один и тот же. Исходя из вышесказанного, мы

можем пожалеть ревнивца, но «проблемы индейцев шерифа не волнуют». Гораздо важнее понять, что делать объекту ревности и агрессии. Любая попытка успокоить ревнивца бесполезна. Он реагирует не на ваше поведение, а на внутренний дискомфорт, который вы вызываете своим видом или поведением, независимо от вашего желания, а также мыслями ревнивца, что исключает ваше участие в запуске рефлекса. Таким образом, вы никак не способны повлиять на поведение ревнивца. Единственным исключением является ситуация, когда в результате длительного вегетативного дискомфорта эмоциональный тон ревнивца падает до уровня «депрессия». В этом случае он также будет страдать, испытывая дискомфорт, но уже не будет это выражать по той простой причине, что у него не будет на это сил. Точно такой же эффект достигается применением успокоительных препаратов. Уменьшая количество сигналов, поступающих в мозг, они тем самым снижают уровень эмоционального тона. Снижают его до уровня «депрессия». Насколько это полезно, решайте сами.

Второй способ уйти от проявлений ревности – уйти от ревнивца. Это тяжелый выбор. Ведь вы находитесь рядом с ним по любви, а значит, потеряв его, вы непременно понизитесь в своем тоне. Но здесь вам придется прибегнуть к математике. Сравнить, что больше – подъем настроения, вызванный любовью, или снижение настроения, вызванное ревностью. К сожалению, в этой математике нет цифр. Только ваши ощущения. Поэтому сравнивать и делать выбор можете только вы. Советчики не помогут.

И третий способ решения этой проблемы – это исключение работы этого рефлекса. Этим пытаются заниматься все психологи и психотерапевты мира. Можете попытаться счастья и вы. Я знаю другое решение в рамках этого же способа. Более 10 лет назад была создана методика аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис». Её задачей изначально ставилось восстановление проводимости нервных путей. Мозг работает на электрическом токе, вырабатываемом рецепторами. Количество потребляемого мозгом электрического тока поражает воображение. И при наличии нескольких взаимоисключающих рефлексов, срабатывать будет тот, который позволяет мозгу получать

больше электрических импульсов. При проведении аудиокатарсиса восстанавливаются врожденные пути, несущие максимальное количество электроэнергии, и исключают из рефлекса вегетативный физический дискомфорт.

Как проводить сеанс для исключения конфликтов в семье? Сначала сеанс проводится по общим принципам (с ними вы ознакомитесь в главе «как проводить сеанс Аудиокатарсиса»), до достижения уровня «радость». После этого ревнивец должен попытаться вспомнить про себя любую ситуацию, которая выводит его из себя. Настроение сразу же резко ухудшится. Необходимо продолжать сеанс пока он вновь не испытает «радость». И вновь вспомнить негативную ситуацию. Этот цикл необходимо продолжать до тех пор, пока вспоминание негативной ситуации не перестанет ухудшать настроение. Оно будет оставаться радостным. Полное исключение негативной вегетативной реакции из рефлекса достигается чаще всего за один сеанс. Беда в том, что таких ситуаций может быть больше. Обычно 10–15 сеансов достаточно, чтобы избавиться полностью от этой проблемы. Человек сам перестает понимать, что вызывало такую реакцию ревности.

## ПОЧЕМУ ВСЕ ПРИВЫЧКИ ВРЕДНЫЕ?

Давайте поговорим с вами на тему: что такое наши привычки, хобби, страсти с точки зрения предлагаемой мною модели. И являются ли они вредными для здоровья.

Что же такое наше хобби? Почему оно появляется? Почему мы готовы заниматься им круглосуточно? В предыдущих главах я неоднократно рассказывал о том, что в результате перенесенных заболеваний формируются блоки проводимости между нервными клетками, и формирования новых связей между нервами. Эти связи, сформированные из-за болезни, несут в себе память об этой болезни в виде физического дискомфорта. Например. У вас по какой-то причине болело колено. Боль прошла. Остался легкий дискомфорт в коленном суставе. Вы его не замечаете. Вы к нему привыкли. Считаете это ощущение само собой разумеющимся. Только при внимательном, целенаправленном опросе вы расскажете, что «ощущения в правом и левом коленях различаются». А если речь идет о плоскостопии? Вам не с чем сравнить. Это ощущение будет для вас «нормальными». Я называю эти ощущения дискомфортом именно из-за их неопределенности, непонятности. При увеличении нагрузки этот дискомфорт усиливается. Еще не в том размере, чтобы вы могли его охарактеризовать как «боль», но вам неприятно. Вы не понимая причины, будете стараться прекратить эту нагрузку. Говорить, что вам не нравится этот вид спорта. Точно также дискомфорт может вызываться не физической нагрузкой, а какой то ситуацией. И физическая нагрузка и любая другая ситуация являются пусковым механизмом, запускающим рефлекс, вызывающий дискомфорт. Еще один пример. Если пусковым механизмом является присутствие рядом другого человека, то запущенный рефлекс вызывает физический дискомфорт. Человек чувствует себя неуютно, некомфортно. Это все слова, описывающие

собственный физический дискомфорт. И вот на выходе мы имеем интроверта. И все советы перебороть свой страх приведут к усилению дискомфорта, но не к увеличению общительности. С дискомфортом разобрались.

Теперь о комфорте. Механизм развития приятных ощущений абсолютно идентичен. Формируется рефлекс какая-то ситуация – комфорт. Вот и все. Наша жизнь является постоянным поиском комфортной ситуации и ухода от дискомфорта. То, что приносит нам удовольствие, становится нашими привычками, нашим хобби. Чем сильнее проявляется рефлекс на дискомфорт, тем старательнее мы ищем выход в комфортную ситуацию. Но помогают ли наши хобби нам на самом деле. В психиатрии есть термин – аддикция. Что означает уход от реальности. Этот термин прекрасно описывает сложившуюся ситуацию. Любая форма аддикции помогает получить комфорт, но не способна убрать дискомфорт. Это можно сравнить с дезодорантом на грязное тело. На какое-то время запах отбивается, но причина остается. Для нервной системы абсолютно безразлична форма ухода от реальности. Алкоголики и трудоголики умирают примерно в одном возрасте. Диагнозы разные, но вам не все равно, что будет написано в справке о смерти? Речь идет в большей степени о социальной значимости, социальной безопасности аддикции. Трудоголик не убьет если не получит дополнительную работу, а алкоголик за бутылку может.

Естественно, что некоторые привычки, изначально дававшие комфорт, за счет своей токсичности, сами становятся причиной дискомфорта. Я говорю о табакокурении, алкоголизме, наркомании. Никотин, этиловый спирт и опиаты вырабатываются в организме и поэтому первоначальные малые дозы этих веществ добавляют комфорт в жизнь. Но так как основная причина дискомфорта сохраняется. Добавив рефлекс, вызывающий позитивное настроение, вы не убираете рефлекс, несущий дискомфорт. Токсичность наркотиков и др. также добавляют свою дозу дискомфорта. Рефлекс же наркотик-комфорт уже сформировался. И появление рефлекса наркотик – дискомфорт не убирает первый рефлекс. Так появляется зависимость. Болезненность ухода от такой зависимости обусловлена тем, что как я

уже сказал, никотин, эндорфины, этиловый спирт вырабатываются в организме. Их выработка снижается потому, что они поступают из вне. И при отмене мы имеем дефицит столь необходимых нам веществ. Этот дефицит обуславливает тяжелую степень дискомфорта – «ломку». Я уже говорил, что попытка ухода от реальности ведет к усилению дискомфорта. Организму он нужен. Происходит развитие по спирали дискомфорт-аддикция-еще больший дискомфорт-еще глубже уход от реальности. Сейчас я говорю обо всех формах аддикции. Что происходит после того, как ломка закончилась? На первый план выступает тот дискомфорт, ради ухода от которого и был предпринят уход от реальности. Этот дискомфорт увеличился. Какие варианты развития события мы знаем в реальной жизни?

1). Дискомфорт побеждает и человек возвращается к своей вредной привычке.

2). Человек переживает это состояние. Дискомфорт снижается до исходного уровня. В памяти навсегда остается рефлекс, что аддикция может снять дискомфорт. И борьба с этим рефлексом идет на сознательном уровне. Всегда есть опасность возврата к своей привычке. «бывших наркоманов не бывает».

На основе предлагаемой модели нервной системы был предложен принципиально новый метод восстановления проводимости нервных путей «Аудиокатарсис». Восстанавливая проводимость нервов, мы добиваемся снижением дискомфорта. Значит, исчезает потребность в уходе от реальности. Сразу хочу предупредить, что этот метод не может заставить бросить вредную привычку. Он никоим образом не уменьшит интенсивность и длительность «ломки». Просто убрав исходный дискомфорт, он убирает причину возврата к этой привычке.

Мы говорили о вредных привычках, от которых необходимо избавляться потому, что они сами по себе представляют опасность для организма и общества. Теперь обсудим милые хобби. Как я уже указывал, все формы ухода от реальности обусловлены исходным дискомфортом. То есть это формы ухода от дискомфорта. Но мозгу нужно определенное количество электрических импульсов. Без них он не может функционировать. Если хобби дает такое увеличение, то

дискомфорт полностью заменяется любимым делом. Если нет, то интенсивность погружения в хобби постепенно увеличивается, точно так же как это происходит с вредными привычками, и начинает заменять реальную жизнь. Если удалось встроить это хобби в реальность, то мы получаем успешного человека. Если нет, то – лузера с «приветом». Таким образом, вновь на первый план выходит лечение дискомфорта. Абсолютно правильно, что все виды ухода от реальности имеют свой диагноз. Неверно, что их отличают один от другого. У всех один механизм – уход от дискомфорта. Лечение должно быть направлено именно на это. Не будем обсуждать, насколько с этим справляется официальная медицина. Хотя бы потому, что она никогда такой цели не ставила.

Вернемся к «Аудиокатарсису». В проведенных экспериментах доказано, что прошедший курс «Аудиокатарсиса» спокойно уходит от всех видов аддикции, не обращая на это внимания. Ему просто становится неинтересно.

## **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.

## СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ДУШЕВНЫЕ СТРАДАНИЯ У ДЕТЕЙ?

Давайте сегодня обсудим тему: насколько сильны и серьезны душевные муки детей. Кто-то скажет: «Да что значат страдания детей? Как можно переживать, что у куклы отвалилась рука?». Кто-то наоборот начнет доказывать, что именно детские переживания закладывают основу для всех взрослых страхов и нерационального поведения. Кто прав? Разберем этот вопрос с точки зрения математической модели нервной системы. Я неоднократно рассказывал, как формируется физический дискомфорт, и как он влияет на наши эмоции и наше поведение.

Существуют исходные, врожденные нервные пути. Они являются физиологическими, нормальными, здоровыми. В результате перенесенных заболеваний эти пути разобщаются на уровне перехода между нервами (синапсами). И сигнал начинает проходить в другие отделы головного мозга по другим нервам. Эти другие нервы с вероятностью 80–90% обладают более низкой энергопроводимостью и идут только до подкорковых структур, а не в кору. Увеличение передачи по вегетативным волокнам ведет к образованию физического дискомфорта. Эти ощущения плохо осознаются нами, но, тем не менее, являются неприятными. Те же вегетативные волокна, подавая сигналы в центр страха лимбической системы головного мозга, вызывают весь спектр негативных эмоций. Таким образом, переживаемый нами физический дискомфорт связан с переживаемыми нами эмоциями. Только так, а не как иначе. Если дискомфорт и эмоции сильные или часто повторяются, то формируется рефлекс, связывающий воедино наше состояние и все факторы окружающей среды, имеющие место быть в конкретный момент. Это может быть звук, запах, температура окружающей среды, чье-то поведение, и т. д. Этот рефлекс становится

стойким. Еще одна особенность рефлекса, что все его компоненты равны. Если учащение сердцебиения сопровождалось страхом и громким звуком, то в рефлексе учащение сердцебиения сопровождается страхом и равно громкому звуку. Так громкий звук станет пусковым механизмом и будет вызывать сердцебиение и чувство страха. Потом на этот рефлекс могут накладываться другие пусковые механизмы, и уже чувство страха будет вызываться не только громким звуком, но и видом трамваев и т. д.

Вы сами можете провести простой эксперимент. Вспомните любую ситуацию, которая вызывает у вас чувство страха. Обратите внимание на тот физический дискомфорт, который вы при этом испытываете. Только вспомнить надо по настоящему, а не по принципу «Да я боюсь собак. Ну и что?». Абсолютное большинство при этом испытает сердцебиение и чувство сдавления в грудной клетке. Кроме того, будет множество других индивидуальных ощущений. Вспомните другой свой страх. Дискомфорт, который вы будете при этом испытывать, будет тот же самый. Вы можете испытывать тысячи разнообразных фобий, но дискомфорт у вас будет один и тот же, ваш, индивидуальный. Его происхождение та первая сильная боль, которую вы перенесли. Теперь давайте подумаем, какую боль мы практически все могли перенести в виде сдавления грудной клетки. Мне на ум приходит только одна ситуация – рождение. Если вы придумаете еще что-то, пишите в комментарии, обязательно рассмотрю. Кстати, рожденные путем кесарева сечения, описывают свой дискомфорт иначе.

Теперь еще раз рассмотрим сформированный рефлекс. Дискомфорт, отражающий перенесенную во время рождения боль, сопровождается негативными эмоциями и вызывается пусковым механизмом из внешней среды. То есть пусковой механизм здесь играет самую малую роль. А теперь докажите мне, что дискомфорт, который переживаете вы, а значит и эмоции, сопровождающие его, больше у взрослого после нагоняя от начальника, чем у ребенка после сломанной куклы. В детстве вы испытывали тот же самый дискомфорт, который испытываете сейчас. Разница только в том, что у ребенка этот рефлекс еще не завязан на всё и вся. И как только действие пускового механизма прекращается, его

физическое и эмоциональное состояние приходит в норму. А у взрослого один пусковой механизм закончил свое действие, появился другой, третий, четвертый, а дискомфорт один и тот же. Взрослый переживает дискомфорт дольше, чем ребенок.

Теперь о детских комплексах и страхах. Влияют ли они на нашу дальнейшую жизнь? Не больше, чем страхи подростковые и взрослые. В описанном рефлексе значение имеет только количество импульсации по вегетативным волокнам, физический дискомфорт и негативные эмоции. Чем они сильнее, тем более выражен рефлекс. Как я уже сказал, с возрастом рефлекс с дискомфортом закрепляется все с большим количеством пусковых механизмов, связываясь с другими рефlekсами. Формирование каждого нового рефлекса сопровождается образованием новых синапсов (связей между нервами), увеличением количества нервов, а значит и длиной нервных путей, участвующих в рефлексе. Чтобы обеспечить электроэнергией все эти образования, рецепторы должны вырабатывать больше электрических импульсов. Первичные электрические сигналы в нервной системе образуются только рецепторами. И никакими другими структурами. Для этого мы должны либо постоянно травмировать зону рецепции, либо, что случается гораздо чаще, мозг, по принципу обратной связи, создает в зоне рецепции такие метаболические процессы, которые дополнительно стимулируют находящиеся там рецепторы. Именно таким образом, как снежный ком, с возрастом накапливаются наши хронические болячки. Мы можем рассматривать и анализировать каждый пусковой механизм, начиная от момента зачатия. Но избавление принесет только восстановление проводимости нервных путей и полное исчезновение физического дискомфорта, и параллельное улучшение эмоций.

