

*«Есть тайна страшная в твореньи,
Её не разгадать вовек
Ни логикой, ни умозреньем,
И эта тайна — ЧЕЛОВЕК»*
Кирилл Померанцев

ВВЕДЕНИЕ

Проблема соотносительности мозга и сознания, материального и психического всегда была и остаётся актуальной. Наши мысли, мышление, психические функции и процессы в нашем мозге не идентичны, но они взаимообусловлены и неразрывно связаны. Активность нейронов организуется мыслью, а изменения в активности нейронов могут вызывать изменения в поведении и мыслях человека. Нет ни одного психического процесса, который не был бы каким-то образом локализован в мозговых структурах. А поставленная субъектом психологическая задача определяет систему мозговых процессов, которые будут задействованы при решении данной задачи. Материальными носителями наших эмоций являются определённые химические вещества, которые вырабатываются в мозге. Поэтому, если есть пути направленного воздействия на процессы в мозге, то можно вызвать нужные эмоции и чувства, то есть ими можно управлять. Так работают колдуны, маги, целители, которые нашли пути направленного воздействия на процессы в мозге. Если учесть двустороннюю связь между материальным и психическим, между мозгом и сознанием, то можно говорить о воздействии психики (мыслей, эмоций, настроений, речи, ...) на работу мозга, на физиологию, а, следовательно, и на наше здоровье. Здоровье человека складывается из двух составляющих — психической и физиологической. Действие этих составляющих на здоровье человека обсуждается в данной статье.

ВЛИЯНИЕ МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ НА РАБОТУ МОЗГА.

Неотъемлемая двусторонняя связь между процессами, происходящими в мозге, и психикой приводит к очень важным последствиям. В реальной жизни, в каждом конкретном случае мы об этом забываем, что может принести много неприятностей. Авиценна рассматривал чувства, как важнейший фактор нашего благополучного существования. Он писал:

* Вторая статья автора на данную тему. Первая опубликована в №2 (28) 2018 г. под названием «Восьмое чудо света»

*Великий гнев нас повергает в жар,
Пылает мозг — и может быть удар.
Испуг пронзает сердце зимним холодом,
Испуг и смерть порою ходят рядом.
От радости цветёт, ликуя, плоть,
Но полноту старайся побороть.
Печали и заботы хилых косят,
А тучным исцеление приносят.*

Мозг одинаково реагирует на то, что мы видим, чувствуем, ощущаем или о чём фантазируем. Для него всё равно — объективная реальность это или наше воображение, ибо воображение и фантазии связаны с мыслительными процессами мозга, что ведёт к таким же результатам на уровне нейрофизиологии, как и реальность.

Поэтому хотя мозг и управляет человеком и работой его организма, но его можно «заставить» работать так, как нужно нам. Фантазия становится реальностью, если мы верим наверняка, что это панацея. Примером может служить прямой и обратный эффект плацебо. Таким образом, человек своими мыслями сам может запрограммировать себя на что угодно. Как говорит психолог Полина Сухова: «Прежде чем подумать — подумайте!» По сути сам человек может формировать как негативную, так и позитивную реальность, формировать свой внутренний мир, свою судьбу. Мозг сначала моделирует мысль, а затем её реализует. «*Будьте внимательны к своим мыслям — они начало поступков.*» (Лао-Цзы) Поэтому любое наше самовнушение, перейдя в убеждение, ведёт к формированию новых нейронных связей, к формированию задуманной реальности.

*Время жить и время умирать.
И, покуда не сомкнулись вежды,
Нам дана возможность выбирать
Между адом и лучом надежды.
Евгений Санин*

При помощи управляемого воображения можно корректировать и сценарий собственной жизни, и даже проводить «мысленные» эксперименты, что часто используется в науке. Это же касается и эмоций, которые связаны с нашими мыслями. Каждая эмоция «ощущается» вследствие выброса определённого набора химических веществ, что приводит к зависимости от них нашего организма.

Мужчина смотрит на красивую женщину или представляет её мысленно. И в том, и в другом случае, в предвкушении удовольствия, его захлёстывают положительные эмоции, «материальными носителями» которых являются определённые химические вещества, позитивно действующие на физиологию. Женщина, уделяющая много внимания своему гардеробу, бижутерии, косметике, делает это не ради «Васи», как в юмореске Семёна Альтова, а ради себя. Создавая с помощью этих средств красивый, стильный, эффектный образ, она формирует бессознательно посыл в мозг, приводящий к положительным эмоциям, к подъёму настроения, к радостному восприятию жизни. Это всё даёт положительный эффект и на физиологическом уровне. От этого у женщин улучшается и физическое и моральное состояние, это придаёт ей уверенности в себе. Любая хорошая новость, любая конструктивная мысль или грёзы о светлом будущем, любые положительные эмоции способны улучшить наше физическое состояние прямо здесь и сейчас. Ибо это связано с высоким уровнем серотонина (гормон радости) в крови. Как говорил персонаж Олега Янковского: «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь...»

