



Александр Лихач

За гранью возможного

Откройте ваши резервы

Александр Лихач

**За гранью возможного.
Откройте ваши резервы**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Лихач А. В.

За гранью возможного. Откройте ваши резервы / А. В. Лихач —
«ЛитРес: Самиздат», 2018

В этой книге профессор, доктор философии и психологии А.В. Лихач исследует самые необычные явления человеческой психики. Феномены долгожительства и человеческой гениальности, предсказание будущего и «сон в руку», телепатический диалог и спонтанное самовозгорание – обо всем этом и многом другом вы узнаете, прочитав ее. Вы станете участником увлекательного путешествия в область познания скрытых способностей человека. Откроете для себя новый удивительный мир с его неограниченные возможностями для восстановления здоровья и развития личности.

Содержание

Об авторе	5
Глава I. Человек – это непознанная Вселенная!	7
Глава II. Загадочные сверхвозможности человека	13
Все ли мы гениальны?	14
Не торопитесь стареть!	17
Алхимия бессмертия	22
Под знаком имени	24
«Сон в руку»	26
Хождение во сне	30
Необычные видения	31
Звуковые феномены	33
Интуитивная подсказка	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Об авторе

Автор книги – Александр Владимирович Лихач – доктор философских и психологических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии информационных технологий, доктор индо-тибетской медицины, специалист с большим практическим опытом в области информационно-энергетического обмена в природе. Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования. Автор ряда книг, в числе которых «Настройтесь на исцеление», «Психофизическое самовоспитание», «Психофизическое самооздоровление», «Психофизиологическое программирование. Алгоритмы здоровья», «Человек – «энерджайзер». Как открыть внутренние резервы энергии», «Супер мозг. Тренинг памяти, внимания и речи», «Супер мозг. Тренинг интуиции и творческого мышления» и др. Хорошо известен читателям Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» как журналист, психолог, член Консультативного Совета «ВЗ», ведущий рубрик: «Резервные возможности человека» и «Под знаком вопроса». Член Белорусского союза журналистов.

Является автором уникальной методики психофизической саморегуляции и самооздоровления, которая включает современные технологии активизации и задействования резервных возможностей организма для самооздоровления и развития личности. Этот безлекарственный метод позволяет наряду с использованием традиционного лечения самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

По этому поводу академик Международной академии информационных технологий и Белорусской инженерной академии, главный редактор Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» Михаил Альбертович Либинтов говорит следующее: «Научная работа А.В. Лихача представляется интересной, актуальной, практически полезной, она способствует улучшению здоровья населения Беларуси.

Особую ее ценность представляет то, что проблемы психофизического самооздоровления человека автор рассматривает не с мистических позиций, а опираясь на достижения отечественной науки, на основе единства философии, психологии, физиологии и логики.

Значимость научного, серьезного, аналитического труда А.В. Лихача подтверждает его многолетняя апробация на практике.

В течение многих лет А.В. Лихач ведет на страницах газеты «Ваше здоровье» раздел «Резервные возможности человека», который всегда вызывает живой интерес читателей, практически использующих его советы. В адрес А.В. Лихача, в редакцию «ВЗ» приходит много благодарственных писем с высокой оценкой его печатных исследовательских работ. В этих письмах есть немало свидетельств улучшения состояния здоровья, повышения иммунного статуса организма благодаря рекомендациям А.В. Лихача.

Вследствие научной и практической деятельности А.В. Лихача психофизическое самооздоровление становится все более эффективным методом безлекарственного лечения и профилактики».

В основу метода, разработанного автором данной книги, положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Д.Н. Узнадзе и других ученых о природе сознательной и бессознательной деятельности, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, рефлекторной деятельности организма и т. д., а также о его готовности совершать определенные действия.

В работах этих ученых уделялось внимание состояниям психики и физиологии при взаимодействии человека с окружающей средой, рассматривалась роль психики в восстановлении физического здоровья и развитии личности.

Особой ценностью психофизической саморегуляции является возможность синхронизации работы обоих полушарий головного мозга, а это означает воздействие на организм в равной степени с помощью слова (левое полушарие) и чувственного представления, образа (правое полушарие). Это отличает данный метод от аутотренинга со словесным проговариванием, который распространен на Западе, и медитативных практик с образным представлением, используемых на Востоке. Он также позволяет одновременно задействовать как физические, так и психические возможности человека. Сочетание же этих качеств дает возможность активизировать внутренние резервы и максимально мобилизовать организм на борьбу с болезнью.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме. Востребование резервов психики позволило значительно быстрее решать проблемы как психологического, так и физиологического характера.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка и т. д.

Оправдано информационное воздействие в комплексе с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, а также в случаях аллергии на лекарство или когда человек длительное время находится в обездвиженном состоянии.

Изложенный в книге опыт психофизического самооздоровления с использованием внутренних резервов организма – это обобщенный практический опыт по восстановлению здоровья у многих сотен пациентов в течение 25 лет.

Более подробную информацию о возможностях психофизического самооздоровления можно получить по e-mail: **avlix@mail.ru**

Овладев уникальными технологиями быстрого выздоровления путем активизации резервных возможностей организма, эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, неврологических и тревожных расстройствах, опухолевых образованиях и др., усиливают антираковую иммунную защиту при онкозаболеваниях.

Можно самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, повысить свои творческие и профессиональные способности, гармонизировать отношения в семье и на работе.

Способность человека сознательно управлять своим организмом, своей психикой открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

В своей новой книге «За гранью возможного» автор объясняет самые необычные феномены человеческой природы и дает практические советы и рекомендации по самооздоровлению.

Глава I. Человек – это непознанная Вселенная!

Самый интересный и не до конца познанный феномен – человек! Изучая человеческий организм, мы познаем самые высшие биологические процессы, наблюдаемые в природе.

Человек как сложная интегрированная биоинформационная система является объективной реальностью в современном мире. Но до сих пор «феномен человека» до конца не познан и не разгадан. Возможно, по той причине, что человека невозможно выделить из общества, природы, реальности в отдельную сущность, не нарушив тем самым саму реальность.

Человек – это непознанная Вселенная! Она таит в себе бесчисленное множество загадок и тайн. Однако открытие генетического кода человека говорит о многом: несмотря ни на что – человек познаваем! Сделанное научное открытие во многом прояснило природу человеческого организма, открыло огромные возможности в дальнейшем изучении его внутренних резервов.

Человек постоянно взаимодействует с окружающей средой, которая накладывает на него свой информационный и временной отпечаток. Развитие организма, формирование личности во многом обусловлено этими взаимосвязями и эволюционными процессами, наблюдаемыми в природе. Но в еще большей степени эволюционные процессы в самом человеке подчинены его разуму.

В различных руководствах по психологии отмечается, что человек строит свои взаимоотношения с окружающей средой под руководством головного мозга. Мозг формирует ответную реакцию организма, соизмеряя ее с поступающей извне информацией. Он способен воспринимать, хранить, анализировать и оценивать ее жизненную значимость. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Велика роль головного мозга в решении вопросов психологического и физического здоровья. Все больше ученых склоняются к мысли, что без его участия невозможно излечить тяжелые заболевания. Многочисленные исследования подтверждают зависимость состояния организма от психофизической деятельности головного мозга. Особенно усиливается его роль при заболеваниях организма и психологических стрессах.

Как отмечают многие ученые, болезнь – это реакция организма на повреждающую информацию, поступающую из внешней среды. Поэтому, чтобы предупредить заболевание нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активизировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой, которое происходит на биологическом, психическом, личностном и социальном уровнях. Многие процессы такого взаимодействия определены самой природой человеческого организма. В ней ученые условно выделяют саморегулируемые механизмы, которые даны от рождения каждому человеку. К ним относятся биологическая саморегуляция, рефлекторная саморегуляция и сознательно управляемая саморегуляция.