Симптоматическое лечение таблетками я даже рассматривать сейчас не хочу. Психотерапия слишком долгий и ненадежный путь. Помните изречение Фрейда – психоанализ не делает человека счастливее, он делает его менее несчастным. Кроме того, практика психотерапии пережить негативную ситуацию в надежде, что она сгладится, не для меня. Я считаю, что заставлять человека вновь страдать, не лучший выход.

Для доказательства теоретических выкладок математической модели нервной системы был разработан метод «Аудиокатарсис». Восстанавливая проводимость нервных путей, он убирает физический дискомфорт. После нескольких сеансов, когда вызвать воспоминание о физическом дискомфорте уже не удастся, люди с удивлением замечали, что, встречаясь со своим страхом, они не испытывают его, а также практически исчезают и физический, и психологический дискомфорт, мучавшие их долгие годы.

## 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.

## ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭТО ПАМЯТЬ ПРО БОЛЕЗНЬ

Особенностью современной медицины является огромное число заболеваний, количество которых увеличивается с каждым днем. Каждая новая Международная Классификация Болезней характеризуется более обширным, по сравнению с предыдущими редакциями, списком существующих патологий. Количество медицинских дисциплин огромно, все они изучают различия между нозологическими единицами. Всю свою жизнь врачи изучают, чем болезни отличаются друг от друга, а не чем они схожи. Единственной дисциплиной, должной изучать общие проявления заболеваний, является патофизиология, но и там существует тенденция узкой специализации. Ставка делается на изучение патологических процессов, протекающих при той или иной патологии, на различия в этих процессах. Является ли этот путь развития медицины единственно верным? Является ли он вообще верным? Существуют ли процессы, одинаково протекающие при разных заболеваниях? Имеет ли смысл делать основной упор на изучение отдельных болезней, или заболевания являются лишь различными проявлениями каких-то однотипных процессов, протекающих в организме?

Я взялся за написание этой книги потому, что считаю поднимаемую здесь проблему крайне важной и актуальной. На сегодняшний день медицина не способна справиться **ни с одним** хроническим заболеванием. Конечно, в популярной литературе, в средствах массовой информации Вы никогда не услышите подобного утверждения. Со всех трибун звучит мысль о том, что медицина движется семимильными шагами, развивается очень интенсивно, но, может быть, честь мундира не пострадает, если мы осознаем, что мы (врачи) практически ничего не знаем об организме, законах его жизнедеятельности? Что, несмотря на прогресс при лечении острых заболеваний, дипломированные врачи

получают одинаковые результаты с представителями «народной» медицины при лечении хронических процессов. Результаты, заставляющие врачей горько шутить: «Если больной хочет жить, медицина – бессильна». Большинство положений, выдвигаемых автором, является ересью, не воспринимаемой представителями официальной медицинской науки. Я прошу прощения у специалистов за то, что в своей работе постарался минимизировать количество специальных терминов. Это не значит, что книга рассчитана исключительно на читателей, не имеющих медицинского образования. Объясняя суть своих взглядов врачам и научным работникам, мне часто приходилось использовать для доступности бытовые примеры. «Кто ясно мыслит, ясно излагает». Полагаю, что перегрузка текста терминологией зачастую, скрывает непонимание автором темы.

В этой части книги я описываю, как проводились сеансы у пациентов с этой сопутствующей патологией, какие получены результаты, и почему восстановление нервных путей ведет к излечению хронических заболеваний.

В первой части книги я подробно объяснял механизм развития хронических заболеваний. Мы с вами увидели, что хронические болезни это не нечто чужеродное и ненужное для организма, а альтернативный способ получения электрической энергии организмом, при отсутствии возможности получения энергии физиологическим путем. Можете называть болезнь памятью пережитой боли. Хроническая болезнь это сформировавшийся сложный рефлекс, необходимый для энергоснабжения нервной системы. Отличия между болезнями заключаются в том, какие ощущения «записываются» в рефлексе. Эти ощущения сначала выражаются как физический дискомфорт, постепенно увеличивающийся и приводящий к органическим изменениям в органах и тканях. Так изначальное ощущение зуда в носу, при частом включении рефлекса, содержащего этот зуд, по принципу обратной связи, приведет сначала к отеку слизистой носа, затем к образованию полипов. В тканях должны происходить изменения, чтобы рецепторы могли передавать повышенное количество сигналов.

Но из вышесказанного выходит, что болезнь это рефлекс,

обусловленный нарушением прохождения сигналов по нервам. В нашем организме есть четыре нервных системы: соматическая, симпатическая, парасимпатическая, метасимпатическая. Каждая из них имеет свои функции и отличается электрофизическими параметрами. Все они работают в едином комплексе, а не независимо друг от друга. Вероятнее всего, что между собой связаны нервные системы, находящиеся в одной зоне. Но возможно и другое взаимодействие. Каждый врач знает, что инфаркт миокарда может проявляться болью в плече, а не в области сердца. Отраженная боль может быть объяснена именно взаимодействием различных нервных систем, переключение сигналов с одной на другую. Это значит, что нет необходимости в списке из тысяч заболеваний, предлагаемых международной классификацией болезней. Мое мнение, что болезни должны различаться только тогда, когда различается их лечение.

*Резюме: Хронические заболевания это альтернативный способ получения энергии организмом, организованный посредством образования сложных рефлексов, включающих в себя дисфункцию органов и систем.*

Это объяснение научным языком. В переводе на нормальный язык это значит, что все хронические заболевания это состояние организма, вызванного образованием рефлекса болезни. Если исходить из этого определения, то лечить болезни существующими способами, принятыми официальной медициной, абсолютно бессмысленно. Каким должно быть лечение, чтобы быть эффективным, я расскажу в конце книги.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ – ЭТО КАРМА?**

В этой главе мы поговорим с вами о хронической боли. Проблема хронического болевого синдрома стоит очень остро. В каждом областном центре есть или формируется центр боли. Тысячи врачей пытаются помочь миллионам пациентов. Пациенты в этих центрах постоянные. Как и их боли. Я никоим образом не пытаюсь очернить работу врачей. Я сам врач – анестезиолог-реаниматолог с 25 летним стажем. Они делают, что могут. Но почему такие плачевные результаты? Последние 20 лет я занимаюсь математической моделью нервной системы. И то, что я вам сейчас расскажу, это выводы данной модели. Сразу предупреждаю, что моя точка зрения сильно отличается от официальной. Поэтому мне очень трудно найти союзников среди врачей, занимающихся этой проблемой. Особенно после того, как я демонстрирую им результаты, на порядок превышающие те, что дает «правильная» медицина.

Во-первых, не существует четкого понятия, что такое хроническая боль. Одни предлагают считать боль хронической через месяц после возникновения, другие – через полгода. Во-вторых, что считать болью? Легкий зуд будет считаться болью? Или только то, что мешает функционированию организма? В третьих, боль считают крайне субъективным ощущением. И в четвертых, не известно, как она образуется. Да простят меня профессионалы, я намеренно буду упрощать свой язык, чтобы меня понимали те, кому эта глава и предназначена. Людям, страдающим хроническим болевым синдромом.

Как боль образуется? Все умные книжки пишут, что за боль отвечают какие-то высокоспециализированные рецепторы, реагирующие на сильные раздражители. Если прочитать чуть дальше, то тот же автор

считает, что вероятнее всего за боль отвечают волосковые рецепторы. А это рецепторы, которые реагируют на самые малые раздражения. Эта нестыковка никогда не волновала официальную науку.

Более 100 лет назад было выдвинуто предположение, что в головном мозге есть центр боли. Поверьте, поиски велись на полном серьезе, но такой центр не найден. Вы думаете, эта идея подверглась сомнению? Ничуть. Все физиологи продолжают говорить об этом центре, как о факте. Как вы считаете, могут быть болезненным свет, звук, тепло, холод, запах, вкус? Конечно, могут. Так скажите мне, что это за центр боли, отвечающий за все эти ощущения? Он что, занимает половину мозга? Тогда почему его не нашли?

Мое мнение, что боль это увеличенная импульсация по нервному волокну. Если по волокну должно пробегать 10 импульсов в секунду, то это норма. Мы никак это не воспринимаем. Если 15, то испытываем зуд. А 30, и по всем нервам, идущим в один участок мозга, то – болевой шок. Не придирайтесь к цифрам. Они взяты только для наглядности. Таким образом, не существует ни болевых рецепторов, ни болевого центра. Есть только количество электрических сигналов, протекающих по нервным волокнам.

Подробно этот вопрос я описывал в главе «Зачем нужны болезни». Кратко повторяю. С рецептора по нервному волокну импульс идет до синапса. Места соединения с другим волокном. При нормальном количестве сигналов с рецептора эта связь нормально работает. Если возникает участок боли, то рецепторы продуцируют больше сигналов, которые идут по первому нервному волокну. Но дойдя до синапса, они не могут все перейти на второй нерв. Синапс играет роль реле. Электрический заряд в первом нерве увеличивается, накапливается как в конденсаторе. Затем происходит пробой, и заряд сбрасывается на рядом расположенные волокна. Нервы делятся на высокоэнергетические, по которым может пройти большое количество зарядов, и низкоэнергетические. По ним проходит в 10 раз меньше нервных импульсов. На один высокоэнергетический нерв приходится 5–6 низкоэнергетических нервов. Поэтому пробой происходит чаще именно на низкоэнергетические нервы. Каждый из вас

этот момент ощущал. Если вы укололись иголкой, то сначала боль четко локализована. Вы можете точно указать место. Но очень быстро боль начинает как бы «расплываться». И занимает гораздо большее место.

Если первичная боль продолжается достаточно долго, то место пробоя превращается сначала в электрический, а затем в химический синапс. И вот уже сигнал с того самого рецептора поступает по другим нервам в другой участок мозга. Причем как я уже говорил о повышенном количестве импульсов. Для работы новых путей нужно больше энергии. Ведь они сформировались при большей энергии. Количество сигналов, поступающих в мозг это величина постоянная. И чтобы поддерживать эту величину, мозг формирует в том месте, где была первичная боль, постоянный очаг повышенной импульсации. Вот и сформировался хронический болевой синдром.

Как же от него избавиться? Что предлагает официальная медицина? Прием обезболивающих препаратов. Так мы уменьшаем количество сигналов в мозг. А я говорил, что мозгу необходимо количество сигналов не ниже определенного предела. Обезболивающие этот предел пересекают, и мозг начинает искать новые способы увеличения импульсации. Результатом будет либо привыкание к препарату, либо появление нового патологического очага импульсации. А если оба варианта невозможны, то происходит постепенное угасание организма, смерть. Если с первым способом борьбы организма с лечением знаком каждый врач, то второй не столь очевиден. Причина проста. Если у пациента появляется другое заболевание, другого органа, то пойдет он к другому врачу. А первый так и будет считать себя победителем. Ведь он победил болезнь. Оправданий появления нового заболевания найдется множество. Это и природа, и судьба, вина пациента, его возраст, но главная причина в другом. С помощью лечения болезни убрали столь необходимую мозгу импульсацию. И мозг ищет способы восстановить подачу энергии.

И вот когда у организма не остается сил бороться с врачом, наступает последний акт этой трагедии. Спросите любого онколога, почему они так не любят назначать наркотики. Сколько гнева на них изливают СМИ. Онкологи жалеют наркотики, не хотят заниматься

писаниной. Дело не в этом. Они из опыта знают, что после назначения наркотических препаратов дни пациента сочтены.

Значит, единственным способом излечения хронического болевого синдрома будет восстановление проводимости первичных нервных путей, первичных синапсов. По такому принципу работает только физиотерапия. Мы инстинктивно пользуемся одним таким способом. Когда болит, то мы дуем на это место или поглаживаем его. Чтобы восстановить проводимость нужно увеличить импульсацию (силу тока) по первому нерву. Для того, чтобы еехватило и на вновь сформированные синапсы и на исходный синапс. При возобновлении работы первичного синапса, электрический ток нервного импульса пойдет по пути наименьшего сопротивления и все вновь образованные синапсы перестанут функционировать. Т.к. первичный синапс – здоровье, а вновь образованные – болезненное состояние, то восстановление проводимости приведет к выздоровлению. В данном случае к исчезновению болевого синдрома. Какой из существующих методов лечения учитывает описанный механизм. Никакой. Поэтому и создаются центры боли. А хроническая боль остается непобедимой. Об уникальном методе лечения хронического болевого синдрома, основанном на принципах, изложенных в этой главе, я расскажу в конце книги.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА. ЕЩЕ ОДИН РЕФЛЕКС И НЕ БОЛЕЕ ТОГО**

Следующее заболевание, которое достаточно быстро излечивается, исходя из принципов пропагандируемой мною математической модели, и о котором я бы хотел с вами поговорить это бронхиальная астма. Вообще в этой книге я рассказываю только о тех заболеваниях, от которых полностью удалось излечиться при проведении методики «Аудиокатарсис». У этих пациентов мы получили клиническое выздоровление. Почему я говорю о клиническом выздоровлении, а не о полном исцелении, вы поймете, прочитав главу «Можно ли конца вылечиться?». Не будем повторяться. Я специально делаю свои статьи короткими, чтобы не перегружать вас большим объемом новой информации.

В главе «Зачем нужны болезни?» я подробно объяснял механизм развития хронических заболеваний. Кратко расскажу тем, кто эту главу пропустил. Для нормальной работы мозгу необходимо колоссальное количество электроэнергии. Эту энергию ему производят рецепторы. Она поступает в центральную нервную систему по нервам, имеющим большую емкость и сопротивление. Возникновение хронических заболеваний происходит после того, как нарушается первичная проводящая система нервных путей. появляются обходные пути, на работу которых требуется еще больше энергии. Для того, чтобы эту энергию получить, за счет обратной связи мозг создает вокруг рецепторов условия, увеличивающие ими количество сигналов. Эти условия мы называем патологическими очагами.

Вся современная медицина нацелена на борьбу с этими очагами. Мы не задумываемся, что эти очаги были сформированы организмом с какой-то целью. Борясь с болезнью, мы, таким образом, боремся с организмом. Выигрывая в тактическом плане, мы проигрываем

стратегически. Необходимо сделать так, чтобы болезнь стала не нужна организму. Ни одно направление в медицине не ставит перед собой такую задачу. Видимо по этому, и столь плачевные результаты.

Механизм развития бронхиальной астмы идентичен механизму развития всех остальных хронических заболеваний. Пациент перенес острое состояние с проявлениями бронхоспазма. Бронхоспазм является дискомфортом, дисфункцией бронхов. Это ощущение включается в образовавшийся новый сложный рефлекс с дискомфортом в виде затруднения дыхания. При возникновении ситуации, когда этот рефлекс будет нести максимальное количество энергии, он будет автоматически включаться в работу. Наши рефлексы не являются одиночными образованиями. Они составляют часть мозаики более сложных рефлексов. Все существующие в нас рефлексы мы называем жизненным опытом. К рефлексу с бронхоспазмом будут «пристраиваться» новые рефлексы, новые пусковые механизмы. Это ведет к утяжелению течения заболевания.