По этой же причине в критической ситуации мы можем притянуть к себе болезнь, а можем с ней справиться. Дело в том, что положительные эмоции на уровне физиологии ведут к усилению противовирусной защиты, к увеличению активности противовоспалительных факторов, к усилению иммунной системы. Уверенность и вера в своё выздоровление в виде мысленного посыла в мозг, приводят к положительным эмоциям, а затем к положительному лечебному эффекту. Мозг, приняв информацию, «загрузившись» поставленной задачей, постарается сделать всё для её выполнения, если это в принципе возможно. Ведь главное назначение мозга — это обеспечить наше существование, наш гомеостаз, правильную работу нашей физиологии. Недаром всю свою работу мозг организует таким образом, чтобы получить лучшую эмоциональную оценку. Возможности нашего организма, функционирующего под «управлением» мозга, очень велики.

Отрицательные эмоции, стрессовые ситуации нарушают штатный режим работы мозга, что может привести к шизофрении, к снижению защитных свойств, к ослаблению иммунной системы. Отрицательные эмоции связаны с другими химическими веществами — адреналином и норадреналином. Негативные мысли создают стресс и беспокойство сами по себе, даже если нет реальной на то причины.

Особую тревогу вызывает небывалый всплеск психических, онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний в результате воздействия на мозг отрицательных эмоций: негатива, ненависти, сцен насилия, зла, идеологических войн, религиозных распрей, социальной политики и т.д. Они ведут к нарушению нормального режима работы мозга, «включают» другую биохимию, являются для нас «ядом» и укорачивают нашу жизнь. Они могут приводить к внешне необъяснимым скандалам, истерикам, разводам, гипертоническим кризам, вплоть до суицидов. Никогда ещё не рождалось столько детей с отклонениями. Мозг уходит в депрессивное состояние, вызывая болезни и смерти. Мы имеем принцип бумеранга на нейрофизиологическом уровне. Сознание человека значительно изменяет и процесс его старения. Пребывание в стрессовом удручённом состоянии сильно сокращает срок его пребывания на Земле. Восточная мудрость гласит: «Обижаться и негодовать, это всё равно, что выпить яд в надежде, что он убьёт твоих врагов».

Для здоровья человека очень важно, чтобы позитивные эмоции преобладали над негативными. Даже простое созерцание природных пейзажей благоприятно действует на организм и умственную деятельность. Настоящее искусство также пробуждает у человека массу положительных эмоций и может вызвать слёзы счастья и радости. Позитивные люди с хорошим настроением испытывают радость бытия, в их организме вырабатываются гормоны счастья. Это приносит истинное наслаждение жизнью не только им, но и окружающим. В критических ситуациях, когда человеку тяжело, необходимым фактором являются слёзы печали, утрат. Они облегчают на нейрофизиологическом уровне состояние организма. Это «выход» отрицательных эмоций, это «вывод» негатива из организма, его самоочищение. По этой же причине в тяжёлых ситуациях человеку нужно выговориться. Люди, которые молчат и держат всё в себе, находятся под серьёзным психологическим и психиатрическим рисками.

Несколько иная ситуация с медитацией, йогой, трансом и гипнозом. Все они связаны с изменённым состоянием сознания. При медитации главным условием является «снятие на время контролирующей функции мозга». Йога — это технический термин, обозначающий вполне определённый нейрофизиологический процесс. Он указывает на наличие предварительных условий для перехода к состоянию запредельного. Дело в том, что мозг создан для адекватного отображения нашей реальной действительности (макромира). Это ведёт к тому, что материальная природа мозга накладывает некоторые жёсткие, пока до конца не изученные, ограничения на процесс мышления. Существует некая биологически

защитная ограничивающая программа. При изменённых состояниях сознания тормозятся функции самоконтроля и защиты мозга человека, свойственные для обычного сознания. Любая терапия, направленная на изменение работы организма, может иметь побочные эффекты. Поэтому использование нетрадиционных методов в лечебных целях должно контролироваться специалистами, пока это — «тонкая материя».