Биологическая саморегуляция – это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма. Она протекает без участия сознания, например, сердце продолжает работать даже тогда, когда человек теряет сознание или когда находится под наркозом; у умерших наблюдается рост волос и ногтей и т. д.

Функции биологической саморегуляции могут меняться под воздействием информационного раздражения. То же сердце может изменить свой привычный ритм в результате физической нагрузки или внезапного резкого стука. А под воздействием зрительного образа и даже

запах нервные процессы могут угнетаться или возбуждаться. Это свойство организма, через органы чувств, рецепторы, влияя на биологическую саморегуляцию, лежит в основе **рефлекторной саморегуляции**, которая управляется сигналами из внешней среды.

Высшей формой саморегуляции всех без исключения регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий является **сознательно управляемая саморегуляция**. К ней можно отнести психическую саморегуляцию, аутотренинг, внушение, гипноз и другие способы целенаправленного психологического воздействия на личность.

Все виды саморегуляции могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Определенный интерес представляют классификации русских ученых Рожнова В.Е., Александрова Ю.И., Кандыбы В.М., Горбунова Г.Д. и др. По их мнению, сознательная саморегуляция – это контроль и изменение содержания и направленности сознания, поэтому данному свойству человека мы уделим особое внимание.

Известно, что основной функцией сознания является отражение реальной действительности. В зависимости от того, что оно отражает, на что направлено, на чем сосредоточено, определяются качественные характеристики сознания. Сознание может отражать как внутреннее, так и внешние объекты.

Внешние объекты – это все многообразие окружающего нас мира, через систему анализаторов проникающее в сознание человека и определяющее состояние психики в данный момент. Чаще всего это образы: зрительные, слуховые, тактильные и др., которые сопровождаются ощущениями и переживаниями. Испытываемые при этом положительные эмоции улучшают состояние психики в целом, а отрицательные – его ухудшают. Отсюда вывод – культивирование положительных эмоций способствует гармонии.

К внутренним объектам относится наше внутреннее «Я». Каждый человек вольно или невольно создает свою концепцию своего внутреннего мира, которая всегда тройственна: это физическое, интеллектуальное и нравственное «Я». Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и управления каждой из этих составляющих, являются основной частью процесса сознательной саморегуляции.

С помощью своей психики человек сознательно контролирует, регулирует и изменяет все то, что воспринимается из внешней среды органами чувств. Все, что человек видит, слышит, ощущает в процессе восприятия окружающей реальности, определяет его чувствования и переживания. Причем он может просто менять обстановку, или отключаться от нее, или формировать ее по своему усмотрению.

Человек также способен контролировать, регулировать и изменять все, что он воспринимает из внутренней среды организма. Например, соматические и вегетативные проявления эмоций. Сюда также относятся способы контроля и регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, психологическая разрядка и др.

Мышление – высшая регулятивная форма отражения сознанием реальности. Это контроль, изменение или регуляция образов, представлений, понятий, а также сопровождающих их переживаний и волевых усилий. Регулируются они с помощью воображения, сюжетных представлений, самовнушения, самоубеждения, внутренних установок, а, кроме того, внутренним стремлением к самосовершенствованию, к самопознанию и познанию реальности, к красоте и гармонии, к добру и осмыслению действительности, поиску целей и смысла жизни, а также влечением – инстинктами и рефлексам.

Понятие нравственного в человеке выступает как социальная категория. Контроль, регуляция и изменение своего отношения к природе, обществу, общественному сознанию определяются создаваемыми человеком ценностными ориентациями. Они формируют его социальный статус в обществе и место в природе. Могут формироваться в процессе воспитания и

самовоспитания. Таким образом, сознательно управляемая саморегуляция позволяет любому человеку создавать себя как духовную, высоконравственную, интеллектуальную личность.

В то же время, человек устроен так, что любое влечение души, психологическое или физическое движение сопровождаются определенными реакциями в организме. Возникновение любого эмоционального состояния, даже вызванного незначительной физической нагрузкой, может изменить, к примеру, функции вегетативной нервной системы. Волнение, страх, тревога сопровождаются ускорением пульса, повышением артериального давления, изменением температуры тела и т. п.

В большинстве случаев физиологические процессы в организме регулируются его психофизическими режимами.

Классификация психофизических режимов

Нормальные – Обычные состояния здорового человека в любом возрасте.

Возрастные – Соответствуют возрастным изменениям здорового человека в возрасте до 25 лет и после 40 лет.

Психологические – Специфические измененные состояния сознания, возникающие при любом общении человека с окружающей средой.

Физические – Возникают во всех без исключения случаях, когда человек находится в движении или занят какой-либо внешней или внутренней работой.

Расслабляющие – Пассивные состояния, сопровождаемые общей мышечной релаксацией.

Мобилизующие – Сверхактивные, мобилизационные состояния на фоне мышечного и эмоционального возбуждения.

Психосоматические – Возникают у всех людей, при незначительных нарушениях здоровья.

Патологические – Состояния конкретного человека с серьезными нарушениями функциями основных систем жизнеобеспечения.

Биокритические – Возникают в моменты угрозы для жизни человека или в биологически критических ситуациях.

Предсмертные – Возникают в минуты смерти человека.

Навязываемые – Возникают всякий раз под воздействием каких-либо объективных или субъективных факторов, изменяющих естественное протекание обменных процессов.

Сенсорные – Возникают в условиях информационной изоляции органов чувств (полной или частичной) или в условиях чрезмерного информационного воздействия.

Медитативные – Возникают при устойчивой концентрации внимания на каком-либо внутреннем или внешнем объекте.

Экстатические – Возникают под действием музыки, танца, произведений искусства, в состоянии влюбленности, творческой эйфории и др.

Паранаучные – Состояния, вымышленные мистиками, объясняются парапсихологическими, оккультными, эзотерическими и другими псевдонауками.

Все вышеперечисленные режимы работы организма различаются по своему психическому и физиологическому содержанию и поведенческому проявлению. Так, **нормальные режимы** – это обычные бодрствующие состояния человека. Определяются результатом работы головного мозга, его глубинных структур и текущей работой органов чувств.

Возрастные режимы зависят от того, что с возрастом изменяются функциональные качества организма и личностные возможности человека. Специфическими отличиями обладают возрастные режимы у детей до 3 лет, подростков с 12 до 16 лет и пожилых людей с выраженными признаками старости.

Психологические режимы отражают процессы взаимодействия человека с окружающими людьми и реальной действительностью. К специфически измененным режимам психики

можно отнести состояния психологической напряженности или страха, навязчивые состояния и другие.

Физические режимы возникают во всех случаях, когда человек находится в состоянии двигательной активности, например, выполняет физические упражнения. Наблюдается повышение мышечной активности, а также некоторая эмоциональная возбужденность.

Расслабляющие режимы характеризуются снижением тонуса скелетной мускулатуры и вегетативного тонуса. Уменьшается активность сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем. Одновременно на фоне общего торможения идут не менее глубокие процессы активизации некоторых функций организма и отдельных мозговых структур. Резко интенсифицируются все восстановительные процессы.

Расслабляющие режимы могут возникать как при помощи специальных приемов психологического воздействия, так и в естественных условиях, когда снижается активность внимания и сознание как бы сужается. Отмечается у астеников, у некоторых излишне суеверных людей, у лиц, ослабленных соматическими заболеваниями, а также находящихся в удобной, располагающей ко сну позе. Эффект расслабления усиливается, если удастся вызвать чувство глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, успокоить дыхание. Способствует сужению сознания и общее утомление, наступающее в вечернее время после активной дневной работы, а также пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность помещения (полумрак или свет синей лампы) и др.