Еще мои учителя говорили: «Раньше от бронхиальной астмы только страдали. Сейчас от нее умирают». Когда я пришел в практическую медицину, лечение бронхиальной астмы ограничивалось эуфиллином, гормонами, сальбутамолом. И врачи, и пациенты знали, что это заболевание у них будет постоянно, постепенно ухудшаясь. В этом веке появились новые группы препаратов. Состояние пациентов резко улучшилось. Количество приступов астмы резко уменьшилось. Естественно, что врачи и фармакологические фирмы протрубили победу. Лечение астмы успешно. Мы в шаге от излечения астмы. Но, но, но. Прошло 10 лет и врачи стационаров обратили внимание, что все возвращается на круги своя. Природу не обмануть, постепенно пациентам перестают помогать новейшие препараты, и они как в добрые старые времена попадают в стационар с этим заболеванием. Я никоим образом не злорадствую. По мне, так пусть они все будут здоровы. Поверьте, и без данной патологии работы врачам хватит на много лет. Я немного лукавил, когда сказал, что ни одно направление не направлено на восстановление нервных путей. Все разновидности физиотерапии именно этим и занимаются, только они об этом не подозревают. Я много

общался с врачами физиотерапевтами, опытными, заслуженными, обремененными научными званиями и должностями. Я прочитал множество книг по теории физиотерапевтических воздействий. Теории нет. Есть набор наблюдений, которые выдают за стройное учение. Нельзя объяснять явление, перепрыгивая с органа на ткань и организм. Сначала объясните на уровне ткани от и до, затем то же самое на уровне органа и только потом все на уровне организма. Лишено логики объяснение, по принципу «электрический ток действует на орган, и клетки отправляют сигнал, регулирующий организм». А все учебники физиотерапии построены по этому принципу. Я немного прошелся по физиотерапии как науке, но полностью поддерживаю физиотерапию, как направление. Скажу больше, я считаю, что из всей современной медицины, только физиотерапия имеет будущее. Более подробно эту тему я планирую разобрать в недалеком будущем, а сейчас вернемся к бронхиальной астме.

Много лет я занимаюсь математической моделью нервной системы. То, что я говорил выше о проводимости нервов, это практические выводы из формул этой модели. Именно эти выводы и заставили меня искать принципиально новые подходы к терапии хронических заболеваний. Бронхиальная астма – одно из таких заболеваний, в отношении которых у меня имеется положительный опыт. Не просто положительный, а потрясающий. Пациенты, которые не могли пройти без удушья 100 метров после первого сеанса, обязаны для проверки пройти 12 этажей. Одышка, естественно у них будет. Эти люди, не привычные к какой бы то ни было нагрузке. Но удушья нет. Читающие меня сейчас астматики подтвердят, что разница существенная. Лечение этой болезни должно заключаться не в снятии периферического дискомфорта, а в переключении энергопотока на рефлекс, не несущий в своей структуре бронхоспазма. Это относится к лечению всех хронических заболеваний.

## ЭПИЛЕПСИЯ НУЖНА ОРГАНИЗМУ

Знаете ли вы, причины эпилепсии? А кто-нибудь знает? По официальным источникам неизвестна причина в 50% случаев. Про остальные могу сказать, что болезнь возникла после какого-то фактора, но что явилось причиной? Как болезнь появляется, как развивается? Я не говорю о симптомах эпилепсии, о жалобах пациентов. Я говорю о том, почему и как эпилепсия появляется. Что такое эпилепсия? Это появление в головном мозге участков с повышенной электрической активностью. Когда этот участок начинает функционировать, появляются судороги мышц с потерей сознания. Я перечислил все, что считаю правильным в знании об эпилепсии. Сразу отвечу тем, кто начнет давить своим авторитетом и дипломом невролога. Моя точка зрения не совпадает с тем, чему учили вас. Но «задавите» меня результатами вашего лечения по вашим канонам. Эпилепсия по вашим канонам считается неизлечимым заболеванием. Так может быть пришло время пересмотреть ваше мировоззрение, как не отвечающее действительности и не дающее результатов?

Во всех своих работах я повторяю, что нервная система это совершенный во всех отношениях электроприбор. Она сама вырабатывает электроэнергию, сама ее перераспределяет, сама использует. Нервная система это много километров электропроводов – нервов и реле – синапсов с огромным сопротивлением и емкостью. Для обеспечения всего этого комплекса необходимо колоссальное количество электроэнергии. В частности, чтобы обеспечить работу мышц необходимо перекодировать 70мВ подаваемых по чувствительным нервам в 90 мВ, передаваемых по двигательным волокнам. Электрические сигналы первично вырабатываются рецепторами. Больше ничем. Все остальные источники превращают электроэнергию сначала в какой-нибудь другой вид (например, химическую синапсов), затем этот

вид вновь преобразуют в электрическую. Кстати, это ведет к большим потерям, но качество сигнала важнее. В случае, когда мозг не получает нормального количества электрических (нервных) сигналов с периферии, ему приходится решать эту проблему разными способами. Один из них это генерирование их в головном мозге. В этом случае резко увеличивается сигнал из центра на периферию, а изменения в мышцах (судороги, сильные сокращения) ведет к резкому увеличению сигналов из периферии в центр. Мозг получает то, что хотел – повышение энергоснабжения.

Единственным физиологическим источником электроэнергии являются рецепторы. Очаги активности, формируемые в головном мозге так же, исходно, берут ее от них же. Цель эпилептических припадков усилить импульсацию с периферии за счет напряжения мышц. Но здесь включаются законы физики. Нельзя создать вечный двигатель потому, что не получится создать энергии больше, чем потребляешь. Обязательно будут потери при транспортировке. Точно так же, создавая импульсацию за счет очагов эпилептической активности в головном мозге, организм (мозг) истощает себя. Требуется увеличить выработку с периферии, а это ухудшение течения заболевания.

Теперь разберемся с существующими способами лечения. Это только назначение антиконвульсантов. Что такое антиконвульсанты по своей сути. Это препараты, которые уменьшают проводимость по нервным путям электрических импульсов. Да они уменьшают возможность повторного эпилептического припадка, но они «обесточивают» мозг. То есть вместо того, чтобы решить проблему энергоснабжения мозга, они ее усугубляют. Как следствие, мы видим увеличение дозировок, превращение пациента в «овощ». Изменения психики, характерные для эпилепсии, это вязкость мышления, некоторая заторможенность. Из своего опыта могу сказать, что это характерно не только для эпилепсии. Все состояния, характеризующиеся глубокой депрессией, будут сопровождаться подобными изменениями личности.

Значит, единственным правильным решением будет сделать так, чтобы у организма (мозга) отпала необходимость в этой патологической импульсации эпиочага головного мозга. Для этого необходимо

восстановить проводимость нервных путей. Мозг начинает получать достаточно энергии с периферии и перестает продуцировать ее самостоятельно.

Любая теория не более, чем красивое объяснение. Пока она не доказана практическим применением. Поэтому сразу скажу, что все изобретенные мною приборы, сконструированные на базе математической модели нервной системы, показывали прекрасные результаты при лечении эпилепсии. Последним и самым перспективным из этих приборов стал «Аудиокатарсис». В пилотных испытаниях он показал высочайшую эффективность. Нескольких сеансов «Аудиокатарсиса» достаточно, чтобы пациент полностью забыл об эпилептических припадках и приеме таблеток. Подробнее читайте в конце книги.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ. ГРЫЖИ ДИСКА. ОСТЕОФИТЫ**

В этой главе я расскажу простыми словами о таких заболеваниях как остеохондроз, остеофиты, грыжа диска. Мои пациенты и читатели часто спрашивают меня про эти заболевания. Ответа от своих врачей они не получили. К сожалению, понимания этого заболевания среди врачей нет. Даже среди тех, кто профессионально занимается именно этой патологией. Почему образуется остеохондроз, как он развивается, как его предотвратить, как его вылечить? Почему остеохондроз «помолодел»? Ни на один из этих вопросов вы не услышите внятный ответ. Давайте по порядку. Что такое остеохондроз? Это изменения в позвоночнике, сопровождающиеся болями. Причем боли появляются на много-много лет раньше, чем будут обнаружены первые изменения. Чем они обусловлены? Я очень люблю приводить в пример именно остеохондроз потому, что это заболевание является очень ярким примером, на котором я иллюстрирую практические выводы математической модели нервной системы. Боль есть, а изменений нет. Я дам несколько объяснений на разных уровнях. Боль это всегда напряжение мышц. Это вам подтвердит любой массажист, любой невролог. Кроме того, напряжение мышц всегда сопровождается (сопровождает) психическим напряжением. Это тоже давно никому не нужно доказывать. Эти явления лежат на поверхности. Но почему это все проявляется первично? В организме ничего не появляется просто так. Для всего есть причины. В каждой главе этой книги я не устаю повторять, что первопричина всех болезней это снижение поступления нервных сигналов в мозг. Нервный импульс – это электрический заряд. Значит в мозг недопоступает электроэнергия. Мозг не может допустить этого. Поэтому по принципу обратной связи он заставляет напрягаться мышцы. При их напряжении раздражаются дополнительные рецепторы,

и в мозг поступает электричество. Все бы хорошо, но мы-то ощущаем это как боль. Мозг получил, что хотел, а мы страдаем. Всё, мы имеем очаг постоянной боли. Остеохондроз никогда не проходит. Мы можем чувствовать обострение лишь иногда, но все время вне обострения в этих местах будет легкое напряжение, которое вы будете чувствовать при физической нагрузке или растяжке. И молодых ногтей вы будете знать, что можно «продуть спину», «неправильно потянуться». Что все это будет давать боль. Но повторяю, полностью ваша боль никогда не проходит. И через много лет эти места начнут органически изменяться. И на секционном материале будут выявлены «грубые органические изменения, характерные для остеохондроза».

Теперь, что такое остеофиты. Все говорят, и везде пишут, что это метаболические изменения позвоночника. Допустим. Это изменения костей, но почему этих «метаболических изменений» мы не видим на всех костях. Поверьте, метаболические изменения не избирательны. Почему образуются остеофиты? Я уже сказал, что при остеохондрозе мышцы *всегда* напряжены. Известно, что при тяжелой физической нагрузке происходит рост костей. Тех костей, мышцы которых постоянно напрягаются. Вот и остеофиты это места прикрепления позвоночных мышц. Постоянно натягиваясь, они стимулируют рост костной массы. Поэтому все попытки лечить остеофиты бесполезны. Нужно убирать причину, расслаблять мышцы.

Грыжи межпозвонковых дисков. Понятно, что это такое. Но почему они так часто встречаются. Нам говорят от очень тяжелой нагрузки. Позвольте не согласиться. Да большинство болеющих сейчас людей не поднимали ничего тяжелее компьютерной мышки. А грыжи и протрузии процветают. Что заставляет так сдавливать между собой позвонки, что просто выдавливают пульпозное ядро, как пасту из тюбика. Да те же самые напряженные мышцы спины. Чем короче мышца, тем большее напряжение она может дать. Короткие межпозвоночные мышцы при сокращении дают напряжение до 300 кг. Огромная цифра. Вот причина грыжи, а не какая-то физическая нагрузка. Нагрузка, в лучшем случае, была провоцирующим фактором.

Из этого объяснения можно сделать следующие выводы:

1. Напряжение мышц возникает в ответ на недостаток импульсации от периферии в мозг.

2. Это напряжение является причиной появления остеофитов и грыж.

3. Лечением и профилактикой этих заболеваний будет не освобождение от физкультуры, таблетки для роста хрящевой ткани и прочая высокобюджетная чушь, а все действия, направленные на расслабление мускулатуры. Такими направлениями лечения, интуитивно найденными тысячи лет назад, являются: массажи, гимнастики, физиопроцедуры, йога, ушу.

Эти процедуры называются оздоравливающими потому, что официальная медицина не понимает их механизма действия. А они являются оздоравливающими потому, что они действительно оздоравливают. Дают организму настоящее здоровье.

Единственным лечением при этих заболеваниях будет увеличение потока электроэнергии в мозг. Как я уже сказал, это может быть гимнастика. Лучшим же выходом, как вы наверное уже догадались, будет восстановление проводимости нервных путей. И остеохондроз и грыжа межпозвоночных дисков это проявления рефлексов, содержащих в своем составе дискомфорт в виде напряжения в мышцах. И переход на рефлекс, не содержащий этот компонент, будет единственным способом навсегда забыть о данном заболевании.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ – ЭТО НАРУШЕНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**

Сегодня я хочу поговорить с вами о двигательных нарушениях у таких больных как ДЦП, инсульт, рассеянный склероз, амиотрофия. Заболеваний с двигательными нарушениями намного больше, но я буду говорить только о тех, в лечении которых у предлагаемого мной метода «Аудиокатарсис», есть невероятная, для официальной медицины, положительная динамика. На ютуб канале «Аудиокатарсис Кузнецова» вы можете посмотреть видео результатов применения этого метода воочию. Хочу сразу оговориться. Аудиокатарсис не является лечением в общепринятом смысле. Этот метод запатентован как «способ восстановления проводимости нервных путей». Я часто использую в этой книге слово лечение, но это просто привычка. Четверть века я лечил людей как врач, а это даром для психики не проходит. И уже давно для меня лечить человека и помогать ему это одно и то же. Поэтому будьте снисходительны к моим оговоркам. Метод «Аудиокатарсис» не лечит ни одного заболевания. Он восстанавливает проводимость нервных путей. Лечит ваш мозг.

В главах «Зачем нужны болезни» и «Откуда берется энергия для жизни» я более подробно объяснял механизм возникновения всех хронических заболеваний. Немного повторяю. По нервам протекает электрический ток. Единственным источником этого тока являются рецепторы. Учитывая их продуктивность и количество, они способны вырабатывать столько же электроэнергии, сколько средних размеров электростанция. Расчеты я представил в тех же работах. В результате каких-либо острых процессов, прохождение электрического тока по первоначальным, врожденным проводкам-нервам становится невозможным. Происходит переход импульсов с исходных проводящих путей, на вновь сформированные. Мы ощущаем это как изменение

чувствительности. Ведь чувствительные центры в головном мозге для соматических и вегетативных сигналов находятся в разных участках мозга. Следовательно, и сформированные рефлексы на движения будут формироваться в других участках. Вегетативная реакция и реакция управляемая нами это абсолютно разные реакции. Например. На ногу упал камень. Соматическая реакция будет отдернуть ногу, а вегетативная – сердцебиение, учащение дыхания. Это очень грубо, для примера. На самом деле все намного сложнее и интереснее. Поэтому у всех больных с двигательными нарушениями обязательно будут нарушения чувствительности. Они первичны. Они поставляют энергию для движения. Мне сейчас возразят, что нарушение чувствительности необязательно. Вы не правы. Я сотни раз слышал этот довод и всегда, повторяю всегда, при детальном осмотре пациент отмечал, что да, действительно, в пораженном месте он чувствует «как-то по-другому». Какие способы усиления чувствительности применяет организм. Самый частый это напряжение мышц. Чем хуже чувствительность, тем сильнее тонус мышц, могущий достигать уровня гипертонуса или спастичности. И второй механизм это усиление боли. Боль может быть в этом же месте, а может совсем в другой части тела. «Голова болит, попе легче». Любые попытки уменьшить тонус мышц или обезболить обречены на неудачу. Мозгу нужна энергия, а вы таким способом ее уменьшаете. Единственным способом решить проблему будет увеличить чувствительность, не увеличивая выработку энергии, т.е. не раздражая дополнительно рецепторы. Таким путем может быть только восстановление проводимости нервных путей. Все пациенты с двигательными нарушениями, а так же их родственники знают, что назначение успокоительных, противосудорожных, расслабляющих, снотворных, а также обезболивающих препаратов не дает длительного эффекта. Появившееся сначала расслабление усиливается, что ведет к увеличению дозы лекарств. А затем, когда ресурс повышения дозы исчерпан, тонус становится еще сильнее, чем был. А часто к этому присоединяется эпилепсия, как попытка мозга создать дополнительную импульсацию. Пройдя несколько курсов медикаментозной терапии, эти пациенты приходят к единственно верному решению –

физиотерапевтическому воздействию. Но и это не дает исцеления. Механизм действия физиотерапии состоит именно в попытке восстановления проводимости нервных путей. Только физиотерапевты об этом не знают. Поэтому не ставят перед собой такой задачи. Воздействуя на рецепторы, они усиливают выработку электроэнергии. Если этой энергии достаточно, то происходит разблокировка поврежденных синапсов, и сигнал начинает идти по врожденным путям. Спастичность уменьшается, могут появиться движения. Но как дозировать эту энерговыработку? Малое воздействие не дает эффект, а большое способствует образованию новых, не физиологичных проводящих путей. Где эта грань. И как найти то воздействие, которое поможет данному, конкретному пациенту. Слишком много зависит от профессионализма, интуиции массажиста. Поэтому этот путь тоже на настоящий момент тупиковый.