Принципиальные возможности нетрадиционной медицины никто не отрицает, она может привести к удивительным изменениям в физиологии организма. Её элементы использует иногда сам организм. Примером является 90-минутный биоритм активности нашего организма. Его называют «циклом коммуникации сознания и подсознания» или «основным циклом покоя-активности». Он сводится к тому, что из 90 минут 70–80 минут приходится на активную фазу, а 20–10 минут — на пассивную фазу, релаксацию, которая соответствует спонтанному трансу. Этот биоритм соответствует внутренним биологическим часам, которые оптимизируют работу мозга и организма. Он считается естественным для всех здоровых людей. Спонтанный транс приводит к снижению тревожности, к состоянию внутреннего покоя и гармонии. Он связан с моментом синхронизации работы правого и левого полушарий. Поэтому спонтанный транс — это естественный процесс, который полезно осознать и использовать.

Задача традиционной медицины, задача психолога — «заставить» больного поверить в свои силы, вселить в него веру, надежду и оптимизм. Эти положительные эмоции, как «спусковой курок», «запустят» в нужном направлении защитную программу, защитный механизм и на уровне мозга, и на уровне физиологии.

Мы не можем иногда освободиться от навязчивой мысли, от внутреннего настроя, который определяет работу мозга. Каждый видит и слышит то, на что он запрограммировал свой мозг, о чём он думает больше всего. Это становится основой нашего жизненного опыта. В рассказе О. Генри «Последний лист» великолепно показано, как болезненная фантазия героини, связавшей свою смерть с последним осенним листом на старом плюще, рвёт все нити, связывающие её с жизнью и людьми. И только изображение художником этого листа на старой кирпичной стене помогает героине выйти из этого состояния. Таким образом, чтобы выбраться из стрессовой ситуации, надо перепрограммировать мышление на позитив самому или с помощью извне. Мозг, получив такую установку, обязательно «откликнется» и постарается помочь найти выход из ситуации.

Главное — сделать первый шаг, первый посыл. Есть очень хороший, простой и доступный психологический приём для обретения душевного равновесия. Он называется «Дневник радости». Суть его состоит в том, что каждый вечер нужно вспомнить и записать несколько приятных моментов, которые порадовали нас в течение дня. Со временем число таких приятных и радостных событий, происходящих в вашей жизни, будет увеличиваться, а негативные будут уходить на второй план. Постепенно будет происходить выбор в пользу радости, счастья, гармонии.

Влияние эмоций на работу мозга подтверждается также следующим экспериментом. Были взяты два контрольных, средних по уровню знаний, класса. В одном классе в процессе обучения школьникам «вдалбливали» при каждом возможном случае, что они тупые и нерадивые, что, естественно, вызывало у них отрицательные эмоции. В другом, напротив, при каждом удобном случае хвалили и говорили, что они умные и талантливые. Это, естественно, вызывало у них положительные эмоции. После нескольких месяцев такой «обработки», проведение контрольной работы с регистрацией активности мозговой деятельности показало следующее. Если в первом случае активизировались только некоторые отдельные зоны мозга, то во втором случае активизировался практически весь мозг. Мозг, будучи уверенным в своих возможностях, для реализации поставленной задачи «бросил» все свои резервы, что сказалось на результате.

Причина позитивного воздействия на мозг и организм положительных эмоций и негативного воздействия — отрицательных, скорее всего связана с изменением уровня постоянного потенциала. Как показали исследования в Институте мозга человека, повышение уровня постоянного потенциала связано с отрицательными эмоциями, а понижение — с положительными, что использовали при лечении больных электрическими стимуляциями. Если учесть, что нервный импульс представляет собой скачок потенциала внутриклеточной среды нейрона относительно внешней («разряд») в результате открытия ионных каналов, то очевидна связь эмоций с работой нейронов и мозгом в целом.

Мозг не видит разницы между реальностью и воображением. Тем не менее исследователи мозга пытаются выяснить, есть ли в нашем мозге нейроны, которые передают человеку информацию о том, настоящее это проявление или воображаемое. Если такие нейроны будут найдены, то это позволит получить новые методы лечения шизофрении и других расстройств, при которых пациенты не отличают реальность от иллюзий.