Помимо этого расслабляющие (тормозящие) режимы наблюдаются во время обычного сна, в периоды неполного засыпания или неполного пробуждения, в аутогенных, гипнотических и других состояниях.

Мобилизующие режимы активизируют работу всех органов и систем, повышают вегетативный тонус, двигательную активность. Наиболее ярко выражены при занятиях спортом. Однако их воздействие на организм может быть разрушительным в результате чрезмерной психологической или физической нагрузки.

Психосоматические, патологические, биокритические и предсмертные режимы сопровождаются пониженной двигательной активностью и особыми состояниями психики. Наиболее типичные их формы – некоторые нервные, соматические и психические угнетения деятельности организма, непродуктивные формы психомоторного возбуждения, сумеречные, бессознательные, анабиозные состояния и т. п.

Навязываемые режимы изменяют естественное протекание психофизиологических процессов в организме. Возникают всякий раз при воздействии на человека психоделических и химических препаратов, газов, ядов, а также различных физических полей, токов и излучений различной частоты.

В обычных условиях вызываются такими экологическими факторами или процедурами, как ингаляция, купание, загорание. Кроме того, навязываемые режимы наблюдаются в случаях нарушения кислородного обмена в организме, их причиной могут быть воздействие запаха, звука, а также внушенные, алкогольные и наркотические состояния.

Сенсорные режимы (гипосенсорные и гиперсенсорные) соответствуют состоянию психофизиологии человека, находящего в условиях полного или частичного информационного голода или в условиях чрезмерного (стрессового) информационного воздействия. В естественных условиях гипосенсорные режимы наблюдаются при длительном морском плавании, пребывании в пустыне, Арктике и др. Сопровождаются возникновением различных иллюзий и галлюцинаций, которые с переменой обстановки прекращаются. Гиперсенсорные (стрессовые) режимы действуют на организм разрушающе.

Медитативные режимы отражают высшую степень концентрации внимания на определенном объекте или же самосозерцание. В обоих случаях происходит остановка процессов восприятия и мышления, наступает специфическая отрешенность человека от внешней среды.

Экстатические режимы наблюдаются в моменты сильного эмоционального или чувственного возбуждения. К ним относятся эмоциональнодуховные состояния (интеллектуальные, музыкальные, танцевальные и др.).

Паранаучные режимы, такие, как турья, нирвана, дао, саттори, самьяма, самадхи, сома, астральные, ментальные, эфирные тела, воплощенные, послесмертные и другие состояния, находят свое отражение в мистических учениях.

Кроме основных психофизических режимов существует бесчисленное количество промежуточных подрежимов, которые также влияют на внутреннюю и внешнюю среду человека, усиливают или ослабляют его функции.

Все психофизические режимы регулируются головным мозгом. В нем выделяют древние механизмы, унаследованные от предшественников человека разумного. Они определяют биологическую саморегуляцию организма. Не исключено, что эти механизмы сохраняют генетическую память эволюционных процессов и при определенных условиях могут их генерировать. Они также включают первую сигнальную систему, основанную на инстинктах и рефлексках. Древняя кора головного мозга рассматривается как область бессознательной деятельности.

Более поздняя кора головного мозга, которая возникла в результате развития самого человека, является областью сознательной деятельности больших полушарий головного мозга. Она приводит в действие вторую сигнальную систему, отражающую свойства человеческого мышления. Присуща только человеку.

Каждый из отделов головного мозга (продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус, гипоталамус и большие полушария) отвечает за конкретные психофизиологические функции.

Психофизиологические функции отделов головного мозга

Продолговатый мозг – Регуляция дыхания, частоты сокращения сердца, расширение и сужение кровеносных сосудов, а также глотательный и рвотный рефлекс.

Мозжечок – Координация движений и регуляция сокращений мышц.

Варолиев мозг – Проведение информации из одного полушария мозжечка в другое; координация движений мышц на обеих сторонах тела.

Средний мозг – Регуляция мышечного тонуса и положения тела в пространстве; некоторые зрительные и слуховые рефлекс.

Таламус – Переключение сенсорных импульсов; регуляция внешнего проявления эмоций, температуры тела, аппетита, водного баланса, углеводного и жирового обмена, кровяного давления и выработки желудочного сока.

Гипоталамус – Регуляция чередования сна и бодрствования (предполагается, что врожденный ритм сна и бодрствования состоит в их чередовании через каждые 4 часа).

Кора полушарий большого мозга – Обеспечение высшей нервной деятельности благодаря высшим центрам осознанного поведения, мышления, морали, воли, интеллекта, речи и органов чувств. Правое полушарие ориентировано в основном на чувствительную сферу человека (люди, у которых лучше развито это полушарие, принадлежит к художественному типу), а левое – на мыслительную (лиц с развитым левым полушарием относят к мыслительному типу). Кора является конечной областью, где происходит восприятие, оценка и обработка всех входящих чувствительных импульсов, включая кожную чувствительность (чувства прикосновения, плотности, формы и размера предметов и т.д.) и мышечно-суставное чувство.

Величайшая способность головного мозга, данная самой природой – это развитие и сохранение организма. Взаимодействуя с окружающим миром, человеческий организм постоянно испытывает информационное воздействие со стороны. Для него все вокруг является информацией – пища, воздух, вода, «космическое внушение» – ближнее или дальнее, как и многое другое. Вся эта информация оказывает на человека свое положительное или отрицательное воздействие. Воспринимается и распознается она в первую очередь рецепторами нерв-

ной системы. Возбуждение этих чувствительных клеток осуществляется механическим или химическим путем.

Рецепторные раздражения могут быть самыми разными. Человек чувствует вкус, запах, свет, звук, холод, тепло, прикосновение, давление, боль. Испытывает ощущения, поступающие от внутренних органов в виде голода, жажды, тошноты или потребности в естественном отпавлении, и другие определенные ощущения, возникающие, например, при болезнях или эмоциональных стрессах. Все они информируют человека о тех или иных раздражителях.

Непрерывный поток информационных нервных импульсов создает определенный уровень возбуждения во всех органах, мышцах, железах и др., называемый тонусом.

В норме информация в виде нервных импульсов идет только в одном направлении по чувствительным нейронам от органов чувств к головному мозгу, а по двигательным – от головного мозга к мышцам и железам. Проводятся информационные импульсы с помощью спинного мозга, который служит рефлекторным центром. Все его волокна перекрещиваются, поэтому правая половина головного мозга контролирует левую половину тела и получает информацию от рецепторов левой стороны, и наоборот, левая половина мозга отвечает за правую сторону тела, анализируя информацию ее рецепторов.

Человеческий организм наделен замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Он способен заживлять раны, сращивать сломанные кости, восстанавливать структуру органа. Огромен резерв и защитных свойств организма, позволяющий предупредить многие заболевания, укреплять здоровье.

Прodelать такого рода активизацию внутренних резервов можно с помощью психофизической саморегуляции и самооздоровления. Этот безлекарственный метод позволяет самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

Саморегуляция – древнейший спутник человечества. С того самого момента, как человек осознал себя, он стремился всячески воздействовать на свой организм с целью достижения определенных эффектов. Например, искусство медитативного аутотренинга практикуется уже на протяжении многих тысячелетий и уходит своими корнями в протоиндийскую цивилизацию.

В настоящее время существует большое количество различных модификаций аутотренинга, различных форм медитаций и других методов психической и физической саморегуляции, позволяющих в той или иной мере решать проблемы здоровья.

В зависимости от техники они оказывают на организм тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние, а также вырабатывают умение самостоятельно управлять своим организмом, своей психикой.