Как любое хроническое заболевание, болезни, сопровождающиеся двигательными нарушениями, это результат образования рефлексов. Единственным способом лечения этих заболеваний это восстановление проводимости нервных путей. Не все так однозначно. При заболеваниях, которые я перечислил в начале статьи, это может быть затруднительно. Так как при ДЦП исходных рефлексов не было. Эти люди никогда не ходили нормально. Все сформированные у них рефлексы хождения, исходно были неверными. Что делать? Сдаться? Ни в коем случае. Необходимо двойное воздействие. Увеличение поступления электроэнергии в мозг и формирование новых рефлексов. Помочь во втором может лечебная физкультура, постоянные физические упражнения. Более подробно на теме восстановления двигательных нарушений я остановлюсь в главе, посвященной лечению различных заболеваний, в том числе и двигательных.

## ИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Как вы думаете, может ли восстановление нервной системы положительно сказаться на работе иммунной системы? Мое мнение, основанное на клиническом опыте, Да. Хотя иногда изменения носят достаточно парадоксальный характер. Созданный метод аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» неоднократно доказывал высказанное мною мнение. Через сеансы Аудиокатарсиса прошло достаточно много пациентов с поллинозами, бронхиальной астмой, и 2 человека с аутоиммунным тиреоидитом. Все эти заболевания обусловлены поражением иммунитета. Повышенной активностью антител, а в последнем случае и аллергией на собственную щитовидную железу. Самым легким в лечении оказалась бронхиальная астма. Уже после первого сеанса пациенты отмечали отсутствие удушья в ответ на действие аллергена. Иногда короткое время сохранялся кашель в ответ на аллерген, но через 3–5 сеансов проходил и он. Полное восстановление органических изменений, характерных для бронхиальной астмы наступало только через 1–2 года. Хотя, как я уже подчеркнул, клинические проявления пропадали сразу. Практически также вели себя и оба больных с аутоиммунным тиреоидитом. После первого сеанса их самочувствие становилось нормальным. Анализы крови приходили в норму только через 2–3 года, несмотря на то, что сеансы проводились только в самом начале. До исчезновения клинических проявлений. Меньше всего я могу рассказать о пациентах с бытовой аллергией, с поллинозами. Буквально через 5–7 сеансов у них пропадали все проявления аллергической реакции на аллерген. В дальнейшем же все эти пациенты перестали выходить на связь. Те, кому я звонил сам, в течение полугода жили без аллергических реакций. Дальнейшую судьбу этих больных я проследить не могу. Единственное,

что меня немного успокаивает, исходя из своего опыта и опыта коллег, если пациент пропал, значит, его ничего не беспокоит. В ином случае от него так легко не отделаешься.

Так какой возможный механизм восстановления иммунитета у людей, у которых мы занимались восстановлением нервных путей? В нашем организме 3 системы ауторегуляции: нервная, иммунная, эндокринная. Лишь одна из них, нервная, способна реагировать на отдаленные раздражители. Для всех остальных обязательным условием является непосредственный контакт. Но эти системы регуляции очень крепко взаимосвязаны. Например, вы увидели вдали что-то страшное, эндокринная система выбросила в кровь адреналин, и сердце бешено забилося. Всем известно, что при стрессе, перенапряжении нервной системы, иммунитет падает. Человек становится крайне восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

Мы рассмотрели острые случаи. Не думаю, что в хронических процессах эта закономерность будет нарушена. В своих статьях я постоянно подчеркиваю, что нервная система является огромным потребителем электроэнергии, которую она сама и генерирует. Формирующиеся в течение всей нашей жизни сложные рефлексy, с точки зрения электродинамики, являются лишь алгоритмами оптимальной подачи нервной системе электрического тока. Для каждой ситуации и каждого отрезка времени формируется свой алгоритм. Эти рефлексy не просто сложные, они невероятно сложные, и состоят из нервов, приходящих от всех видов чувствительности одновременно. И в формировании этих комплексов опосредованно играет роль и иммунная система. К примеру, в какой-то ситуации у человека отекает слизистая носа. Находящийся рядом доброхот сразу пояснил, что это аллергическая реакция. Так вот в формировании вышеупомянутого алгоритма принимают участие и сканированная всеми органами чувств ситуация, и ощущение отека носа, и все рядом сказанное. Значит, при возникновении любой части этой мозаики, срабатывает весь алгоритм рефлексy. Следовательно, возникнет отек слизистой носа. Но если в первый раз это могло быть вызвано механическим раздражением, например пылью, то повторить внешнее раздражение организм

не может. Он будет конструировать ситуацию из подручных материалов. Как раз таковым и является местная аллергическая реакция. Она изменяет слизистую носа так, чтобы человек ощущал там отек. Зачем все это происходит, я уже написал выше.

Какой практический вывод можно сделать из этого размышления? Мы (в смысле медики и ученые) крайне мало знаем об иммунной и эндокринной системах организма. Попытки коммерциализировать эти знания в виде попыток лечения, лично мне видятся, как попытки играть на рояле с помощью полена. И еще долго эффективность будет таковой. Поэтому, может быть, на сегодняшний день будет оптимальным действовать на эти системы регуляции с помощью воздействия на нервную систему.

Моя точка зрения является спорной, все приведенные примеры упрощены до безобразия в угоду пониманию, но все же. Используемый метод аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» показал свою эффективность в этом вопросе. Звать лечиться пациентов с аллергиями, было бы с моей стороны, как минимум, не правильно. Мы планируем обширное клиническое испытание Аудиокатарсиса в лечении аллергий. Когда оно будет проведено одному богу известно. Это зависит от очень большого количества факторов. В первую очередь от финансирования. Поэтому я очень надеюсь, что через N лет я смогу написать на эту тему следующую статью, где подтвержу данные пилотных исследований.

## ГЕНОТИП ПРАВ, А ГЕНЕТИКИ НЕТ

В этой главе я хотел бы рассказать вам свое видение генетики. Наша страна – страна контрастов. Когда-то за изучение генетики расстреливали. Потом маятник качнулся в другую сторону и все доводы лысенковцев объявлены надуманными. Особенно если их нельзя было объяснить с точки зрения генетики. На сегодняшний день генетика это наше всё. Ею объясняют расовую неполноценность и строение общества. Ее пихают во все щели. Сначала скажу, с чем я полностью согласен. В каждой нашей клетке есть набор хромосом, определяющий наше состояние и наше здоровье. Крупные хромосомные поломки ведут к грубым нарушениям здоровья. Вот, пожалуй, и все, с чем я согласен.

Дальше начинаются доводы, что все наши болезни обусловлены работой генов. Что существуют наследственные заболевания. Вы привыкли к этим лозунгам и никогда не задумывались об их оправданности.

Я согласен, что у больного человека будет нарушена работа генов. И чем дольше и сильнее болеет, тем сильнее выражено это нарушение. Вроде бы я повторяю сказанное. В чем тогда несогласие? Очень просто. В причинно-следственной связи. Если общепринятая точка зрения предполагает, что поломка генотипа первична. Значит, и восстанавливать организм нужно, ремонтируя эту поломку. Это в свою очередь означает сложные манипуляции в генных лабораториях и огромное финансирование, без которого ну просто нельзя. Следующий шаг данного мировоззрения – болезни даны нам как данность. Фатум, рок. Ничего изменить нельзя. А если учесть, что в природе не существует механизмов, подобных генетическим лабораториям, то у природы есть только один способ избавления от заболеваний – выбраковка. Так называемое выживание вида. Об этом пункте я говорил в своей работе «зачем нужны болезни», поэтому не буду повторяться. Но если нет

способов лечения кроме выбраковки, то почему существуют случаи исцеления? Применение каких-нибудь травок, пиявок, таблеток напрямую восстанавливает генетический аппарат? Позвольте усомниться. Мне кажется, что данная точка зрения искусственно навязывается для получения большего финансирования. Нельзя рассматривать гены как первопричину всего.

Теперь познакомлю вас со своей интерпретацией. Представьте себе, что вы собрались перепланировать свою квартиру. Что вы сначала сделаете, как законопослушный гражданин? Оформите все свои планы в БТИ. Подтвердите, что это никак не повлияет на весь дом. После этого приступите к монтажным работам. Именно вы определяете, какой будет ваша квартира, а не надзорные органы. Их задача убедиться в безопасности, и все задокументировать. Аналогия прозрачная. Ваше решение это факторы внешней среды, которые определяют, как будет лучше. БТИ это генетический механизм нашего организма. Монтажные работы это ткани, органы и системы организма. То, что изменения и особи и вида происходят под влиянием внешней среды, никому доказывать не надо. Этому учат нас школьные учебники биологии. Но там же идут дальше, говоря, что вот меняется какой-то ген и следующие поколения становятся либо сильнее, либо вымирают. Мысль о том, что ген меняется в ответ на изменения среды и не в следующем поколении, сейчас полностью отвергается. Все мы слышали о доминантных и рецессивных генах. Доминантные работают, а рецессивные проявляются только у других поколений, если отсутствуют доминантные. В наших хромосомах миллионы генов. Только часть из них работает. Я бы сравнил наши хромосомы с огромной библиотекой. В ней есть все, что когда-то издавалось. Если вам понадобилось что-то сварить, вы возьмете книгу по кулинарии. Если захотелось сделать ремонт, то возьмете книжку из серии «сделай сам». Вы возьмете книжку, а не решите варить потому, что на столе лежит книга по кулинарии. Только в такой последовательности, а не наоборот. Если изменилась внешняя среда, то организм должен подстраиваться. Он должен перестраиваться. Но все чертежи и инженеры находятся в генотипе. Конечно, мы знаем, что наши предки строили свои струги (лодки) без

чертежей, просто нарисовав на песке. Но и рисунок на песке является простым чертежом. А представьте себе, что нужно построить или перестроить современный лайнер. Тут нужны конструкторские бюро и чертежные отделы. И только после этого можно приступать к строительству. Если в процессе постройки появились непредвиденные обстоятельства, то мы опять бежим к чертежникам. Вот какую роль я отдаю генетическому механизму. При необходимости включаются различные гены, до этого находящиеся в спящем состоянии. Их комбинации включают механизмы перестройки и работы организма. Если факторы внешней среды исчезнут, то эти гены могут опять уснуть, а включаться те, в которых есть необходимость в данный отрезок времени. Когда я говорю о факторах внешней среды, то это относится ко всему, что раздражает рецепторный аппарат. И наружные (экстерорецепторы) и внутренние (интерорецепторы). Почему именно нервную систему. Потому, что только она одна, из всех имеющихся систем регуляции, способна реагировать на дистантные раздражители. Хотя, когда эти факторы проникают в кровь, то включаются иммунная и эндокринная системы регуляции.

Предвижу возражения. Как же нет генетических заболеваний. А болезнь Дауна? Естественно существуют изменения в хромосомах (хромосомные абберации), могут быть поломки в генах. Но это уже не перепланировка квартиры, а перестройка дома. Это уже другой организм, обладающий другими качествами. И не факт, что если передвинуть несущую стену, то дом не обвалится. Поломка в генах мне кажется очень маловероятным фактом. Сколько у нас наборов генов. Да в каждой клетке. И все они дублируют друг друга. Представляете, какая это степень защиты. Клинически значимо может сломаться только механизм построения всех генов. Только когда из строя выйдет это «сверхконструкторское» бюро, только тогда все остальные инженеры будут заниматься ерундой.

Я не являюсь генным инженером, и мое мнение это только мое мнение.

## **НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ОНИ?**

Давайте поговорим о наследственных заболеваниях. Существуют ли они, или это еще один миф, самооправдание для врачей? Ваше заболевание наследственное, ваша бабушка болела этим, ваша мама, теперь и вы. Лично я при этих словах слышу следующее: «Вот уже 50 лет не могут вылечить вашу семью от этой болезни, чего вы от меня хотите?». Наш мир это мир контрастов. Если любить, так всех душой, если ненавидеть, так всем сердцем. Сегодня такой религией, требующей бездумного поклонения, является генетика. «Благородство и подлость, отвага и страх. Все с рожденья заложено в наших сердцах. Мы вовеки не станем не лучше, не хуже. Мы такие, какими нас создал Аллах». В контексте сегодняшнего дня – хромосомы. Но известно, что за кодировку всех белков, всего организма отвечают только 1,5% генов. Остальное называется мусорным днк. Вы, правда, можете поверить, что 99% генов это мусор? Я думаю, что дело совсем в другом. 1,5% это активная часть генов. Наши гены собирают и сохраняют информацию обо всех состояниях, в которых может оказаться организм. Они являются архивом, в котором записано, как нужно измениться организму и что нужно для этого сделать, при любом изменении внешней среды. Не знаю как у вас, а наша учительница биологии в школе с сарказмом рассказывала об учении Ламарка. «Жирафы все время тянулись к листьям деревьев, и их шеи вытянулись. Какая глупость». А считать, что их гены спонтанно изменялись так, чтобы шеи становились длиннее только у жирафов, это меньшая глупость? А знаете пример, о который спотыкаются все теоретики от генетики? Если породистая сука повязалась с непородистым кобелем, то ее выбраковывают навсегда потому, что при следующих вязках с самыми дипломированными кобелями щенки будут похожи на первого кобеля. Этот закон знают все

заводчики собак. Но его всегда обходят в объяснениях генетики. Просто потому, что с точки зрения предопределенности, которая существует в генетике, объяснить этот факт невозможно. А он не противоречит существованию генетики. Просто он показывает, что гены это динамический, постоянно меняющийся механизм. Они показывают, каким тебе быть в данный отрезок времени, но они изменятся, когда изменишься ты. Изменяются, не значит, исчезнут или появятся новые. Нет, включатся те участки, которые до сих пор были не нужны. И когда организм болеет, он меняется, то находят те гены, которые функционируют в этот отрезок времени. Это постоянная динамическая обратная связь между изменениями организма и работающими в данный момент генами. Можно влиять на гены, чтобы изменить организм, а можно изменять организм, чтобы изменились гены.