Поскольку мы говорим об эмоциях и об их влиянии на работу мозга, то хотелось бы упомянуть о так называемом «эмоциональном заражении», хорошо знакомом из реальной жизни. Речь идёт о зеркальных нейронах, которые на основании сенсорной информации способны зеркально отображать не только поведенческие намерения других людей, но и их эмоциональное состояние. Мы не только имитируем поведение других, но и вступаем в резонанс с их чувствами, с их внутренним мыслительным потоком. Зеркальность работает для всех сенсорных каналов. Всё — зрение, звуки, запахи ... настраивают нас на внутреннее состояние другого. Поэтому участники демонстраций, митингов, как единомышленники, быстро объединяются на нейрофизиологическом, подсознательном уровне. Они начинают составлять единое целое. Этим опасна толпа, которую объединяет какая-либо идея. Она представляет собой единый механизм. Это необходимо знать и контролировать своё поведение в таких ситуациях. Сфера действия зеркальных нейронов весьма широка — семья, школа, вечеринки, различного рода шоу, стадионы, театры, тюрьмы и т.д. Главное, чтобы это было «не случайное» сообщество. Поэтому близкие люди по взгляду, вздоху, движению, как говорят, «с полуслова», понимают друг друга. Этим объясняются разные «ауры» церкви, театра и тюрьмы. В тюрьме трудно остаться человеком, и вряд ли осуждённый выйдет на свободу «с чистой совестью». Это касается и обслуживающего персонала.

Влияние психики на работу мозга подтверждают также «детекторы ошибок», представляющие собой структуры мозга, которые предупреждают нас от ошибок. Это популяции нейронов, реагирующие на ошибочное выполнение задания. Они сигнализируют в плане импульсной активности о возможно совершённой ошибке. Физиологический механизм сводится к постоянному мониторингу и сравнению информации о текущем состоянии с моделью, находящейся в памяти. Как пишет Н. П. Бехтерева: «Когда вы уходите из квартиры, они (детекторы ошибок) не дают вам оставить в ней возможность для пожара. Вы стоите у дверей и вам кажется, что вы что-то забыли, только неизвестно что, то ли это не выключенный утюг, то ли газ... Есть выбор: либо вернуться и всё посмотреть, либо сказать себе: „Я прав, у меня всё хорошо, я пошёл...“ Какая из этих двух тактик правильная? Если с вами такое бывает редко, правильно вернуться и проверить, это детектор ошибок бережёт вас. Но если это становится привычкой, то решите ту проблему, которая вас беспокоит, как следует и скажите механизму: „Не ты хозяин, я хозяин, я пошёл“. А почему это важно? ...Наш страж от ошибок может стать нашим командиром. Он может вызвать тяжелейший невроз, если мы позволим ему стать хозяином.» Так что мозг и его структуры, в силу теснейшей связи психического и материального, могут в равной мере быть для нас и «хозяином», и «слугой». Такое их диалектическое единство.

ВЛИЯНИЕ МОЛИТВЫ НА РАБОТУ МОЗГА

В критические трудные моменты каждый человек обращается к Богу. Атеистов, по моему, вообще не может быть, так как наше пребывание на Земле ограничено во времени. ПРИРОДА совместила в человеке несовместимое — Сознание и Смерть. Рано или поздно, независимо от статуса и положения каждый человек на подсознательном уровне обращается с последней надеждой к Богу. В критические моменты и вера становится истинной, как как положение безвыходное. Вера в Творца, в какой бы ипостаси он ни был, вера в какое-то своё предназначение облегчает всё наше существование, придаёт смысл жизни, порождает позитив. Действительно, эти обращения к Богу часто помогают. Слушаев самоисцеления и самовыздоровления с помощью молитвы множество.

Мы прибегаем к молитве, надеясь разделить свою проблему с Богом. В этот момент, как истинно верующие, мы верим, что молитва будет услышана. При молитве человек как бы освобождается на время от земных забот, от невротических ситуаций, от травмирующей его действительности, от страхов. С точки зрения религии, молитва является актом коммуникации между Богом и человеком.

С точки зрения психологов, чудотворное её влияние объясняется силой самого человека — самовнушением. Человек настраивает себя на благоприятный лад и просит конкретно о том, что ему особенно важно в данный момент. Молитва — это не абстрактное убеждение, а конкретный призыв к реализации той или иной просьбы. Молитва — мощный психологический инструмент.

Исследователи мозга отмечают, что влияние молитвы на мозг приводит к повышению активности в лобных долях и в зоне мозга, отвечающей за речь. Для мозга молитва Богу схожа с общением с людьми. В этом вопросе наиболее интересны исследования нейрофизиологов.