Востребование резервов организма – это реальный путь к физическому здоровью и гармонии!

Но что мы знаем о них? Где кроется разгадка сверхвозможностей человеческого организма? Эти вопросы волнуют людей с древних времен.

В следующей главе мы попытаемся глубже проникнуть в тайну взаимодействия Человека и Природы, глубже познать возможности человеческой психики и физиологии.

Глава II. Загадочные сверхвозможности человека

Необычные феномены человеческой природы. Являются ли они отражением мистических сил, или чего-то другого? Наука, в меру своих сегодняшних познаний, приоткрывает завесу таинственности окружающего нас мира, дает таким явлениям свое научное объяснение и заключение.

Все ли мы гениальны?

На сцену выходит малыш и виртуозно играет на скрипке. Зрителям кажется, что музыкант воедино слился с инструментом, настолько проникновенно он играет пьесу. Звуки мелодии то громко возносятся к куполу зала, то мелодично угасают где-то в его глубине, и только сам музыкант понимает, что играет не он, а как бы его душа, не оставляя слушателей равнодушными. Сам Паганини, наверняка, был бы восхищен незаурядной игрой юного музыканта.

Одаренные дети нередко вызывают у каждого из нас целую гамму чувств – от восхищения до зависти. Многие при этом задают себе вопрос: «А почему мой ребенок не блещет особым талантам? Неужели все дело в божьем даре, который доступен не каждому?»...

Возможно, этот одаренный ребенок, как и многие великие музыканты, стал заниматься игрой на скрипке с раннего детства? Тот же Моцарт уже в три года, например, играл на клавишине сложные пьесы, в шесть самостоятельно сочинял сонаты, а спустя пару лет затмевал маститых капельмейстеров. Бетховен в десятилетнем возрасте снискал славу гениального композитора. Жорж Бизе в четыре года прекрасно владел нотной грамотой. Похожие примеры юной гениальности можно привести из любой области науки или искусства. В то же время известно немало великих людей, которые никакими особыми способностями не блистали в детстве, а расцвет их творчества произошел в зрелом возрасте. Так Роден начал творить в сорок лет, Микеланджело тоже не был вундеркиндом. В чем же тогда дело? Всегда ли уместно уповать на божий дар, или есть что-то еще, что порождает юный талант, независимо от природных данных? Этот вопрос всегда волновал родителей, но в первую очередь, конечно, специалистов.¹

По мнению президента Независимой ассоциации детских психиатров и психологов А. Северного, у каждого человека есть свой потолок творческого развития. Большинство его достигают постепенно годам к тридцати, сорока. Существует нижняя граница потолка – это интеллектуальный ноль, а вот верхней границы, по-видимому, нет. Поэтому кто-то достигает пика своих творческих возможностей к пяти – десяти годам и останавливается, а кто-то финиширует намного позже.

Действительно, не все особо одаренные дети сохраняют свои способности во взрослой жизни. Многим из них о бывшем чуде напоминают разве что бережно хранящиеся грамоты да дипломы победителей конкурсов и олимпиад. Почему так получается?

Нейропсихологи считают, что в период полового созревания – с 11 до 14 лет – можно попасть в «черную дыру», когда происходит перестройка деятельности мозга, особенно опасная для вундеркиндов.

Совершенно очевидно, что талант – не придаток, а свойство личности. Достаточно у человека внутренних сил – он раскроется, пробьется, не хватает – может прожить жизнь, так и не узнав о его существовании. По этому поводу есть интересная притча, используемая различными писателями в своих произведениях. Так, один из литературных героев Марка Твена, попав в загробный мир, просит показать ему величайшего полководца всех времен и народов. И ему показывают... умершего сапожника с соседней улицы. Как это?! Но все правильно, сапожник, действительно, родился военным гением, но командовать ему не довелось даже ротой.

Как важно вовремя рассмотреть в ребенке его интеллектуальные наклонности. Казалось бы, родители должны лучше самого ребенка знать, в чем его одаренность. Увы, часто мы превозносим то, чего в ребенке нет, и не замечаем явного. Не задумываемся о том, что чрезмерное усердие способно скорее уничтожить, нежели развить настоящий талант. Родители должны помочь детям обнаружить свои склонности через присущие им интересы, – так считает Аллан

¹ [1] См. В.М. Кандыба «Энциклопедия загадок и тайн». СПб, 1998

Фромм, один из крупнейших американских специалистов в области педиатрии, детской психологии и психиатрии.

Необходимо создавать благоприятные условия для реализации их способностей, и ни в коем случае не ограничиваться этой областью. Пусть ребенок попробует все: и музыку, и язык, и конструирование, и рисование – активный свободный поиск даст свои результаты.

Как же с этим не согласиться, если учесть, что мозг ребенка к моменту рождения сформирован только в основных чертах. Он обеспечивает регулирование внутренних органов и простейшие внешние рефлексy: сосание, глотание, реакцию на боль. Даже способности видеть и слышать очень ограничены. Разумеется, в генах запрограммировано последующее формирование мозга и установление в нем межклеточных связей. Так, в пять недель ребенок уже способен фиксировать взгляд, в шесть – прислушиваться к отдаленным звукам, далее – еще ряд обязательных для всех детей достижений. Но генетическая программа развития детского организма не жестка. Созревающие клетки вынуждены сразу функционировать, и сам процесс их становления во многом зависит от функциональной нагрузки, что в будущем может существенно влиять на формирование свойств характера и развитие личности.

На этот факт указывают и научные исследования, проведенные на животных. Выяснилось, что целенаправленные ранние воздействия могут изменить даже врожденные рефлексy – доброжелательное отношение к матери.

Известны случаи, когда ребенка похищали животные, и он воспитывался в их среде. По возвращению таких детей-маугли в человеческое общество после 5–6 лет вынужденного «плена» попытки их воспитать и дать образование оказывались малоэффективными. Они с трудом обучались ходить вертикально и могли произносить только несколько десятков слов.

Оказывается, и для младенцев важна окружающая среда. Хотя кажется, что все они одинаково развиваются в ранние месяцы: улыбаются, держат головку, произносят первые звуки. Небольшие различия обычно относят за счет врожденных качеств. Кажущаяся одинаковость первого года жизни объясняется тем, что ребенку в это время нужны небольшие внешние воздействия и они для всех примерно однородны.

А вот дозировка активизирующего воздействия должна соответствовать каждому периоду развития ребенка, нельзя namного опережать созревание организма и перегружать мозг неприятными эмоциями.

Для ребенка существует оптимальное соотношение получения новых впечатлений и уже накопленного опыта. Если нового много – оно не воспринимается, так как притупляется внимание, и быстро теряется смысловая нить. Нового слишком мало – становится скучно.

Искусство обучения заключается в том, чтобы выбрать оптимальную дозу. Это касается и взрослых, но для детей особенно важно, так как дозированное воздействие на малыша ведет не просто к накоплению знаний, а формирует мозг, влияет на способности и восприятие.

Как же может выглядеть система раннего творческого воспитания ребенка? Возможно, так. Первое условие – правильно выбранная дозировка активного воздействия в зависимости от возраста. Второе – оптимальная форма общения с ребенком. Родители должны проявлять свою любовь к ребенку, быть с ним ласковыми. Отношения ровные. Твердость намерений проявляется в главном, но без чрезмерного напора. Важен личный пример. Заниматься следует регулярно, затрачивая примерно один час на разговоры с ребенком и 1–2 часа на учебную подготовку. Само собой разумеется, необходимыми условиями являются соблюдение гигиены, режим питания, занятия физической культурой.