Родители передают детям свою половину хромосом, и если внешняя среда позволяет, то у детей будут проявляться те же функциональные качества, которые есть у родителей. Думаю, что именно так из поколения в поколение удлинялась шея у жирафов, а не в результате какой-то спонтанной мутации.

Теперь рассмотрим, являются ли болезни такими функциональными качествами. Являются ли болезни наследственными в общепринятом понимании, т.е. уже закодированными в генотипе. Или эта кодировка происходит позже. Все вы слышали о существовании теории рефлекторной деятельности Павлова. Но почему образуются рефлексы. Мы же разумные и наши действия должны быть рациональными. Зачем эти рефлексы нужны? Наш мозг это уникальный, совершенный электроприбор. В мозге нет картинок и звуков. По нервным путям/проводам и синапсам/реле протекает только электрический ток, и ничего больше. Но нервных путей километры, а синапсов миллионы. Для того, чтобы это все работало, нужно колоссальное количество электроэнергии. Рефлекс это конгломерат связанных между собой нервов, который обеспечивает мозг энергией, достаточной и для его работы, и для передачи ее на органы. Чем больше энергии может передать рефлекс, с чем меньшими потерями, тем больше вероятность, что мозг будет пользоваться именно этим рефлексом. Нервы делятся между собой

по скорости проведения нервных импульсов, а значит, по мощности проведения по ним электрического тока. Чем более высокоспециализированные нервы участвуют в рефлексе, тем меньше нервных волокон необходимо для передачи одного и того же количества электроэнергии. Тем меньше сопротивление электрического тока, тем меньше потери электроэнергии. Поэтому большим зарядом обладают рефлексы, основанные на положительных эмоциях. Поэтому «время лечит». Организм сохраняет только положительные воспоминания потому, что они обладают большим электрическим зарядом. Негативные эмоции образуются при раздражении центра страха в головном мозге вегетативными волокнами, обладающими низкой электропроводностью. Кроме того сигналы, поступающие по вегетативным волокнам, передают ощущения, которые мы осознаем как физический дискомфорт. Физический и психологический дискомфорт взаимосвязаны именно по причине одного источника энергии для их энергоснабжения.

Как формируется рефлекс? Электрический ток, вырабатываемый рецепторами, поступает в мозг. Там распределяется по всем заинтересованным участкам и затем, от мозга поступает на периферию для обеспечения работы органов. В формировании участвуют все рецепторы, задействованные в данный момент. Следовательно, сложный рефлекс это большой конгломерат нервных связей со всех органов чувств одновременно. И включаться этот рефлекс будет раздражением любого из этих органов чувств. Вы можете вспомнить вкус лимона, увидев его на картине, услышав слово «лимон», подержав его в руках и т. д. Именно момент «услышав слово» я и хочу обсудить. Человеческая речь является невероятно мощным фактором формирования наших рефлексов. «Если несколько человек сказали, что вы чайник, выпустите пар». Мы можем называть это влиянием на подсознание или как-то иначе, но факт остается фактом. Если сказанные слова входят в рефлекс с большим зарядом энергии, то они остаются в этом рефлексе и формируют наше поведение. Я уже сказал, что большим зарядом обладают положительные эмоции, а значит и слова, сказанные в период комфорта и благополучия, обладают большей силой для формирования нашего сознания. А какие люди дают нам самые позитивные эмоции?

Самые родные и самые любимые. Наши родители. Поэтому слова матери «Не сиди на сквозняке, спину прохватит» являются не только заботой, а руководством к действию. Мало того, что человек будет повторять эти слова всю свою жизнь, но и будет болеть, постояв возле открытой форточки. Как думаете, как часто родители делятся своими симптомами в присутствии детей, записывая в их рефлекс, алгоритмы болезни. Я считаю, что именно вот этот механизм является причиной «наследственных заболеваний». После развития болезни будет переписан и код генома, чтобы организм жил в запрограммированном состоянии. Если же человека вдруг удастся вылечить, то гены болезни будут находиться при исследовании, но будут неактивны. Степень из активности будет соответствовать компенсации состояния пациента.

Итак, я считаю, что: Генотип является той структурой, которая руководит нашим организмом как анатомическим образованием, и его функциональным состоянием. Генотип является структурой, постоянно изменяющейся под действием внешних и внутренних факторов. Полный набор хромосом находится в каждой клетке организма, что позволяет оперативно реагировать на изменения в этой клетке, и оперативно делиться этой информацией со всем организмом. Изменение генотипа происходит не по типу перестройки его структуры, а «включая и выключая» отдельные локусы генов. Изменения организма, его функционального и анатомического состояния и изменения генотипа этого организма находятся в постоянной прямой и обратной зависимости.

Прочитав вышеизложенное, вы можете возразить: «Он противоречит самому себе». С одной стороны автор говорит, что наследственные болезни это изобретение оправдывающихся врачей, с другой, что генотип меняется в течение всей жизни и включает в себя сформированные рефлекс. А если учесть, что тот же автор постоянно твердит, что болезнь это рефлекс, то наследственные болезни, передающиеся генами, это реальность. Вы правы, здесь есть двойственность. Я утверждаю, что наши рефлекс это не статичная структура, данная нам раз и навсегда. Рефлекс лишь путь наибольшего поступления электроэнергии в наш организм. Если найдется путь,

несущий больше энергии, то старый будет отложен, но не забыт. Чем более полезным является рефлекс, тем лучше он будет закреплен в генотипе как безусловный. Я думаю, что примером идеального рефлекса можно считать строительство сот пчелами. Он не изменяется миллионами лет потому, что в нечего менять. Эта структура идеальна. Думаю, что изменить этот рефлекс будет невозможно. Любой же рефлекс, несущий болезнь, содержит в себе вегетативный физический и психологический дискомфорт, а значит, не может быть рефлексом с идеальным КПД. И меняя электрические параметры в нервных путях, за счет закона Ома, можно создать рефлекс, несущий больше энергии мозгу, а значит лишенный болезней. А при создании подобного рефлекса произойдут изменения в генотипе, закрепляющие этот рефлекс. Надеюсь, мне удалось объяснить свое отношение к наследственным заболеваниям.

## КАК МЫ ЗАПОМИНАЕМ И ОБУЧАЕМСЯ. ПРОСТО О СЛОЖНОМ

В этой главе мы поговорим о такой важной составляющей нашей жизни, как память. Именно благодаря этой функции нервной системы возможно существование цивилизации. Хотя я бы расширил определение до существования жизни. Когда я учился в мединституте (в прошлом веке), нас учили, что память это свойство нервных клеток. Поэтому для меня было потрясением учение Хаббарда, утверждавшего, что память это свойство клеток. Сегодня учебники физиологии пишут, что память свойство клеток, хотя доказательств не приводят. Больше того, есть мнение, что памятью обладают и неорганические структуры. Вспомним металл с памятью.

Какие механизмы памяти у металлов и одноклеточных, я не представляю. Я хочу рассказать вам, как происходит запоминание при наличии нервных клеток. Надеюсь никому не надо доказывать, что строительство совершенных сооружений муравьями или пчелами это результат памяти, ставшей врожденным рефлексом. Памяти родовой, видовой. Как она образуется, мы тоже разберем.

В своих статьях я постоянно ссылаюсь на математическую модель нервной системы, механизм образования функциональных блоков нервных путей. В результате повышения импульсации по нервному волокну, происходит резкое увеличение электрического тока в волокне. Это ведет к перегрузке и блокированию синапса. Синапс это место перехода нервного сигнала с одного нерва на другой. Электрический ток начинает накапливаться в нерве. Еще раз напомню, что нервный сигнал это не что иное, как электрический импульс. По нервам идет только электрическая энергия. Не будем придумывать какие-то космические энергии, ауры и т. п. При накоплении электроэнергии в нервном волокне, как в конденсаторе, происходит сброс заряда на рядом

расположенные нервные волокна. Происходит пробой изолирующей нервы оболочки. Между близлежащими нервами появляется место, где может проходить электрический ток. Если повышение выработки рецепторами электроимпульсов очень сильное, то место пробоя и повреждения изолирующей оболочки большое, и на ремонт требуется время. Всем известно, что нервная ткань восстанавливается медленно. Постоянное место сброса с одного нервного волокна на другое в течение 3 недель претерпевает серию превращений. И, в конце концов, превращается в химический синапс. К образованию нового синапса ведет не только чрезмерное образование электричества, но и небольшое увеличение в течение длительного времени. Я чувствую, что вы уже засыпаете с мыслью, какое это имеет значение для меня. Переведу то, что я рассказал в плоскость практики. Так как мы сегодня говорим о памяти и обучении то, как образование этих непонятных синапсов влияет на память. Самым непосредственным способом. Именно на этих принципах и было построено обучение школяров в средневековье. Розги как сильный болевой стимул, дающий огромное количество энергии выпоротыми рецепторами. В этом случае мы имеем тот самый мощный, долго восстанавливающийся пробой. И зубрежка. Постоянное повторение одного и того же, как пример длительной подачи немного повышенного электрического тока. Почему эта система не прижилась? Только ли из соображения гуманности? Из-за своей малой эффективности в условиях огромного объема информации. Можно каждый урок вдавливать этими двумя способами, но механизм образования рефлекса гораздо сложнее и интереснее. Для образования рефлекса необходимо два компонента, два колена рефлекса – энергия, подаваемая по чувствительным волокнам, и энергия, уходящая по волокнам двигательным. Второй компонент может быть заменен на умственную деятельность, которая требует гораздо больших энергозатрат. То есть неизменный компонент – это подача энергии. Без нее рефлекс образоваться не может. Я постоянно подчеркиваю, что рефлекс это переход электрического импульса с одного нерва на другой. Если не связать между собой существующие рефлексы и новообразованные, то для каждого рефлекса, для каждого

образованного локуса памяти требуется свой источник энергии. Это подразумевает нерациональное энергопотребление. Гораздо проще, когда из одного источника энергия приходит на один нерв, переходит на другой и третий, четвертый. Меньше сопротивление, значит легче проходит электрический ток. Кстати, аналогичный механизм накапливания нами в течение жизни хронических болезней. Поэтому вышеописанные механизмы срабатывают тогда, когда необходимо запомнить не связанные между собой знания. Когда между информацией нет логической связи. Поэтому в средние века, когда знания были схоластическими, когда не хватало достоверных данных, когда одно не выходило из другого, единственным способом обучения было зазубривание. Так как это крайне энергоемкий процесс, то добавляли выработку электрических сигналов рецепторами с помощью розог.

Сейчас пришли к выводу, что обучение должно быть последовательным. Я бы назвал это каскадным. Одно должно исходить из другого. При наличии схожих раздражителей образование новых рефлексов- памяти связано с прохождением сигналов по ранее образованным. Это уменьшает энергопотребление нервной системой и воспринимается на эмоциональном уровне как «более понятное». К сожалению, как проводить обучение и как его проводят, решают разные люди. Роль учителя велика именно потому, что он должен показывать ученику какая связь между даваемыми знаниями. А как он может это объяснить, когда ему этого никто не объяснял? Каждый из нас практиковал зубрежку. Если какой-то материал приходится зазубривать, значит, ученик не видит логики. Если учитель говорит, что этот материал необходимо просто заучить, то в этом предмете, в этом куске информации логика отсутствует. Понятие логики я использую для наглядности. Логично то, что переходит с нерва на нерв с наименьшими энергозатратами. Именно поэтому то, что логично для одного, нелогично для остальных. Кстати, это может быть причиной психических заболеваний. Если так, то психиатрия должна быть не медициной, а педагогикой. Но это лирическое отступление. Я никогда не занимался психиатрией и это просто теоретические изыски. Я начал говорить, что

систему образования у нас определяют люди, не понимающие этого факта. Для меня загадка, по какому принципу выбираются учебники. По крайней мере, не по принципу логичности и последовательности подачи информации. Даже в таких дисциплинах как математика и физика это заметно, а что тогда говорить о гуманитарных науках. Поэтому, несмотря на несомненные открытия в области педагогики и запоминания, мы пользуемся зубрежкой. Знания должны даваться только последовательно. Одно должно исходить из другого. Приведу понятный пример. Нас учат, что чем толще проводник, тем легче проходит по нему электрический ток. Закон Ома вдалбливается в нас крепко. Также как то, что действует всегда. Но те же самые авторы начинают рассказывать о том, что при высоких частотах ток по проводнику проходит лучше потому, что он идет не по всему проводу, а лишь по его оболочке. Придумали даже название «скин эффект». То есть больше тока проходит по более тонкому проводнику. Выходит, закон Ома верен не всегда. Явное противоречие в нервных импульсах. Один должен гасить другой. Значит, для запоминания этого факта потребуется его «просто запомнить». Зазубрить. Кстати, если еще сильнее увеличить частоту тока, то сопротивление опять увеличивается, и закон Ома опять начинает работать!

Еще сложнее ситуация между науками. Каждая из них развивается самостоятельно. И факты, накопленные в одной, не учитываются в другой. Пример, который я приводил в других работах. Физиология учит, что для жизни достаточно потребления 3000 ккал в день. Химия говорит, что 3000 ккал достаточно только для однократного переноса через клеточную мембрану ионов водорода, содержащегося в стакане воды. Для всех остальных процессов, получается, энергии больше нет. Эти информации не входят в противоречие. Потому, что они не встречаются в одном человеке. Физиолог знает свое, химик свое. «Запад есть Запад, Восток есть Восток. И с мест они не сойдут». Существующая на сегодня тенденция узкой специализации только ухудшает сложившуюся ситуацию. Значит необходимо изменить систему образования так, чтобы получать базовые знания по всем наукам. И должно быть обучение энциклопедистов, развивающих в себе именно

эти качества. Именно они должны стать координаторами развития науки, как единого целого. Только это даст качественный скачок в науке и образовании. В природе не существует «логики» в том значении, которое мы в него вкладываем. Имеется причинно-следственная связь, рефлекс, раздражение-ответ, поэтому логические цепи, не касающиеся объективного окружающего мира, а, определяющие абстрактные понятия, формируются в раннем возрасте окружающими людьми.

Вывод: обучение должно быть ступенчатым, одно должно вытекать из другого, необходимо постоянно обращаться к пройденному материалу с позиции вновь изученного. Для этого необходимо: 1) Пересмотреть систему обучения и создать новые учебники, одобренные специалистами по логике 2) В обучении до трех лет необходимо придерживаться принципа логичного обучения, но на это способны только логически мыслящие родители.

## **ЧАСТЬ 3**

# КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Любое хроническое заболевание проходит 3 этапа: острая стадия, хронизация процесса и хроническая стадия.

Острая стадия является ничем иным как стрессовой реакцией организма на инфекционный или травматический фактор. Включая все системы регуляции, организм отвечает на внешние воздействия. Если мы замечаем это воздействие и, главное ответ организма, на это воздействие, то определяем это как острое заболевание. И единственно правильным лечением в этом случае будет помощь организму в усилении факторов ответа организма. Влияние на внешние факторы должно быть минимальным. Если пойти по этому пути, то использование антибиотиков будет минимизировано до назначения их только в особо тяжелых случаях, а не как сейчас, в профилактических целях в отделениях хирургии и гинекологии.