Как заявляет Валерий Слезин, профессор Санкт-Петербургского психоневрологического НИИ им. В. М. Бехтерева: «Многим психиатрам и неврологам известен трудно объяснимый с рациональной точки зрения феномен, когда после молитвы облегчаются душевные расстройства, а больные, считавшиеся неизлечимыми, порою выздоравливают... До сих пор было принято выделять три основные фазы работающего мозга: быстрый сон, медленный сон и бодрствование. Каждой из этих фаз свойственен свой ритм биотоков. А как выяснилось в ходе эксперимента, во время молитвы ритм биотоков головного мозга замедляется настолько, что становится возможным говорить о существовании четвёртого состояния сознания — „молитвенного бодрствования“. В этом состоянии мозг фактически выключается: прекращается активная мыслительная деятельность... На ЭЭГ феномен выглядит следующим образом. В моменты бодрствования кора головного мозга взрослого человека генерирует альфа- и бета- ритмы биотоков с частотой от 8-ми до 30-ти гц. Когда же наши обследуемые погружались в молитву, то происходило замедление ритма биотоков до частоты всего лишь 3 гц. Эти медленные ритмы носят название дельта-ритмов и наблюдаются только у младенцев до 2–3-х месяцев... У некоторых обследуемых энцефалограф показывал полное отсутствие альфа- и бета- ритмов, только дельта-ритмы. С точки зрения нейрофизиологии молящиеся люди как бы впадают в детство... Мы считаем, что во время молитвы разрушаются патологические связи между нейронами мозга, потому что человек перестаёт думать о болезни. Порой это приводит к полному выздоровлению смертельно больных людей... Только верить и молиться надо по-настоящему, истово, от сердца, иначе лечебного эффекта не будет».

В обычном состоянии дельта-волны наиболее активно «вырабатываются» во время глубокого сна и обеспечивают восстановительные стадии. Они преобладают также, когда человек глубоко погружается в своё внутреннее состояние, в состояние

глубокой медитации. Они соответствуют бессознательному уровню, оставаясь «включёнными» даже тогда, когда остальные волны мозговой активности «выключены». Это радары, работающие на инстинктивном уровне. Они на глубинном уровне являются индикатором опасности. Люди с большой амплитудой дельта-волн обладают развитой интуицией, обострённым восприятием. Самое главное состоит в том, что именно в «дельта-состоянии» мозг продуцирует большое количество гормона роста, а в организме интенсивно идут процессы самовосстановления и самоисцеления. Это самые загадочные из всех типов волн. Эти биоритмы, дельта-волны, и преобладают во время молитвы. Как показывают исследования, молитва тогда становится целебной, когда она и вера истинные. Только тогда происходит «отрешение», полное расслабление и принятие существующей реальности, как данные Богом. В таком естественном для них состоянии находятся малые дети, у которых преобладают дельта-ритмы. С этих позиций молитва ближе к медитации, при которой происходит в какой-то мере «отрешение от мыслей».

То, что молитва улучшает эмоциональное состояние человека, нормализует пульс, давление, выравнивает дыхание, помогает диабетикам доказано многими экспериментами. За несколько минут снижается уровень холестерина в крови и нормализуются обменные процессы. Молитва особенно помогает тем, кто впадает в депрессию или страдает маниакально-депрессивным психозом.

Исследователи в Герцогском университете (США) пригласили нескольких монахов, сестёр и священников помолиться за 700 пациентов, страдающих сердечными недугами. В течение нескольких дней врачи делали заметки о состоянии этих больных, а когда эксперимент завершился, все данные передали экспертам. У 500 пациентов темпы выздоровления увеличились на 93%.

Как угодно можно относиться к верующим и к религии. И не важно, какой механизм воздействия молитвы — зеркальные нейроны, перестройка нейронных связей, отключение коры мозга, замедление ритмов биотоков, самовнушение, медитация, воздействие положительных эмоций и позитивных мыслей, но факт нормализации многих процессов в организме, факт укрепления психического и физического здоровья человека в результате молитвы не отрицают ни нейрофизиологи, ни психологи. Недаром В. М. Бехтерев при обходе своих пациентов давал такие указания: «Этим — лекарства, а этим — молиться».

Учёных поражает целесообразность ПРИРОДЫ в целом и БИОСФЕРЫ в частности. Они пронизаны гармонией, ничего лишнего. Даже синергетика (порядок из хаоса) великолепно вписывается в эту гармонию. Практически вся наука изучает эту целесообразность, пытаясь связать всё воедино и «нарисовать» картину МИРА. Возможно, что религия и вера в Бога, в Творца являются неотъемлемой частью человека и человеческой культуры, как единственный выход из ситуации — «Сознание и Смерть». Человеку тяжело осознавать, что с момента рождения он движется к смерти. Невольно возникают вопросы о смысле жизни, о предназначении человека. Поэтому истинная вера во многом облегчает наше существование не только на физическом уровне, но и на психологическом.