Выявление у ребенка его потенциальных способностей, их максимальное развитие требуют особого внимания, проникновенного труда, а также достоверных знаний природы гениальности. Ребенок представляет собой некую строго определенную индивидуальность, складывающуюся из врожденного темперамента, силы интеллекта, самочувствия и жизненного опыта. Это природное биохимическое наследие бесконечно разнообразно, и, прежде всего, в типах

конструкции, мышления, тонуса, восприимчивости, темпов созревания, быстроты и глубины понимания. Как следствие этого – безграничное разнообразие индивидуальностей.

Но все ли мы гениальны от природы? К сожалению, этот вопрос остается открытым. Возможно, ген гениальности есть у каждого человека, и со временем он будет идентифицирован специалистами. Предполагается, что его функции блокированы определенным центром, расположенным в левой височной области. Если разблокировать ген, то у любого человека могут развиваться гениальные способности.

Со временем наука ответит и на этот вопрос. Проблема гениальности актуальна и требует самого тщательного изучения.

Не торопитесь стареть!

Как часто мы друг другу желаем дожить до 100 лет и не стариться. Хотя понимаем, что такой высший уровень долгожительства доступен далеко не каждому. С годами человеческий организм незаметно стареет, теряет способность самовосстанавливаться. Даже исключительное здоровье не играет здесь особую роль – биологическое увядание организма неизбежно наступает.

Что же тогда отличает человека от других биологических объектов, которым изначально присуща многовековая продолжительность жизни? Долгожителями, например, считаются лебеди и попугаи – они живут до 100 лет. Возраст черепах иногда достигает нескольких веков. Столько же ничего не стоит прожить африканским крокодилам. А рыбы некоторых видов – карп, щука – способны жить, по крайней мере, 300 лет. Рекордсмены среди растений – баобабы, они живут 6000 лет.

Почему же человек, получивший от природы все самое лучшее, живет сравнительно недолго? Что же происходит в наиболее высокоразвитом организме, что не позволяет человеку жить дольше всех? Ведь все необходимые предпосылки для этого есть. Так, ученые Э. Блэкберн и Э. Грайдер еще в 1984 году обнаружили, что за процесс старения ответственен внутренний белок – теломераза. Под его воздействием опухолевые клетки делятся неограниченное число раз. Если заблокировать теломеразу в опухоли, то, возможно, удастся остановить рост раковых клеток. А внедрением теломеразы в стареющие клетки, вероятно, можно продлить молодость или сделать человека бессмертным.

Недавно ученым удалось проделать такую операцию – с помощью методов генной инженерии перенести ген белка теломеразы из раковых клеток в нормальные (стареющие). Этот фермент «доставляет» теломеры – концы хромосом (хромосомы – генные блоки, их число в каждой клетке человека ровно 46), которые укорачиваются при каждом делении стареющих клеток. Полученные клетки, названные в генной инженерии трансгенными, стали намного долговечнее.

В тканях человека есть так называемые стволовые клетки, которые служат своего рода резервом. Многие жизненно важные органы, например мозг или сердце, в основном состоят из специализированных клеток, не способных делиться. Постепенная гибель таких клеток ведет к старению и развитию многих болезней. Стволовые клетки при подходящих условиях могут интенсивно размножаться (у них активно работает фермент теломераза) и превращаться в различные специализированные клетки. Исследователи рассчитывают использовать стволовые клетки для замедления процессов старения.

Благодаря открытиям молекулярной биологии сегодня известно, что число делений каждой клетки строго ограничено и в целом составляет 90 раз, затем, после некоторого периода покоя, клетка отмирает. Вследствие этого организм саморазрушается. Как правило, заключительный этап старения человека начинается на рубеже 80 лет.

Если каким-то образом удастся продлить срок каждого деления клеток, например до 10 лет, продолжительность жизни человека может составить – 900 лет! Фантастика, да и только! Однако, отбросив всю сказочность и призрачность такого предположения, порассуждаем. Возможно ли это?

Наука далеко шагнула вперед. Сегодня учеными расшифрован геном человека. Мы генетически мало чем отличаемся от собратьев наших меньших, например от дождевого червя или гидры, чьи регенерационные способности не укладываются в воображении (если гидру растолочь в ступе, то из каждой крупинки вновь рождается гидра). Что же тогда в человеческом организме сдерживает, к примеру, ту же регенерацию клеток. В то же время, получение человеческого клона из клетки искусственным путем сегодня уже возможно, и нас это не удив-

ляет. Природа, генетически наделив каждого человека сверхъестественными возможностями, не поторопилась их реализовать на практике, оставив вопрос, собственно говоря, бессмертия на усмотрение самих людей.

Иногда мы узнаем о необычной спонтанной регенерации, когда, например, у взрослого человека вновь вырастает зуб или почка на месте удаленной. Или, как у женщины с Востока в глубокой старости произошла возрастная регрессия, и она вернулась в свой 18 летний биологический возраст. То, что клетки при определенных условиях могут быстро стариться, – подтверждено научно. В мире известно более 200 случаев, когда человек очень быстро старился, даже в детском возрасте. И наоборот, есть немало долгожителей, чей возраст не является помехой самовосстановлению организма.

Процессы старения замедляются, если человек находится в глубоком сне, летаргическом или анабиозном состоянии. Он может проспать 30–40 лет и при этом внешне и внутренне не измениться. Правда, в тех случаях, когда после пробуждения адаптационные механизмы не срабатывали, человек быстро старился. Впрочем, не только биологические особенности организма влияют на продолжительность жизни. Конечно, важную роль играют условия проживания, образ жизни и многое другое. На это указывают системные исследования в области геронтологии Г.В. Старовойтовой, Л.А. Рудкевича, Г.Д. Бердышева, В.И. Донцова и др.²

По их мнению, даже в глубокой старости сердце и сосуды могут оставаться в хорошем состоянии. Так, у бодрых долгожителей артериальное давление может незначительно колебаться около отметки 145/78 мм рт. ст. Эффективно функционирует у долгожителей и система внешнего дыхания – наблюдается высокая амплитуда дыхания, достаточно большой объем вдыхаемого воздуха. Для долгожителей также характерно пониженное содержание холестерина, что позволяет считать низкий уровень холестерина в крови одним из показателей predisposition к долголетию.

Работающие долгожители сохраняют хорошую двигательную активность и физическую выносливость. Людям, достигшим столь почтенного возраста, свойственна уравновешенность нервных процессов.

Психические особенности долгожителей также характеризуются тем, что большинство из них контактны, общительны и деятельны, имеют скорее сангвинический темперамент. Для этих людей типичны поверхностные переживания и хорошая адаптация к окружающей среде. Почти у всех социальная сфера деятельности ограничена микросредой (семья, соседи), родственные связи очень крепки.

Вместе с тем, нет какого-то одного изолированного фактора, который сам по себе влиял бы на увеличение продолжительности жизни. За долголетие ответственна совокупность всех этих факторов: биологических, психологических, социальных и других.

Важную роль играют внутренние (генетические) факторы. Исследователи признают существование в организме «наследственной продленной программы» жизни, или наследственного комплекса морфофункциональных показателей, способствующих потенциально хорошему здоровью и снижающих фактор риска в отношении возрастных заболеваний.

Некоторые психологи, в частности, парижский психолог Жан Батист Делакур, придерживаются мнения, что группа крови играет важную роль в становлении личности, влияет на особенности формирования темперамента и характера. Так, людям с группой «I» присуща повышенная жизненная сила (энергичность, воля), они обладают значительной выносливостью, крепким здоровьем и даже признаками долголетия.