По сути, хронизация является переходным этапом, но эту стадию стоит выделить потому, что лечение в этой стадии требует исключить этиологические (вызывающие болезнь) факторы и воздействовать на механизмы, вызывающие хронические заболевания.

Хронические заболевания имеют одинаковую сущность. Этиология и патогенез имеют значение только в первых двух фазах. Если избирательно исключить этиологические факторы, то на болезнь это повлияет только в острой фазе. В хронической эти факторы не имеют никакого значения. Исключением, наверное, будут только хронические отравления. Но думаю, с учетом предложенной точки зрения, их можно отнести к острым, возможно, затянувшимся процессам. Хроническим же заболеванием лучше называть процессы, запущенные и работающие в организме, без участия внешних воздействий. Существующие способы лечения, действуя на звенья развития механизма заболевания, еще

никогда не приводили к излечению хронических заболеваний, максимум к улучшению состояния.

Основным механизмом развития и поддержания хронического процесса является формирование сложного рефлекса.

Наш организм потребляет огромное количество электроэнергии, идущей на работу нервной системы. Единственной структурой, генерирующей электрический ток в организме, является рецептор. Формирующийся в синапсе посредством выработки медиаторов электрический ток не может сформироваться без электрического заряда, пришедшего от рецепторов. Эта электроэнергия проходит по нервным волокнам, превращаясь в синапсах сначала в химическую, затем вновь в электрическую, передается на мышечную ткань, вызывая ее сокращение. Я ничего не имею против, описанной в книгах, актин-миозиновой реакции в мышцах, но думаю, что в них не учитывается электрический компонент этого взаимодействия. На работу мышц тоже потребляется электроэнергия.

Также я подозреваю (хотя прямых ссылок на работы такого плана я не видел), что функционирование внутренних органов также в большей степени зависит от электрической энергии, которая приходит по нервным волокнам. Как долго может жить ткань или орган после денервации (перерезки всех нервов)? И это с учетом существования метасимпатической нервной системы и непосредственной передачи электроэнергии непосредственно по тканям. Я знаю только 2 структуры в организме, лишенные иннервации. Это ногти в волосы. И обе они являются мертвыми.

В организм должно поступать определенное количество электроэнергии. Слишком малая выработка электроэнергии будет полностью потрачена на сопротивление тканей. Слишком интенсивная – приведет к короткому замыканию. Благодаря мощной системе защиты, в первую очередь за счет синапсов, играющих роль реле, мозг хорошо защищен от поражающего действия вырабатываемого электрического тока. Болевой шок это больше поражение всех остальных органов и систем, посредством нарушения их иннервации, за счет «пробоя» повышенного электрического заряда на соседние волокна через

изолирующую глиальную оболочку. Для нормального функционирования нервной системы необходимо количество электрической мощности, находящегося в пределах некоей пластической гомеостатической константы. Если выразить отношение работы нервной системы к количеству электроэнергии, поступающей к ней, то получится график, полностью совпадающий с графиком стресса Селье. Вызван ли это тем, что нервная система единственная регулирующая система организма, способная реагировать на дистантные раздражители, или существует другая причина, я не знаю. Но это так.

Исходя из вышесказанного, утверждаю, что идеальным лечением хронических заболеваний, ведущим к полному излечению, будут те методы, которые направлены на восстановление максимального притока энергии в организм. Исключение из существующих рефлексов вегетативных реакций, и повышение КПД рефлексов до максимально возможных цифр. В следующих главах я расскажу вам о существующих способах лечения и результатах воздействия на некоторые заболевания методом «Аудиокатарсис».

## **ПОЧЕМУ СУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ?**

Основная задача медицины ни в том, чтобы диагностировать заболевание, а в том, чтобы вылечить пациента. Рассмотрим механизмы действия некоторых видов лечения с точки зрения теории функциональных блоков.

### **АЛЛОПАТИЯ ИЛИ СУЩЕСТВУЮЩАЯ ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА**

Система лечения фармакологическими препаратами созданием в организме состояния, антагонистичного вызванного болезнью (принцип лечения противоположен гомеопатии). К аллопатии относится большинство видов общепринятых методов лечения. Кроме выявленных и описанных в медицинской литературе действия фармакологических препаратов хотелось бы обратить внимание на еще один возможный механизм действия лекарств. Кроме того, что многие группы препаратов непосредственно действуют на нервные окончания и нервные пути, большинство лекарственных средств локально изменяют химические реакции, а следовательно, способствуют локальному изменению метаболических процессов. Все эти изменения вызывают раздражение внутренних рецепторов, что в свою очередь, меняет интенсивность потока нервных импульсов в мозг. В ответ на это центральная нервная система изменяет сигналы, корректируя регуляторные механизмы. К сожалению, мы не всегда способны предугадать реакцию нервной системы на фармакологическое воздействие (чаще всего не задумываемся над этим), поэтому эффект одного и того же вещества на разных пациентах различается. В медицинской практике все это списывается на индивидуальность отдельного организма,

а не на незнание специалистов. По большому счету, аллопатия не может считаться перспективным путем лечения хронических заболеваний. Действие фармакологических средств на рефлексы, ведущие к хроническим болезням, минимально. Эти средства не предназначены для действия на рефлексы. Максимум они способны влиять на рецепторный аппарат. Основной вред лечения фармакологическими средствами в том, что их действие направлено на прерывание вегетативных реакций, входящих в сложные рефлексы, формирующие болезни. Таким образом, они уменьшают приток энергии по этим рефлексам. Если организм не находит возможности увеличить поток электрических сигналов, уменьшенный лекарствами, то в перспективе, эта терапии приносит только вред здоровью пациента.

## **ГОМЕОПАТИЯ**

Терапевтическая система, основанная на гипотезе, утверждающей, что болезнь с определенными симптомами можно лечить очень малыми дозами препарата, вызывающего в больших количествах аналогичные симптомы у здорового человека. При этой терапии хорошо видно, что лечение идет за счет увеличения импульсации из патологического очага, стимулируемого сверхмалыми дозами лекарств. В некоторых случаях увеличение количества импульсов с рецепторов приводит к снятию функциональных блоков, но это возможно лишь в тех случаях, когда разница между чувствительной нервной импульсацией из патологического очага и энергией снятия функционального блока достаточно мала. Иначе подобная практика способствует образованию новых функциональных блоков, маскирующих за счет компенсации первичную патологию.

## **ХИРУРГИЯ**

По большому счету хирургию можно назвать «медициной отчаяния». Я ни в коем случае не хочу принизить достижения хирургии или обидеть врачей-хирургов, самоотверженно выполняющих свою очень важную

работу, но удаление целого органа или его части уменьшает количество энергии, поступающей в мозг. Это уменьшение компенсируется повышением импульсации из других отделов организма, приводя к образованию новых вторичных патологических очагов и, соответственно, к организации новых функциональных блоков, в свою очередь, являясь основной причиной возникновения отдаленных осложнений оперативных вмешательств. Можно удалить орган, но на сформировавшемся рефлексе это никак не отразится.

## **ФИЗИОТЕРАПИЯ**

К физиотерапии автор относит все виды воздействий физическими факторами: рефлексотерапию, массаж, лечебную физкультуру, аппаратное воздействие и т. д. Не секрет, что большинство врачей рассматривают физиотерапию как нечто, обладающее малой эффективностью. Результаты, полученные врачами физиотерапевтами, действительно не очень эффективны из-за непонимания одного факта – все виды физиолечения основаны на увеличении чувствительной импульсации с периферии. Осознав это, становится понятным, что воздействие должно проводиться не только на месте клинически выявленного поражения, но, в основном, на местах, вызвавших образование функциональных блоков. К сожалению, эта отрасль медицины абсолютно не разработана, и четких алгоритмов развития функциональных блоков не существует.

## **ДЕЙСТВИЕ «АУДИОКАТАРСИСА» НА БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ**

На основании математической модели нервной системы был предложен принципиально новый метод «Аудиокатарсис». Его задача состоит в восстановлении проводимости нервных путей. Он не лечит ни одного заболевания. Он восстанавливает связь между органом и мозгом. Лечит мозг пациента. Поэтому эффективность данного метода столь высока. В течение нескольких сеансов пациенты избавляются от болей, мучавших их годами. В отличие от других хронических заболеваний пациенты с хроническим болевым синдромом во время сеанса не почувствуют обострений, характерных для других патологий. Все изменения настроения во время сеанса, которые я описывал в статьях про депрессию, вы почувствуете полной мерой. Я неоднократно говорил, что наши физическое и душевное состояния тесно переплетены. И вы, живущие в постоянном аду болевых ощущений, всегда живете в депрессивном состоянии. Даже если вы этого не признаете.

Чем дольше и сильнее у вас хроническая боль, тем ниже ваш эмоциональный уровень. Пока у вас полностью не исчезнет болевой синдром, ваше настроение не поднимется на уровень «радости», «счастья». Поэтому наступление 4-й фазы вы будете определять только по параметру «мое настроение сейчас достоверно лучше, чем было сегодня утром». Каждый раз, с наступлением 3–4 фаз, вы будете отмечать, что боль в каких-то местах уменьшилась. И так до тех пор, пока полностью не исчезнет. Надеюсь, что вы не ожидаете исчезновения боли за один сеанс. Эти боли беспокоят многие месяцы, а то и годы. И снятие их тоже займет какое-то время. В принципе, 10–20 сеансов обычно достаточно. А это не великая цена, за то, чтобы избавиться от постоянных, изнуряющих болей. Естественно речь идет только

о хроническом болевом синдроме, а не об острых процессах. Если у вас скопился гной, или вы несколько дней назад сломали кость, или у вас распад опухоли, то проведение «Аудиокатарсиса» не только не поможет, а и ухудшит ваше состояние. Ведь его задача – усиление сигналов, идущих в мозг. А о каком усилении идет речь, при таком мощном потоке импульсации. От момента появления боли и до проведения первого сеанса «Аудиокатарсиса» должно пройти не меньше месяца. За это время боль станет хронической. Обязательно перед первым сеансом внимательно прочитайте инструкцию, находящуюся на сайте слева. Все те изменения настроения, которые там описываются, касаются и вас. Вы не исключение, все люди устроены одинаково. Различия только в скорости прохождения этих фаз, но не направления. Пользуйтесь методом «Аудиокатарсис». Изучайте инструкцию. Проводите сеанс. Под лежащий камень вода не течет.

## **МОЖЕТ ЛИ «АУДИОКАТАРСИС» ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ?**

За годы работы с математической моделью нервной системы я предложил множество различных приборов и методов. Наиболее перспективным и простым в использовании оказался «Аудиокатарсис». Те принципы, по которым функционируют нервы человека, заложены в комбинации звуков, подающихся через наушники. Можно подавать с помощью электричества, вибрации, света, магнита, но наиболее простым и надежным в техническом плане оказалось звуковое воздействие. Больной бронхиальной астмой просто сидит и слушает определенную комбинацию звуков. За время сеанса он переживает микроприступы астмы, не вызывающие у него никакой тревоги, и не требующие медикаментозного вмешательства. К концу сеанса эти микроприступы прекращаются, и проводимая с целью вызвать обострения провокация, не дает результатов. Приступа нет. Естественно, за один сеанс вылечиться от бронхиальной астмы невозможно, но проводя от 1 до 4 сеансов в месяц самостоятельно, пациент через 1,5 – 2 года при всех обследованиях получает результат – здоров. Я говорю о функциональных и гистологических пробах. Приступы же у него отсутствуют у него все это время, несмотря на полный отказ от медицинских препаратов.

Для ускорения процесса улучшения состояния, я предлагаю страдающим бронхиальной астмой, после 2–3 сеансов, начиная с 3-й фазы (спокойствия) вспоминать приступ во всех подробностях, пытаясь вызвать у себя это ощущение. Далеко не у всех это получается, но если вам удалось, то сразу, как только вызвали, прекращайте. Во всех своих статьях, касающихся процедуры, я повторяю. То, что «вылезло» во время сеанса, должно во время этого же сеанса быть снято. Не оставляйте

дискомфорт, заканчивая сеанс. Тем более, пока вы испытываете физический дискомфорт, вы не сможете достичь 4-й фазы. Она наступает только тогда, когда проходит какой-то, имеющийся у вас дискомфорт. Вызывая память о вашем приступе удушья, не перестарайтесь. Если вы будете делать это слишком усердно, или вызывать новые воспоминания до того, как было «снято» предыдущее, то загоните себя в мощное обострение. И тогда у вас будет два выхода. Или принимать сеанс очень долго. Или принять лекарство. Поэтому не торопитесь. Все у вас получится понемногу. Как только вы не сможете больше вызывать ощущения приступа дождитесь наступления 4-й фазы. Прекращайте сеанс. Больше он вам, вероятнее всего, не понадобится. Приступов бронхиальной астмы у вас больше не будет никогда, гарантировано. Принимать Аудиокатарсис по этому поводу вам больше нет причин. Будьте здоровы. На моих глазах прошли десятки человек. Ни у одного больше приступов бронхиальной астмы не было. Время наблюдения до 8 лет. Обязательно перед первым сеансом внимательно прочитайте инструкцию. Все те изменения настроения, которые там описываются, касаются и вас. Вы не исключение, все люди устроены одинаково. Различия только в скорости прохождения этих фаз, но не направления. Пользуйтесь методом «Аудиокатарсис». Изучайте инструкцию, проводите сеанс. Для того, чтобы полностью избавиться от вашей проблемы обычно требуется до 10 сеансов. Под лежащий камень вода не течет. Пробуйте без риска. Пусть мир для вас станет ярче и понятнее.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «АУДИОКАТАРСИС» ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

Остеохондроз очень распространенное заболевание. Болью в спине страдают практически все, начиная с определенного возраста. Существует тысячи рецептов, а значит нет ни одного. Если бы он был, то в остальных необходимости просто не было бы. В 17 лет у меня был перелом позвоночника. Боли в спине были постоянно, обострения 2–3 раза в год. Но все это было до использования метода «Аудиокатарсис». За последние 13 лет у меня не было ни одного обострения, хотя на садиться на шпагат я так и не научился. Хотелось бы упомянуть еще об одном методе оздоровления – «Аудиокатарсис». Этот метод исходно создавался для восстановления проводимости нервных путей. Нарушение проводимости этих путей и является причиной многих хронических заболеваний. В том числе и остеохондроза и грыжи дисков.

Если честно, то мне всегда нравилось брать на «Аудиокатарсис» пациентов с остеохондрозами и грыжами в период обострения. Если они приходили на сеанс, скрючившись, то уходили с 1 сеанса с легким дискомфортом. При этом как врач, чувствуешь свою значимость и искреннюю благодарность больного. Сеансы проводят по тем же правилам, что и при хроническом болевом синдроме. Чем дольше и сильнее у вас боль, тем ниже ваш эмоциональный уровень. Пока у вас полностью не исчезнет болевой синдром, ваше настроение не поднимется на уровень «радости», «счастья». Поэтому наступление 4-й фазы вы будете определять только по параметру «мое настроение сейчас достоверно лучше, чем было сегодня утром». Каждый раз, с наступлением 3–4 фаз, вы будете отмечать, что боль в каких-то местах уменьшилась. И так до тех пор, пока полностью не исчезнет. Надеюсь, что вы не ожидаете полного исчезновения боли за один сеанс. Эти боли

беспокоят многие месяцы, а то и годы. И снятие их тоже займет какое-то время. В принципе, 10–20 сеансов обычно достаточно. А это не великая цена, за то, чтобы избавиться от постоянных, изнуряющих болей. Естественно речь идет только о хроническом болевом синдроме, а не об острых процессах. В период обострения сеанс Аудиокатарсиса не приведет к полному исчезновению боли. Но уменьшится боль достаточно существенно. Обострения остеохондроза могут возникать как следствие неправильной физической нагрузки. Но постепенно обострения будут случаться все реже и реже.