Речь идёт об истинной вере. Она не совместима с межрелигиозными распрями. Её нельзя использовать для манипуляций социумом и управления государством, что наблюдается на протяжении всей истории. Эти сложные взаимоотношения выражены наилучшим образом следующими строками русских поэтов.

*О, Господи, лютой пылая враждой,
Два стана давно уж стоят пред тобой;*

*О помощи молят тебя их уста,
Один — за Аллаха, другой — за Христа;
Без устали дружно во имя твоё
Работают пушка, и штык, и ружьё...
Алексей Апухтин*

*К Господу приходят в одиночку,
Толпами к убожеству идут...
Николай Алешков*

Как они точно отражают всю историю человечества...

ВЛИЯНИЕ СЛОВ И ВЫРАЖЕНИЙ НА ФИЗИОЛОГИЮ И ПСИХИКУ

Язык, слово, речь — это то, в чём проявляет себя отчасти сознание и сущность человека. Они несут в себе энергию и в рамках своей волновой природы и энергию, которая обуславливает коммуникации. Даже в животном мире криками, звуками происходит обмен информацией. У человека, обладающего высокоразвитой речью, естественно они связаны с мышлением, с работой нейронов, с сознанием. Как говорил святой Иоанн Дамаскин, звуки делают явными сокровенные мысли. Слова — это одежда наших мыслей. Слово проявляет свою деятельность в звуке, оно есть вестник мысли. *«Не зная, что говорят люди, нельзя узнать людей» (Конфуций).*

Последние исследования Штырова Ю. Ю., профессора Центра исследований мозга и познавательных процессов в Кембридже, показали, что в восприятии и понимании речевой информации мозгом человека участвуют не только традиционные речевые области, но и другие зоны мозга. Так формируется сеть нейронов, которая становится мозговым представителем слова, физиологически связывая его звучание и произношение с теми действиями и ощущениями, которые оно означает. Так что слова и концепции представлены в мозге в виде распределённых сетей нейронов, которые активизируются практически мгновенно и автоматически при восприятии речи, что обеспечивает быструю обработку речевой информации. Мы имеем топографическую конфигурацию репрезентаций (представительств) слов в мозге. Опять нейроны и нейронные сети. Поэтому, естественно, слово, как и мысль влияет на нейрофизиологические процессы. Человеческое слово выражает в каждом акте его волю и его энергию. Слово может не только окрылить, спасти и осчастливить, но и оскорбить, ранить, принести много бед и даже убить. Один из многих примеров — трагическая смерть Марины Цветаевой. Несмотря на сложную жизненную ситуацию, на то, что она «давно примеряла смерть», именно слова горячо любимого сына явились для неё роковыми.

Большие исследования в этом направлении были проведены немецким психотерапевтом Носсратом Пезешкианом, номинантом 2009 г. на Нобелевскую премию, основателем направления позитивной психотерапии. Главный упор в ней делается на возможностях человека как главнейшем способе его исцеления от страданий и недугов. Он показал экспериментально на большой статистике, что некоторые слова и выражения могут программировать болезни и материализовать их в теле, то есть влиять на физиологические органы человека. Их он объединил под названием «органическая речь». Их разрушительная энергия способна подорвать любое крепкое здоровье. Используя и употребляя ёмкие метафоры, мы, не думая, отдаём мозгу такие чёткие команды, которые он не смеет не выполнить. Подобными словами-разрушителями, выражениями-разрушителями мы закладываем программу конкретной болезни, которая затем реализуется.

Вновь прослеживается связь психического и материального. Механизм воздействия, в принципе, такой же, как и в случае воздействия на физиологию эмоций и мыслей. Приведём несколько примеров таких выражений-разрушителей из исследований доктора Н. Пезешкиана, которые могут заложить программу будущих заболеваний.

— Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал... — урологические заболевания.

— Найти отдушину, перекрыть кислород, чихать на кого-то или на что-то, дать волю своему гневу... — бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром.

— Высасывает кровь, выжимает соки, это вошло в мою плоть и кровь... — заболевания крови.

— Сердце разрывается, удар в самое сердце, принимать близко к сердцу... — инфаркт миокарда.

— Глаза бы тебя не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный... — заболевания глаз. И т.д.

Сам факт присутствия в активной речи подобных выражений закладывает и поддерживает программу болезни. Так что необходимо следить за своей речью. Подобные выражения необходимо заменить на нейтральные синонимы.