В целом, значимость роли наследственного фактора в определении долголетия сегодня вряд ли может подвергаться сомнению. Это согласуется и с эволюционно-генетической теорией старения Р. Катлера (Cutler, 1978). Суть ее в том, что в процессе эволюционного развития не

² [2] См. В.М. Кандыба «Чудеса и тайны». СПб, 2000

все генетические повреждения клеток выбраковываются организмом. Некоторые из них передаются из поколения в поколение и вызывают определенные заболевания только в пожилом возрасте – от них, собственно, и умирает человек. Если удастся каким-либо образом сдвинуть пик возрастных заболеваний на более поздний период, то человек даже в преклонном возрасте будет чувствовать себя бодрым и молодым.

Однако, мы до сих пор не знаем в точности, что вызывает старение организма. Нет пока единой универсальной и завершенной теории старения, хотя учеными самых разных специальностей предложено около 300 гипотез, рассматривающих разные звенья одной цепи. В целом эти гипотезы затрагивают все уровни старения – от молекул до систем регуляции всего организма.

Наиболее важные из них – гипотезы, объясняющие процесс старения первичными изменениями генетического аппарата клетки. Эти изменения в одних случаях рассматриваются как наследственно запрограммированные, в других – как результат накопления случайных ошибок в системе хранения и передачи генетической информации.³

Предполагается, что замедленный рост тела и позднее достижение им окончательных размеров, а также задержка полового созревания, приводят к увеличению продолжительности жизни. Таким образом, старение, как и другие этапы онтогенеза, контролируется генами.⁴

Особое значение в объяснении старения придается так называемым «свободным радикалам» – высокоактивным химическим частицам. С возрастом они накапливаются в тканях и в силу своей активности могут в конечном счете ухудшать работу клеток и повреждать ДНК.

Во многих случаях преждевременному старению организма и значительному сокращению продолжительности жизни способствуют некоторые наследственные болезни. Довольно широкую известность получили гипотезы В. Дильмана (1968, 1976), связывающие старение с первичными изменениями в гипоталамусе, который играет главную роль в регуляции деятельности желез внутренней секреции.

Ряд гипотез ведущее значение в механизмах старения придает изменениям нейрогуморальной регуляции, которые затрагивают сферу психики, мышечную работоспособность, а также реакции в системах кровообращения, дыхания и др. (исследования В. Фролькиса, 1970, 1975, 1995).

Непосредственно к этим гипотезам примыкают и иммунные гипотезы старения. При старении функции иммунной системы снижаются, что незамедлительно сказывается на восприимчивости организма к ряду заболеваний, особенно к аутоиммунным болезням, когда теряется его способность отличать «свои» белки от «чужих». У пожилых людей процент различных аутоантител, вырабатывающихся против собственных белков, может увеличиться в 6–8 раз в период от 40 до 80 лет.⁵

Сегодня очевидно, что множество независимых или частично взаимосвязанных механизмов (как запрограммированных, так и случайных) определяют состояние здоровья человека – приближают или отдаляют старость.

Однако продолжительность жизни человека, как и представителей любого другого вида живых существ, имеет свои характерные особенности и соответствующую генетическую конституцию. По мнению ряда ученых И. Мечникова, А. Комфорта, Р. Катлера, видовая продолжительность жизни может составить 90-125 лет. При этом средняя продолжительность жизни человека могла быть 86 лет для мужчин и 88 лет для женщин в одних случаях или 95 лет плюс минус 2 года в других. По мнению же известного отечественного демографа Б. Урланиса, максимальная продолжительность жизни людей как вида может составить от 87 до 150 лет.

³ [3] Гипотеза ошибок была впервые предложена Л. Оргелем в 1963 году.

⁴ [4] См. Б.Ф. Ванюшин и Г.Д. Бердышев «Молекулярно-генетические механизмы старения». М., 1977.

⁵ [5] См. А.А. Подколзин, В.И. Донцов, В.Н. Крутько «Старение: механизмы и пути преодоления». М., 1997

Что же касается индивидуальной продолжительности жизни, то ее природа пока еще не совсем ясна. Отмечается, что женщины чаще живут дольше мужчин (в среднем от 2 до 9 лет). У мужчин раньше начинается прогрессировать атеросклероз, раньше наблюдаются нарушения кровоснабжения сердца и головного мозга. Смертность мужчин от инфаркта миокарда выше, чем у женщин.

Предполагается, что это связано с ролью женских половых гормонов, защитные функции которых значительно выше мужских. Кроме того женщины обладают большей устойчивостью к стрессу и возрастным нарушениям регуляции, что связано с постоянной тренировкой организма во время периодических изменений нейроэндокринных ритмов в менструальном цикле.

Большое влияние на здоровье в старости оказывают и другие особенности личности. Так, анализ 866 биографий выдающихся деятелей науки показал, что важным фактором, способствующим сохранению физического и интеллектуального здоровья в пожилом и старческом возрасте, является творческая деятельность.⁶

Как отмечают многие ученые, стремление к познанию нового, образование и самообразование оправдано во все периоды жизни. Существуют многочисленные, доказанные наукой факты благотворного воздействия интеллектуальных и эмоциональных процессов на здоровье и долголетие. Их можно объяснить тем, что данные процессы активизируют омолаживающую систему головного мозга. Если предположить, что скорость овладения «омолаживающими» возможностями мозга сравняется или превысит скорость старения различных органов и систем, то человек вообще может стать потенциально бессмертным. Значительные биологические возможности человеческого организма (известны случаи долгожительства до 120–130 лет и даже больше) подтверждают наличие перспективы для развития средств, повышающих уровень долголетия.

Речь идет, в первую очередь, о широком комплексе мер профилактики преждевременного старения. К их числу относятся социально-гигиенические, медикаментозные, психологические и другие меры.

Большое значение в геронтологии придается трудовому фактору. Умеренная, хорошо организованная нагрузка – одно из важнейших условий долголетия.

Отмечается, что отсутствие мышечной деятельности (например постельный режим) более вреден для пожилых людей, чем молодых.

Обычно в преклонном возрасте рекомендуется утренняя гимнастика, дозированная ходьба, некоторые виды спорта (туризм, рыбная ловля и др.).

Некоторыми учеными высказывается предположение, что если поддерживать массу тела на пониженном уровне, но при этом не за счет хорошего самочувствия, продуктивный период жизни может быть увеличен на 5 – 10 лет.

Пищевой рацион обязательно должен включать некоторое количество грубой растительной пищи, содержащей неперевариваемые растительные волокна. Они снижают вероятность возникновения различных заболеваний, замедляют скорость развития атеросклероза.

По мнению ряда ученых, продлить жизнь на 30 лет может ежедневное употребление в пищу десяти видов продуктов питания, в числе которых: нежирное молоко, картофель, помидоры, шпинат, свекла, рыба, бананы, черный хлеб из муки грубого помола, фасоль и растительное масло.⁷

В профилактике преждевременного старения велика роль снижения заболеваемости по факторам риска: предотвращение болезней сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, инсульта, опухолевых заболеваний и др. Это может увеличить продолжительность жизни на 8 – 10 лет. Большое значение имеет и повседневная профилактика, режим дня (сон, физические

⁶ [6] См. А.А. Бодарев, Л.А. Рудкевич «Как становятся великими или выдающимися?». М., 2003

⁷ [7] См. М.А. Либинтов «Познаем мир таинств». Минск. 1997

упражнения, отказ от вредных привычек, диета и др.). Очень важен самоконтроль за своим самочувствием, работоспособностью, отдыхом, аппетитом, психоэмоциональным состоянием. Средняя продолжительность ночного сна должна быть не менее 8–9 часов в сутки, днем надо спать 1–1,5 часа, если этого требует состояние здоровья.

К средствам профилактики преждевременного старения относятся и многие медикаментозные средства, позволяющие сдвинуть пик болезней на более поздний период. У старых людей существует дефицит витаминов и незаменимых минеральных веществ, что также способствует наступлению преждевременного старения.