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДА «АУДИОКАТАРСИС» НА ПАЦИЕНТОВ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Как результат практического применения математической модели нервной системы, появился метод «Аудиокатарсис». Он формировался с единственной целью – восстановление проводимости нервных путей. Механизм действия кардинально отличается от всех существующих видов терапии. Подается звуковой сигнал на слуховой анализатор. Формируется слуховыми рецепторами электрический сигнал, проводящийся по слуховым нервным волокнам. Благодаря своим характеристикам, эти сигналы могут пройти только на поврежденные пути. Проходя по неработающему нерву в обратном направлении, этот импульс включает постсинаптические структуры заблокированного синапса. Это в свою очередь облегчает, а в данном случае, включает работу синапса. Синапс, а значит, и нервный путь становится проходимым. Ток идет по пути наименьшего сопротивления. И он начинает проходить по этому, врожденному пути только потому, что на остальные синапсы будет недостаточно силы тока. Принцип работы нервов это закон Ома для параллельных цепей. Количество поступающей в мозг энергии увеличивается вместе со снижением энерговыработки. Клинически мы увидим уменьшение тонуса, увеличение объема движений, изменение чувствительности. Ярко выраженную положительную динамику. Особо приятным моментом в этом будет то, что эта положительная динамика необратима. Все это мы видим потому, что «Аудиокатарсис» не лечит ни одного заболевания. Он восстанавливает связь между органами и мозгом. Лечит мозг.

А теперь о самом приятном. Наконец-то появилась возможность проведения сеансов «Аудиокатарсиса» не выходя из дома. Вы больше не рискуете своими деньгами. Вы покупаете всего один сеанс. Строго

следуя инструкции, вы проводите сеанс самостоятельно. Вы сами видите результат. Вы записываете на видео одни и те же движения пациента перед сеансом и после него. И спустя несколько часов, вы сравниваете видео. Потрясающе! Результат после одного сеанса превышает месяц реабилитации в дорогом центре. А главное, вы сами решаете, сколько вы можете и сколько хотите получать сеансов. Цена за такой результат просто смешная. За месяц в реабилитационном центре вы отдаете от 50 до 500 тысяч рублей. И для того, чтобы хотя бы оставаться на одном уровне вам нужно 3–4 цикла в год. Один сеанс «Аудиокатарсиса» вам обойдется в 500 рублей, а результативность выше. Каждый может сам проверить. Теперь каждый из вас может попробовать и выиграть. Успех гарантирован. Все, что вам нужно это внимательно прочитать инструкцию, купить недорогие наушники, купить ссылку на один день. И провести сеанс. Гарантирую, что с этого дня вы станете ярким адептом нового метода. Покупайте сеанс, проверяйте результат, начинайте жить.

## КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

В этой книге целая глава была посвящена истинным причинам возникновения панических атак. Все симптомы проявляются из-за того, что по соматическим волокнам не проходят сигналы. То лечение, которое назначается врачами, действует на этот фактор? никоим образом. Поэтому в стратегическом плане подобное лечение панических атак, приводит к образованию хронических заболеваний типа аритмии, бронхиальная астма, гастриты и т. д.

Таким образом, лечение должно быть направлено на восстановление проводимости нервных путей. Для доказательства положений математической модели нервной системы был создан аппаратный метод «Аудиокатарсис». Его задача состоит в восстановлении проводимости путей. Практически мы имеем, что после нескольких сеансов аудиокатарсиса у пациентов полностью исчезают симптомы панических атак.

Рассмотрим подробнее, что происходит с вами во время сеансов. Вы устали от своего состояния, вам безумно надоело так жить. Все очень просто. Вы ничем не рискуете. Вы платите только за один сеанс. Вы сами решаете продолжать ли вам сеансы. Начиная сеансы, вы гарантировано получите результат. Вас часто беспокоят вегетативные бури. Это может быть учащенное сердцебиение, затруднение дыхания, слабость, головокружение, тошнота. В общем, все что угодно. Плюс неуправляемая, дикая паника, страх всего и перед всем. Когда вы начинаете сеанс, то первое, что вы почувствуете, это сонливость. Она будет сопровождаться вашими вегетативными реакциями. Но, что очень приятно, эти реакции будут полностью соответствовать вашим обычным, по своим характеристикам, но будут гораздо слабее по выраженности. Если вас до дрожи пугает учащенное сердцебиение, то появившаяся

во время 1–2 фазы тахикардия не будет вызывать подобного страха. В 3 и 4 фазы эти вегетативные реакции будут значительно ослабевать. Надеюсь, вы не ожидаете, что ваши страхи и вегетативные всплески исчезнут после первого же цикла. Но вы будете поражены, насколько меньше вы их испытаете уже после первого сеанса. Обычно, проходящие сеанс по поводу панических атак, говорят буквально следующее. «Я чувствую себя существенно бодрее, настроение гораздо лучше, чем было сегодня утром, но у меня еще остались вегетативные проявления». Они испытывают настолько выраженное облегчение, что им не понятно, почему все не сняли за 1 сеанс. На моих глазах прошли десятки человек. Ни у одного больше приступов панических атак не было. Время наблюдения до 10 лет. Вы увидите результат, вы поймете, что 4-я фаза неотвратима как восход солнца. Обязательно перед первым сеансом внимательно прочитайте инструкцию. Все те изменения настроения, которые там описываются, касаются и вас. Вы не исключение, все люди устроены одинаково. Различия только в скорости прохождения этих фаз, но не направления. Пользуйтесь методом «Аудиокатарсис». Изучайте инструкцию, покупайте ссылку. Проводите сеанс. Для того, чтобы полностью избавиться от вашей проблемы цена, как минимум, смешная. Очень редко, кому может потребоваться больше 10 сеансов. Результат гарантирован. То, что отравляло вам жизнь, делало ее непереносимой, улетучится без следа.

## **ЧАСТЬ 4**

## 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:

- **Цена.** Один сеанс психотерапевта или психолога стоит от 2000 рублей и выше. Ходить к ним вы будете годами. Для достижения гораздо большего эффекта вам вряд ли понадобится больше 10 сеансов.

- **Доступность.** Вы в любой момент можете пройти на сайт [sale.audiokatarsis.ru](http://sale.audiokatarsis.ru) и пройти сеанс в удобное для вас время

- **Эффективность.** Так как метод убирает основной компонент вашего заболевания, то после каждого сеанса вы будете видеть положительный результат.

- **Долговременность результата.** Достигнутый результат не подвергается регрессу и остается с вами навсегда. Убранная вегетативная реакция не возвращается никогда.

- **Автономность.** Вам не нужен для проведения сеанса психолог или психотерапевт. Вы сами решаете когда и сколько сеансов вам проводить.

## **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](http://sale.audiokatarsis.ru)

## КАК ПРОВОДИТЬ СЕАНС АУДИОКАТАРСИСА

Вы решили повести сеанс аудиокатарсиса. Вы скачали доступ к прослушиванию «Аудиокатарсиса» в течение суток. После оплаты вы перейдете на страницу. Если вы хотите проводить сеанс с другого гаджета, то перенесите на него адрес. Проверьте с разных гаджетов (телефон, планшет, компьютер), на каком из них будет самый лучший звук. И на этом гаджете всегда проводите сеансы. Что такое хороший звук. Вы должны слышать ровное гудение. Никаких щелчков, треска быть не должно. Их наличие говорит либо о слишком громко включенном звуке, либо о некачественных наушниках. Каких-то особых требований к наушникам я не предъявляю. Лично я чаще пользуюсь наушниками типа Philips SHP 2000 или 2500. То есть простыми неприязательными моделями. Вы можете выбрать нечто подобное. Громкость звука такова, чтобы *слегка* заглушать голос спокойно говорящего мужчины. Не сверяйте со звуком из телевизора. Это не достоверно. Обязательно заранее приобретите *закрытые* наушники с диаметром динамика не *менее 40 мм*. В свое время я попробовал самые разные модели наушников, от невероятно дорогих, до безобразно дешевых. Единственный значимый параметр это диаметр динамика. Этот параметр всегда отражается на упаковке наушников. Меньший диаметр динамиков не позволит передавать звуки без искажения, а значит, толку от сеанса не будет. Вы зря потратите деньги.

Что вы должны знать о сеансе? Сразу должен предупредить, инструкцию, которую я вам сейчас даю, необходимо соблюдать неукоснительно. В случае нарушения вы рискуете, в лучшем случае, не получить желаемого эффекта, даром потратите свои деньги. Прежде чем вы заплатите деньги и получите код страницы, удостоверьтесь, что вы выполнили все обязательные условия:

1. Вы выспались

2. В течение 3 последних дней вы не принимали алкоголь, седативные препараты, наркотики.

3. У вас приготовлены закрытые наушники с диаметром динамиков не менее 40 мм. Любые другие наушники не смогут передать звук без искажения.

4. У вас нет сейчас острых воспалительных процессов, психических и онкологических заболеваний.

5. Вы внимательно ознакомились со всеми инструкциями на сай те [sale.audiokatarsis.ru](http://sale.audiokatarsis.ru)

Мы работаем с нервной системой, поэтому необходимо, чтобы она была «чистой».

Можно покупать однодневный код от страницы.

Перед проведением сеанса желательно проверить свой уровень эмоций по той шкале, которая вас устраивает. Лично я предпочитаю шкалу эмоциональных тонов Хаббарда, но учитывая, что это имя в нашей стране под табу, вы можете пользоваться любой классификацией. Это будет ваше исходное состояние. Поставьте сегодняшнюю дату. После 2–3 проведенных сеансов вновь определите свои эмоции, и сравните их с первоначальными. Я советую продолжать вести этот график все время, пока вы проводите сеансы «Аудиокатарсиса». Каждый сеанс «Аудиокатарсиса» вы будете заканчивать с настроением лучше, чем было утром перед сеансом. Но особенность человеческой психики такова, что она старается забыть все плохое. Поэтому свое улучшение вы будете замечать не более часа, особенно первое время, пока ваш эмоциональный уровень меньше 2 баллов по шкале Хаббарда. И только, сравнивая свое состояние по графику, составленному вами, вы будете видеть объективную картину динамики улучшения вашего состояния.

Весь сеанс должен длиться как минимум 1 цикл, включающий в себя 4 фазы: сонливость – раздражение, возбуждение – сонливость – радость.

Можно за сеанс проводить 2–3 цикла, но цикл должен быть полным и включать в себе все 4 вышперечисленные фазы.

Первая фаза – тяжелая, болезненная сонливость характеризуется

усилением дискомфорта. В это время ваш мозг старается отключить все внешние раздражители и сосредоточиться только на своих неприятных ощущениях. Засыпать во время сеанса нельзя ни в коем случае. Если вы уснули даже на минуту, то можете спокойно заканчивать на сегодня сеанс. Эффекта вы сегодня не получите. Либо сеанс необходимо начинать сначала с момента пробуждения.

Вторая фаза характеризуется раздражением, возбуждением, степень выраженности которого, самая разная. Вы можете просто сидеть и собирать нанесенные вам обиды настоящие или мнимые. А можете начать кричать и ругаться с окружающими. Не пугайтесь. Через эту фазу проходят все. Плюс этой фазы в том, что она быстро заканчивается. Максимальное время, которое мне удавалось видеть это около 40 минут. Обычно это 10–15 минут. Еще одна особенность этой фазы в том, что в это время нужно что-то срочно делать. Отправить смс, покорить мир. Неважно, главное, что это должно быть сделано прямо сейчас. И опять вас ждет борьба с собой. Ничего делать нельзя. Любая активность удлиняет сеанс. Отдаляя наступление 4 фазы.

Следующая фаза – снова сонливость. Отличие этой фазы в том, что сонливость не тяжелая, не болезненная, как в 1 фазе, а расслабляющая, релаксирующая. Хотя при этом может быть сильно выраженной и длительной. В это время ваш мозг начинает получать правильные сигналы от органов, но он не привык к ним. Они его утомляют. Ему необходимо настроиться. Отсюда желание уснуть. Спать нельзя.

И последняя 4 фаза это наступление радости, счастья. Мозг справился, приноровился к поступающей от органов информации. Она является нормальной, физиологичной, достоверной для него и органов. Очень трудно описать вам сейчас это состояние. Для большинства это все равно, что слепому от рождения описывать, что такое радуга. Это состояние чаще испытывают дети. С возрастом, к сожалению, мы утрачиваем это состояние, становимся угрюмыми, озлобленными, нервными.

Советую прекратить сеанс на фазе радости, хорошего настроения. Вы можете за сеанс пройти еще 1 -2 цикла, но это тяжело. Плохо переносится резкий переход из 4 фазы радости в первую – сонливость,

грусть, может быть даже горе. Чем ярче контраст эмоций, тем тяжелее это переносится.

Время, необходимое для прохождения 1 цикла сугубо индивидуально. От 1 до 6 часов. Чаще 2–3 часа. Но даже если сеанс затянулся, то очень не советую его заканчивать не на 4 фазе, не испытывая прилива хорошего настроения. Потому что, в каком настроении вы закончите сеанс, в таком вы и будете жить до следующего сеанса. А если решите не повторять, то до 3 недель. Лучше час перетерпеть, чем потом месяц спать на ходу, или «кидаться» на людей. Если сеанс заканчивается правильно, то у вас очень быстро вырабатывается рефлекс аудиокатарсис – всё улучшающееся самочувствие. Если закончите не на той фазе, то провести следующий сеанс вы не захотите. Вы будете искать тысячи абсолютно объективных причин, почему сеанс проводить вы не можете.

Теперь об общих требованиях. Аудиокатарсис не лечит ваши заболевания. Он восстанавливает проводимость нервных путей. Лечит ваш мозг, начиная получать от органов, достоверную информацию. И поверьте, он это делает намного лучше, чем любой врач. Перед сеансом обязательно нужно выспаться. Я уже рассказывал о сонливости. И отличить сонливость 1, 3 фаз от сонливости, вызванной недосыпом, усталостью за день очень сложно. А значит и трудно сориентироваться, когда нужно заканчивать сеанс. По этой же причине советую проводить сеансы в первой половине дня. Или, хотя бы, в первые 1–2 часа после пробуждения. Это дополнение я сделал для «сов».

Перед сеансом обязательно хорошо поешьте. Во время сеанса вы и так будете испытывать дискомфорт. Зачем усугублять его чувством голода.

Во время сеанса разрешается сидеть, стоять, лежать. Можно сходить в туалет, попить воды, не снимая наушников. Категорически запрещается читать, разговаривать, играть, писать, работать на компьютере, смотреть телевизор, брать в руки телефон. Количество электрических импульсов, генерируемых слуховыми нервами очень мало и нужно, чтобы они пошли на восстановление поврежденных синапсов, а не на физическую или интеллектуальную деятельность. Хотя, справедливости ради, должен

заметить, что очень многие отмечают, что во время сеансов приходят гениальные идеи, находится выход из ситуаций, казавшихся неразрешимыми.