Даже когда мы просто «в сердцах», находясь в удручённом состоянии, говорим: «Я не могу больше», «Я устал», «Да лучше умереть», «Я не умею», «Это выше моих сил», «Это невозможно», «Я не выдержу», «У меня никогда не получится», — это может вызвать негативные последствия. Это не просто выражения и слова, это мысли, реализованные в слова. Они могут служить посылом, неким «приказом» для их исполнения на нейрофизиологическом уровне. Они запускают в мозге негативные процессы, определённую биохимию, определённые команды на реализацию. Они ограничивают наши возможности, нашу жизненную миссию. Если кто-то говорит: «Я стар, я устал, я не в состоянии что-либо делать», то соответствующей будет реакция и мозга, и организма. Организм будет готовиться к смерти. Подобные слова и выражения Н. Пезешкиан называет «слова-кандалы». Практикующие хирурги отмечают, что ложиться на операцию с негативными мыслями и настроением, это практически обречь себя.

А есть другие слова и выражения, которые Н. Пезешкиан называет «слова-крылья». Они вызывают обратную реакцию, делают нашу жизнь более полной и радостной, обогащают нашу жизненную миссию, стимулируют нашу деятельность, раскрывают наши таланты, заставляют мыслить продуктивно. Это: «Я могу», «Я сумею», «У меня всё получится», «Я преодолю», «Я бодр и здоров» и т.п. Контролируя свой язык и свою речь, мы контролируем свой организм и своё тело. В принципе человек способен совершить то, о чём он говорит.

Н. Пезешкиан, говоря о словах-кандалах, использует часто частицу «НЕ». Есть точка зрения, что частица «НЕ» не воспринимается подсознанием. Да, в психологии есть такая проблема. Действительно в некоторых случаях возникает эффект игнорирования частицы «НЕ». Тогда, если мы формулируем некую установку, используя частицу «НЕ», то психика человека интерпретирует её с точностью до наоборот. Но это в некоторых случаях! Они все подробно рассмотрены в учебниках. Психика будет воспринимать всё верно, если то, что необходимо воспринять, в неё гармонично вписывается. Это обеспечивается знаниями, интегрированным подходом, контекстом, критическим мышлением, памятью и другими факторами. Тем более, что восприятие любого слова связано с работой нейронов и с частотной обработкой информации.

Очевидно и то, что вместо запрета с частицей «НЕ», который не даёт вариантов действий, лучше использовать позитивные формулировки. Желательно избегать негативных утверждений. Какие лучше использовать фразы-выражения: «Я не хочу

болеть» или «Я хочу быть здоровым»? Конечно, приоритет у второй фразы. Есть ключевые слова. В первом случае это «болеть, болезнь», вызывающие отрицательные эмоции. Во втором случае это «здоровым, здоровье», вызывающие положительные эмоции. А для мозга это уже руководство к конкретному действию.

МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ

Говоря о связи мозга и сознания, необходимо учесть возможность манипуляции нашим сознанием. Речь идёт о восприятии информации. Для этого используется, в частности, метод прайминга. Прайминг — это предварительная подготовка, «преднастройка» аудитории к восприятию нужной информации. Поступающая информация может активировать понятия или знания, приобретённые в прошлом и хранящиеся в нашей памяти, если они имеют отношение к содержанию новой информации. Отдельные мысли и чувства, сохраняющиеся в памяти, вспоминаются и ассоциируются с новой информацией. Аудитория склонна иметь мысли, содержание которых подобно увиденному, или семантически сходные мысли. Если у нас в долговременной памяти «зафиксирована» какая-то определённая информация, то, воспринимая новую информацию, ассоциативно близкую к ней, но нужную нам, эта новая информация воспринимается более легко и более эффективно на подсознательном уровне. Это и есть «преднастройка», предподготовка. Аудиторию вначале «готовят», а затем «преподносят» ей нужную информацию.

Метод прайминга широко используют для управления нашим социальным поведением и процессом принятия решений. Мы думаем, что это мы сознательно принимаем решение, это наша воля. На самом деле в результате проведённой «преднастройки» нас подводят к принятию именно этого решения. Наиболее ярким примером бессознательного прайминга является всем хорошо известный «25-й кадр». Эта неосознанная «жертвой» информация, вынуждает её совершить нужные действия.