Для выведения свободных радикалов из организма рекомендуется применение антиоксидантов, витамина Е и других средств, значительно ослабляющих их вредное действие.

Многие ученые экспериментально разрабатывают различные химические и физические средства, которые могли бы обеспечить защиту генетического аппарата от возможного изнашивания и восстановление уже случившихся повреждений.

Разрабатываются и пути активного вмешательства в структуру генома, т. е. включение в молекулы ДНК новых генов и их комплексов, продлевающих жизнь человека.

Не менее интересны опыты с пересадкой эмбрионального гипоталамуса, которые показали принципиальную возможность восстановления программы нейроэндокринного развития.

В последние годы в геронтологии разрабатываются новые способы биостимуляции и иммунностимуляции. В их числе использование гомеопатических средств, новейших иммунокорректоров и ряда гормонов омолаживающего действия. Автором этой книги разработан комплекс психофизических упражнений. Эффект омоложения после его систематического выполнения наблюдается уже более 20 лет. В большинстве случаев люди отмечают, что за это время они совершенно не изменились внешне, многие избавились от возрастных заболеваний, морщин. У всех пожилых людей без исключения произошло омоложение кожи лица, рук, улучшение памяти, зрения, слуха, состояния организма в целом, восстанавливается утраченная потенция, а у некоторых – и репродуктивные функции. В настоящее время разрабатываются и другие подходы к решению проблем активного долголетия и продления жизни. Так, предполагается, что выключение в организме всех механизмов старения, позволит увеличить продолжительность жизни человека в десятки раз.

Сохранение физического и психологического здоровья в глубокой старости может стать для каждого из нас закономерным итогом полноценной жизни.

Алхимия бессмертия

С незапамятных времен существует легенда о том, что человеку дано постичь две тайные науки – алхимию и астрологию, чтобы он смог приобрести бессмертие и вернуться в рай, но уже в новом астральном (бессмертном) теле. Согласно свидетельствам алхимиков, как отмечает в своей книге «Универсальная техника гипноза» Д.В. Кандыба, главная цель их науки состояла в том, чтобы получить искусственным путем проявленный материальный конденсат божественной творящей психической энергии из универсального психического поля Вселенной. Этот конденсат должен быть в виде огненного порошка красной ртути (плазменной ртути), употребление которой превращало бы физическую природу человека в божественную. В нашем мире заключительная алхимическая реакция выглядела так. Мастер-алхимик принимал вовнутрь каплю эликсира жизни, т. е. пилюлю бессмертия. Через несколько секунд мощное красно-желто-голубое пламя охватывало тело алхимика, свечение нарастало, становилось ослепительно ярким, и в заключительной стадии мечеподобный бело-голубой столб плазмы размером 1,5–2,5 метра выходил из макушки головы и на большой скорости молниеносно уносился в небо. На земле вместо тела оставалась лишь горсть пепла. После бесшумного взрыва исчезал и остаток эликсира жизни, а вокруг этого места несколько сот лет распространялось лишь специфическое излучение, свидетельствующее о силе человеческого разума.

Считается, что тайны алхимии и астрологии передал своим последователям Гермес. Во времена Фрэнсиса Бэкона эликсир жизни алхимики получали следующим путем. На начальных этапах алхимия – это искусство привнесения «сознания» в вещество минералов, металлов и др., т. е. попытка провести ускоренно, насколько это возможно, процессы, над которыми природа «работает» миллионы лет. Технология начальной алхимии включает 14 операций по превращению любой материальной субстанции в золото, что равносильно, по мнению алхимиков, освоению первой задачи природы – получению живого из неживого. Вначале выполняется акт растворения, когда газообразное или твердое вещество переводится в жидкое состояние. Затем оно фильтруется, при этом механически разделяются нерастворимые частицы и жидкость, которая выпаривается. Оставшиеся частицы разделяются между собой. Полученные продукты очищаются от примесей, прокаливаются, смешиваются, и вновь очищаются. Затем выполняются более сложные технологические операции: торможение, ферментация, фиксация, умножение, а на заключительной стадии – разложение, т. е. превращение основных металлов в золото. Следующий этап алхимического процесса – это получение гомункулуса (искусственно созданного живого человека), что равносильно освоению второй задачи природы. Далее шло, получение универсального растворителя, который бы растворял абсолютно все, затем полигенез (восстановление растений из пепла), искусство, позволяющее оживлять мертвых, получение жидкого золота – универсального лекарства, мгновенно излечивающего от всех болезней, получение «спиритус мунди» – мистической субстанции, необходимой для получения эликсира и обладающей многими волшебными свойствами. И, наконец, получение эликсира жизни – живого божественного огня – материального воплощения Бога – материализованного космического разума – конденсированного психического поля Вселенной – философского камня – материализованной Божьей благодати и т. д.

Весь великий алхимический процесс получения эликсира включает 99 алхимических секретов. Бэкон знал все эти секреты. Главным из них является обязательное наличие сильного биомагнитного излучения. Именно поэтому все самые великие алхимики должны были вначале стать посвященными в тайны Гермеса и добиться появления эликсира жизни в спектре излучения собственных рук. Сильное магнитное излучение позволяет направить ход алхимических процессов по нужному руслу. А в стадии получения красного порошка ртути (красной ртути) алхимик должен был в нужный момент призвать божественную благодать и, соединив

свою духовную энергию с божественной (космической), принципиально изменить ход химических реакций и «оживить» порошок красной ртути. В случае удаи порошок красной ртути превращался в яркую желто-красно-голубую холодную плазму – эликсир жизни, космическую живую праматерию. В русских ведах считается, что полученная плазма – это частица мозга Вселенной, как содержимое чаши Грааля или «кровь Христа». Любая микроскопическая доза эликсира содержит в себе информацию обо всем, что было, есть и будет, а также может мгновенно исполнять любые желания человека.

При недостатке духовной мощи в результате реакции «оживления» порошка получится более слабый эликсир в виде минерала, камня зеленого цвета, очень сходного с изумрудом. Такой каменный эликсир придает «силу» его владельцу, его чудесные свойства вошли во многие легенды востока и запада. На востоке он известен под различными названиями, но наиболее распространенными являются – «философский камень» и «чинтамани».

Тайну эликсира жизни древние алхимики изображали цифрой 33, что означало три процесса в трех мирах, а именно: прохождение эволюции природы от неживого к живому, от биологического к человеку и от человека к Богу через его астральную или божественную суть и форму. Эволюция природы совершается в божественном (космическом), физическом (земном) и человеческом (переходном) мире. Отсюда 33 года Христу в момент распятия – освобождения космической (божественной) природы человека от физического тела (земной природы). Отсюда 33 степени масонства. Отсюда тайное число человека – 9 (3 умноженное на 3). Отсюда тройная природа космоса (в христианстве – Троица: Бог Отец – Бог Сын – Бог Святой Дух). Отсюда обозначение космоса как треугольника. Отсюда способность пирамиды, благодаря своей форме, созданной на основе знаний определенных земных и космических числовых соотношений, концентрировать и собирать субстанцию мозга Вселенной и т. д.

Наибольших успехов в алхимии достигли представители даосизма в Китае. Как отмечает Э.С. Стулова в своей книги «Даосская практика достижения бессмертия» (М., 1984), «бессмертие в религиозном даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души». Приготовление эликсира вечного здоровья или вещества, дарующего бессмертие, положило начало оригинальнейшей китайской фармацевтике. Эти люди перепробовали тысячи трав, корней, плодов в самых необычных сочетаниях, открыли множество великолепных лекарств, помогающих при самых различных болезнях, тонизирующих и укрепляющих организм. Они первыми обнаружили корень женьшеня и изучили его свойства; научились сочетать естественные и искусственные лекарства.