Повторюсь, почему необходимо заканчивать сеанс в 4 фазе? Вы вырабатываете рефлекс. Сеанс – хорошее настроение. После каждого сеанса настроение становится все лучше и лучше. Если же вы выработаете рефлекс: сеанс – сонливость или сеанс – раздражение, то заставить себя повести следующий сеанс вам будет крайне сложно. Если же ваша задача избавиться от дискомфорта физического или душевного, то одного сеанса явно недостаточно. После первого сеанса ваше настроение будет оставаться приподнятым не более 3 дней. После 2-го – около недели. После 3-го – около месяца. После 4–5 сеансов вы будете жить в отличном настроении не менее полугода. В отличие от химических препаратов это состояние радости, счастья физиологичное, не истощающее, дающее энергию и желание жить полноценной жизнью. Считаю, что Чехов абсолютно прав, написав, человек создан для счастья, как птица для полета.

Таким образом, для окончания сеанса вы должны сделать 2 утверждения:

1 Я не хочу сейчас спать. Сонливость отсутствует.

2 Мое настроение сейчас достоверно лучше, чем было утром перед сеансом. Не хуже, не такое же, а именно лучше.

Если вы сомневаетесь в одном из этих утверждений, то сеанс необходимо продолжить. Длительность сеанса определяется не временем, а только вашим самочувствием. Только ответив утвердительно оба раза, вы можете закончить сеанс. Во время сеанса ваш организм может вспомнить любые неприятные ощущения, которые вы пережили. Не прекращайте сеанс. Обязательное правило – то, что «вылезло» во время сеанса, должно «уйти» во время этого же сеанса.

В каком состоянии и настроении вы окончите сеанс, в таком и будете жить до следующего или ближайšie 3 недели. Поэтому сеанс всегда должен заканчиваться с улучшенным настроением.

Еще несколько слов об изменениях вашего настроения во время и в конце сеанса. Абсолютное большинство из вас живет в состоянии

депрессии. Многие даже не подозревают об этом, и будут с пеной у рта доказывать, что это не про них. Их состояние «нормальное». Я не понимаю, что значит нормально, я не признаю такого определения. «Нормально» для вас и «нормально» для меня это огромная разница. Из своего опыта я утверждаю, что нормальное состояние человека это счастье. Все остальное – болезнь. Если вы решили провести себе сеансы «Аудиокатарсиса», то ваше «нормально» вас не устраивает.

Возможно, что именно у вас первое время определить четвертую фазу – фазу радости будет очень трудно. Не отчаивайтесь. С каждым последующим сеансом это будет все проще и проще. Просто следите за своими ощущениями и определитесь, когда настроение будет «лучше, чем было сегодня утром». На первое время этого достаточно. Не пытайтесь обмануть. Вы обманываете только себя. Именно вы будете долгое время чувствовать разбитость, если закончите сеанс не вовремя. Можете использовать еще один способ проверки. Посмотрите в зеркало. При наступлении 4 фазы ваше отражение вам понравится. Вы будете выглядеть более отдохнувшим, посвежевшим, помолодевшим, чем выглядели перед сеансом. Пройти сеанс можно на сайте [sale.audiokatarsis.ru](http://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](http://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, самоуничижение 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 безнадежностью 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.

## МОЖНО ЛИ ДО КОНЦА ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Сегодня я расскажу вам страшную тайну. На сегодняшний день официальная медицина не способна вылечить ни одного хронического заболевания. Когда я писал диссертацию по инсультам, то поднял статистику за последние 100 лет. И увидел очень интересную вещь. Исходы инсульта за 100 лет не изменились. Выздоровливают около 20% пациентов. И не имеет значения, прыгаем ли мы вокруг больного с бубном или нанотехнологиями. Процент выздоровления остается одинаковым. В литературе я встречал данные, что эти 20% актуальны и для других хронических заболеваний. Так зачем существует медицина? За последние тысячелетия мы научились облегчать страдания больного, но не излечивать его. Особенно это стало актуально сейчас, когда медицина переродилась в бизнес. Ее задача — получать доход. Уважение к медицине сохраняется только за счет тех врачей, которые этого не понимают и продолжают пытаться помогать людям.

Почему не излечиваются хронические заболевания? Мы глупые, или нужно чтобы больные не переводились? Никто из врачей, по крайней мере, из тех с кем я этот вопрос обсуждал, а это немало, не задумывался над вопросом «зачем нужны болезни?». А как ты можешь отремонтировать деталь, если не имеешь понятия, для чего она нужна. Более подробно я разобрал эту тему в главе «зачем нужны болезни». В мозг должно поступать определенное количество электроэнергии. Нервный импульс является импульсом электрическим. В результате болезней связь между передающими нервами прерывается. И тогда электрические импульсы, вырабатываемые рецепторами, передаются не по соматическим, а вегетативным волокнам. Когда идет усиленная импульсация по вегетативным волокнам, это воспринимается как физический дискомфорт, вегетативные реакции, вегетативные нарушения. Если

убрать эти импульсы, то исчезнут вегетативные реакции, физический дискомфорт. Проявления болезни исчезнут. Но я уже говорил, что мозгу нужно много электроэнергии. Если его лишит энергии, то чтобы не умереть, он создает условия для усиления сигналов в мозг по нервным волокнам. То есть он поменяет метаболические процессы в органах так, чтобы импульсация оттуда увеличилась. Но и именно это мы и воспринимаем как дискомфорт, как проявление болезни. Например, если в колене все нормально, то мы его прекрасно чувствуем, только если обратим на него свое внимание. Все остальное время мы не вспоминаем о нем. Импульсы от колена идут по всем нервам. И по вегетативным, и по соматическим. Когда нарушается связь между нервами, и как следствие, передача импульсов по соматическим волокнам, сигналы с рецепторов начинают передаваться по вегетативным волокнам. Этим волокнам требуется для передачи того же количества энергии гораздо больше. Значит увеличивается сопротивление и емкость передающих путей. значит, должна увеличиться мощность подаваемая рецепторами, чтобы обеспечить энергопотери. Увеличение импульсации мы воспринимаем как боль. Более подробно этот механизм я описываю в главе «как победить хроническую боль». Но рецепторы генерируют импульсы только тогда, когда их раздражают какие-то воздействия. Мозг по принципу обратной связи дает сигнал изменить ткани колена так, чтобы эти воздействия обеспечить. Клинически это будет проявляться как воспаление. Если потребность в этих сигналах сохраняется, то это воспаление превратится в артрит, затем в артроз. Попытки лечения воспаления, артрита и артроза ни к чему не приведут. Т.к. не утолена потребность мозга в энергии. В ответ на лечение организм даст несколько вариантов реакции. Либо таблетки не действуют или очень быстро перестают действовать, несмотря на увеличение дозировки. Либо болезнь проходит, но появляется другая. Либо проявление болезни исчезают, но организм угасает, и наступает смерть. Относительно последнего утверждения могу привести следующее доказательство. Спросите любого онколога, и он вам подтвердит. После того, как онкологическому больному назначают наркотики, его дни сочтены. Ведь наркотики

выключают всю импульсацию, и, по сути, «обесточивают» мозг.

Картина, которую я вам сейчас обрисовал, кажется очень мрачной. Сплошная безнадега. Но ведь мы знаем о случаях выздоровления, мы помним об этих 20%. Как же это получается. Все это время я подчеркивал значение энергии для мозга и огромное значение проводимости нервных путей для здоровья. По моему мнению, это единственный путь к выздоровлению. Официальная медицина никогда не ставила перед собой этой задачи. Вы никогда не задумывались над вопросом, почему при столь высокомерном, столь пренебрежительном отношении большинства врачей (особенно молодых) к физиотерапии, она до сих пор существует? Мы же видим, как из медицины убираются все виды лекарств и лечения, стоимость которых невысока. Кому из вас за последние годы хоть один врач назначил банки или горчичники? А физиотерапия жива. Даже делаются попытки повысить ее стоимость. Да просто потому, что она помогает. И каждый из вас без труда вспомнит как физические упражнения, баня, плавание, инсоляция помогают, делают нас бодрее, здоровее, моложе. Хотя я думаю, что со временем из нашей памяти вытравят и эти факты, как победили банки и горчичники. Именно физиотерапевтические воздействия, а под ними я понимаю не только медицинские аппараты, а в первую очередь солнце, воздух, воду, землю, растения, способны восстановить проводимость нервных путей. Слабость этого направления, что такой задачи перед физиотерапией никто никогда не ставил. И когда она помогает, мы не понимаем почему, как не понимаем, почему не у всех. В том же примере с коленом фактором излечения может оказаться нагрузка на колено, может оказаться массаж спины, может оказаться плавание. Существуют тысячи журналов и форумов, на которых люди делятся своими способами нетрадиционного лечения, рекламируя его как единственно верный. Ведь он им помог. И не понимают, что если в этом конкретном случае проводимость восстановилась, то у другого человека это не сработает. Если телевизор перестал показывать, то причин может быть больше, чем деталей в нем. И чтобы его починить, нужен специалист. А специалистов в восстановлении нервных путей не существует.

Вернемся к вопросу, который стал названием главы. Можно ли вылечиться полностью? И нужно ли вылечиться полностью? Тот вегетативный, физический дискомфорт, который постепенно увеличиваясь, превращается в болезнь, продолжается очень долгое время. Он является частью рефлекса. Другой половиной рефлекса становятся факторы окружающей среды, которые становятся триггерами, пусковыми механизмами, запускающими этот рефлекс. Лампочка зажглась, слюна потекла. Постепенно количество этих лампочек увеличивается. Чтобы обеспечить энергией увеличивающееся количество рефлексов с увеличением лампочек, вегетативные нарушения постепенно усиливаются. Болезнь разрастается как снежный ком. Восстановление проводимости нервных путей ведет к уменьшению этих рефлексов. Уменьшению проявлений болезни. Но я уже подробно рассказывал, что первые и самые сильные рефлексы организуются в момент рождения. И полное снятие всех патологических рефлексов займет достаточно длительное время, хотя, сняв большую часть, вы почувствуете облегчение. Вы будете считать себя здоровым. Но это по своим ощущениям, а не по тому объяснению, которое я сегодня вам представил.

Нужно ли полностью убирать все болезни, весь дискомфорт? Восстановить проводимость абсолютно всех нервов. С одной стороны боль при рождении дает нам все наши последующие болезни. Но с другой, именно она снабжает нас инстинктом самосохранения. Долго ли проживет человек, лишенный этого рефлекса? Не уверен.

Поэтому болезнь это способ обеспечить наш мозг энергией, когда другой возможности нет. В конце концов, это приводит нас к смерти. Но полное исцеление от всех болезней и восстановление проводимости всех нервных путей приведет нас к смерти еще быстрее.

То, о чем я вам рассказал в этой книге, это практические выводы математической модели нервной системы, которой я занимаюсь последние 20 лет. Еще одним результатом этой модели стало создание метода восстановления проводимости нервных путей «Аудиокатарсис». Так как он исходно настроен на основную причину заболеваний, а не на их симптомы, то выздоровление происходит гораздо быстрее

и эффективнее. Достигнутые результаты никогда не подвергаются регрессу. Пройти сеанс можно на сайте [sale.audiokatarsis.ru](http://sale.audiokatarsis.ru)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Розу белую с черною жабой  
Я хотел на земле повенчать.  
С. Есенин

Дорогой читатель, благодарю тебя, что дочитал книгу до конца. Эта книга плод многолетних поисков и размышлений о развитии болезней и медицины. О том, как сосуществуют столь разные взгляды на здоровье человека, и противоположные подходы к его лечению. Когда-то эти подходы казались мне взаимоисключающими. Потом я начал искать, в чем они схожи. Предложенная мною концепция модели нервной системы это попытка понять и объединить все виды медицины в одну стройную науку, которая наконец-то сможет по-настоящему излечивать болезни и делать людей здоровыми, успешными и счастливыми. Желаю вам душевного и физического здоровья.

*Кузнецов Р. В.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение стр 1

**Часть 1** стр 3

Эволюция медицинских взглядов стр 3

Нервная система как совершенный электроприбор стр 8

Откуда мы берем энергию для жизни стр 12

Зачем нужны болезни стр 16

Теория рефлексов. Новое прочтение стр 22

Теория рефлексов и высшая нервная деятельность стр 30

Насколько нова предлагаемая теория стр 36

Наши эмоции. Откуда они берутся? стр 38

Депрессия. Беда или вина? стр 43

Потеря во времени. Что это такое. стр 49

Панические атаки. Что это такое и как с ними справиться? стр 51

Уровень «раздражение». Хорошо это или плохо? стр 55

Зачем быть спокойным? стр 62

Радость навсегда. Каково это? стр 63

**Часть 2** стр 69

Зона комфорта. Возможно ли ее покинуть? стр 70

Диеты – реальность или способ заработать на вас? стр 73

Добавляют ли здоровья занятия спортом? стр 84

Большой спорт без допинга. Это реально? стр 88

Ипохондрия как миф для оправдания врачей стр 91

Логика искусственная наука или часть природы? стр 93

Почему люди не могут понимать друг друга? стр 96

Позитивное мышление. Работает ли оно? стр 101

Успех или почему существуют неудачники. стр 105

Как добиться успеха в жизни стр 107

Любовь чудо или рефлекс? стр 109

Имеет ли ревность отношение к любви?	стр 130
Почему все привычки вредные?	стр 135
Как ваше настроение влияет на вашу карьеру?	стр 140
Эмоции и физическое здоровье. Что первично?	стр 143
Существуют ли душевные страдания у детей?	стр 145
О психотерапии начистоту	стр 149
Хронические заболевания это память про болезнь	стр 159
Хронический болевой синдром – это карма?	стр 162
Бронхиальная астма. Еще один рефлекс и не более того.	стр 167
Эпилепсия нужна организму.	стр 171
Остеохондроз. Грыжи диска. Остеофиты	стр 174
Двигательные нарушения – это нарушения чувствительности	стр 178
Иммунные заболевания через призму нервной системы.	стр 182
Генотип прав, а генетики нет.	стр 185
Наследственные заболевания. Существуют ли они?	стр 189
Как мы запоминаем и обучаемся. Просто о сложном.	стр 195
<b>Часть 3</b>	стр 201
Каким должно быть идеальное лечение	стр 201
Почему существующее лечение не помогает?	стр 204
Действие «Аудиокатарсиса» на больных с хронической болью	стр 208
Может ли «Аудиокатарсис» помочь больным с бронхиальной астмой?	стр 210
Использование метода «Аудиокатарсис» при остеохондрозе	стр 212
Влияние метода «Аудиокатарсис» на пациентов с двигательными нарушениями	стр 213
Как навсегда избавиться от панических атак?	стр 215
<b>Часть 4</b>	стр 218
Как создавался аудиокатарсис	стр 218
Что такое аудиокатарсис	стр 221
Как появилась идея создания аппаратной психотерапии	стр 223
Преимущества метода аппаратной психотерапии	стр 227
Психотерапия и психоанализ методом «Аудиокатарсис»	стр 228
Как проводить сеанс аудиокатарсиса	стр 231

Что вы ощущаете во время сеанса «Аудиокатарсиса» стр 238

Почему не все сразу испытывают радость  
при проведении сеанса «Аудиокатарсис» стр 242

Можно ли до конца вылечиться? стр 245