Медиа прайминг — это социологическая концепция, когда активация в сознании индивида одной мысли может вызвать активацию мыслей, близких ей, что и используется для манипуляции общественным сознанием. Главное, используя маскировочное пространственно-временное информационное поле, эффективно и ненавязчиво подать соответствующую информацию. Это очень эффективный метод манипуляции общественным сознанием. Его используют при проведении выборных кампаний, все заказные СМИ во время зрелищных и спортивных мероприятий, при освещении политических вопросов и т.д. Прайминг охватывает все сферы деятельности человека и социума: маркетинг, воспитание, обучение, тренинг, политику, управление, рекламу. Его эффективность объясняется тем, что он базируется на соотношении сознательного и бессознательного. Это умное и тонкое управление массами.

Особенно этот метод широко используется на телевидении, так как визуальная информация является самой результативной. Воспоминания телезрителей, как правило, определяют реакцию на сообщения в новостях. Можно перед политической рекламой правящей партии осветить плачевное состояние экономики, а можно — успехи на Олимпийских играх. Результаты будут отличаться существенно. Предыдущая информация, выполняя функцию прайминга или антипрайминга, определяет эффективность последующей рекламы. Примером может служить также тот факт, что объявление о поэтапном повышении пенсионного возраста в России было сделано Медведевым Д. А. 14 июня 2018 г. во время открытия чемпионата мира по футболу, а 16 июня этот законопроект был внесён правительством в Госдуму.

Приведём некоторые примеры прайминга, связанные с различными видами образной памяти — зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной и вкусовой:

- Запах чистящего средства стимулирует желание чистоты и в таких помещениях сорсят гораздо меньше.
- Использование изображений глаз и видеокамер намного снижает уровень анти-социального поведения людей.
- Одна фирма гарантирует 90% Успеха, другая информирует о возможных 10% Неудачи. При одинаковом риске пользователь выберет первую фирму.
- Сцены насилия мотивируют асоциальное поведение человека. После выхода фильма «Первая кровь» наблюдался всплеск убийств молодыми людьми, которые подражали Рембо.
- Хотите увеличить продажу французских вин в магазине, включите неназойливую известную французскую музыку. И т.д.

Примеров можно привести множество. Мы живём в мире прайминга. Это неотъемлемая часть функционирования социума и государства. Поэтому фраза «Это моё мнение, моё решение» чаще всего вызывает улыбку. С точки зрения нейрофизиологии людьми управлять не так уж сложно. Главное, создать иллюзию самостоятельности действия и решения. С точки зрения нейрофизиологии объяснение прайминга простое. Экспериментально установлено, что реакция мозга на знакомые стимулы отличается от реакции на незнакомые меньшим потреблением энергии, и при восприятии повторяющихся процессов вовлечено меньше нейронов, чем при восприятии новизны. То есть, это есть результат оптимизации процессов приёма информации при распознавании образов.

Анализ телевизионных программ и всех средств массовой информации, с позиции прайминга, приводит к грустным размышлениям. Приоритет низкопробного материала, связанного с низменными человеческими инстинктами; сплошные криминальные сериалы с обязательными сценами насилия и убийств; различные шоу низкого качества и сомнительного содержания; однобокое засилье политических программ; открытая пропаганда культа денег; практически полное отсутствие научных и познавательных программ и т.п. — всё это присуще современным СМИ. Тот факт, что на центральных каналах по полгода «муссируются» личная жизнь А. Джигарханяна, С. Мишулина и других известных людей, говорит о многом. Всё вышеперечисленное позволяет сделать вывод, что «качество» человека и его гуманитарная культура катастрофически падают.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассмотрели фактически одну из главных проблем философии — проблему соотносительности мозга и сознания, которой более двух тысяч лет, и убедились, что это не абстрактная проблема. Для нас она выливается в проблему соотносительности психологии и физиологии. Именно они определяют всё наше земное существование и наше благополучие. Как оказалось, они теснейшим образом связаны друг с другом, и психология во многом определяет физиологию. Знание нейрофизиологии мозга, физических, химических и биологических процессов, происходящих в его структурах, позволяет по-другому взглянуть на окружающий мир, на природу, на социум и на взаимоотношения между людьми.

Человек пытается понять свою сущность и своё место во Вселенной. Это сложно, так как пространственные и временные масштабы не соизмеримы. Мы с вами «пишем» книгу жизни и одновременно её «читаем». Анри Гидель писал, что парадокс чтения состоит в том, что «оно уводит нас от реальности, чтобы наполнить реальность смыслом». Я бы хотел, чтобы наше отношение к реальности, к жизни было не просто формальным, а приобрело смысл. Удачи Вам и здоровья!!!