Невероятно разнообразны были у даосов и способы приготовления лекарств в виде настоев, вытяжек, самых невероятных смесей, использование которых включало разные магические процедуры. Средствами же спасения души от гибели в результате смерти тела китайцы считали дыхательные упражнения, психоэнергетические гимнастики и массажи, иглоукалывание, особые диеты и голодание, здоровый образ жизни. А также приготовление внутреннего лекарства на основе естественных веществ: воздуха, воды, здоровой пищи. Для оздоровления и омоложения организма использовалась и медитативная практика поглощения образа солнечного и лунного вещества, энергетического тумана, которым окутывались болезненные места. Для перекачки веществ из одного места тела в другое применялось растягивание и сжимание частей тела, легкие удары, растирание и другие виды массажа. Для изготовления лекарства против озноба использовался метод разжигания внутреннего огня и обильного потения и т. д.

Несомненно, учения алхимиков, дошедшие до наших дней, мистические труды величайших ученых древности Гермеса, Парацельса, Фрэнсиса Бэкона и других, приоткрывают завесу таинственности окружающего нас мира, рассказывают о фактах и явлениях человеческой природы, но природы, еще до конца непознанной и неизведанной.

Под знаком имени

Наши предки предполагали, что между именем человека, его судьбой и характером существует связь. Считалось, что имя как своеобразный код имеет загадочную необъяснимую власть над человеком.

Еще в XIX веке существовала практика называть ребенка в честь святых. За каждым из них стояла история жизни с конкретными формами поведения, чертами характера, отношениями с окружающими. «По имени и житие», – гласила формула бытия. А если, например, имя давалось в честь родственника с тяжелой судьбой, считалось, что и болезни, неудачи, ошибки могут перейти на малыша.

Несмотря на множество попыток объяснить связь характера и судьбы человека с его именем, пока ученые могут лишь констатировать, ссылаясь на различные статистические данные, что такая зависимость, возможно, существует. К примеру, психиатры из США провели исследования и определили, что люди с забавными и странными именами в четыре раза больше остальных предрасположены к разного рода психическим комплексам, а дети с именами, вызывающими насмешки, с самого детства привыкают находиться в оборонительной позиции, что не может не сказаться на их характере. Специалисты из Сан-Диего и Джорджии установили, что учителя в школах упорно ставят низкие оценки учащимся с одними именами, высокие – с другими. Девушки с некоторыми именами плохо продвигаются по службе и неудачливы в сфере бизнеса. Английский терапевт Т. Уэстон выяснил, что большинство пациентов англичан, чьи имена начинаются с букв последней трети алфавита, в три раза чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

О поражающей однородности характеров и качеств носителей одного и того же имени писал в начале XX века русский исследователь С. Р. Минцлов. Анализируя имена выдающихся личностей прошлого, он пришел к выводу, что среди Алексеев чаще всего встречаются расчетливые люди, Александры, как правило, весельчаки, а Петры в своем большинстве – тихие, но с твердым и упрямым характером. Сергей, по его мнению, очень часто являются отцами выдающихся людей, например, Пушкина, Грибоедова, Тургенева, Даргомыжского. По данным академика Международной академии информации под эгидой ООН Б.Ю. Хигира, Татьяны в основном натуры властные, упрямые, стараются в чем-то походить на мужчин и присваивать их функции. Елены же, наоборот, – олицетворение мягкости и нежности.

Не отрицает связи между именем человека и его личностными особенностями и академик АПН психолог А.А. Бодалев. Он считает, что имя как часто слышимое слово субъективно очень значимо для формирования комплекса форм и способов проявления личностных особенностей.

Существует несколько теорий,⁸ объясняющих каким образом имя может влиять на характер.

С *социальной* точки зрения имя человека представляет собой сгусток социальной информации о его носителе. Прасковья, Оксана, Гурам, Исаак, Николай... Зная лишь одно имя, мы уже имеем представление о происхождении, национальности, возможном вероисповедании, основных свойствах характера и даже темпераменте человека. Представления эти приблизительно одинаковы у разных людей, что, в свою очередь, определяет примерно одинаковое отношение к носителю данного имени. Ну, а когда тысячи людей встречают человека по имени, то это не может не формировать у людей с одним именем схожих черт характера.

Согласно *эмоциональной* теории имя человека рассматривается в качестве эмоционального раздражителя. Одни имена звучат мягко, ласково и вызывают у окружающих чувства при-

⁸ [8] См. Б.Ю. Хигер «Тайна имени». М., 1999

ятные, нежные, возвышенные; другие, наоборот, вызывают неприятные эмоции, заставляют внутренне съежиться, напрячься, похолодеть. А так называемая музыка имени во многом формирует изначальное отношение окружающих к его носителю, что не может не сказаться на особенностях характера.

Звуковая теория рассматривает имя как набор звуков определенной частоты и тембра. Разные имена – разные наборы звуков, каждый из которых по-своему воспринимается головным мозгом. А раздражители, как известно, приводят в возбуждение лишь соответствующие им структуры мозга. И поэтому у ребенка по имени Вася, который тысячекратно слышит «вас» в словах «Вася», «Василек», «Васютка», происходит многократное возбуждение мозговых структур, отражающих звуки [в], [а], [с]. Совсем иначе обстоит дело у мальчика по имени Коля. У него мозговые структуры, связанные с отражением звуков [в], [а], [с] находятся в состоянии относительного покоя, зато в постоянном возбуждении находятся структуры, связанные с восприятием звуков [к], [о], [л]. Определенная звуковая нагрузка на мозговые центры ребенка непременно сказывается на формировании его психики.

Разумеется, нельзя абсолютизировать связь между именем человека и его психологическими особенностями. На формирование психического склада личности влияет и множество других факторов.

Человек во многом сам является творцом своей судьбы. Как она сложится – счастливо или нет – определяется, прежде всего, его желаниями, целями, стремлениями, поступками. У человека всегда есть выбор: можно надеяться на высшие силы и утонуть при всемирном потопе, ничего не предпринимая для спасения, а можно сделать Ноев ковчег и таким образом изменить свою судьбу, помочь окружающим. На то Бог и дал разум человеку, чтобы он использовал его во благо.

«Сон в руку»

Сны снятся каждому человеку. Благодаря снам наша психика остается активной даже в ночное время. Часто сновидения бывают настолько отчетливы и конкретны, что кажутся нам явью. В сновидениях мы не теряем способность видеть, слышать, испытывать различные чувства, сопереживать. Иными словами, сон – это путь в наше подсознание, окно в некий потусторонний мир, где есть место и нашей физической реальности.

Являются ли сны отражением нашего жизненного опыта или будущих событий, которые непременно произойдут? Эти вопросы возникали во все времена.

Еще в глубокой древности люди пытались разгадать свои сны, найти связь между их образами и явлениями реальной жизни. Многие были убеждены: сновидения – это то, что видит душа, которая оставила тело. Встреча во сне с доброй душой – хороший сон, встреча с душой злого человека предвещает беду. Сновидения являлись не просто реальностью, но реальностью материальной. Поэтому существовали различные обычаи, как предотвратить предсказанную во сне беду. Таджики, например, обращались к горному потоку с просьбой унести дурной сон. Создавались сборники заговоров от плохих снов, и т. д. Отзвук представлений о материальности сновидений можно найти в пословицах-заговорах: «Куда ночь, туда и сон».

Многие свойства сна люди заметили еще в глубокой древности. Об этом убедительно свидетельствует анализ мифов, легенд, древних обычаев и сонников (книг с толкованиями снов). Так, жрецы Древнего Египта знали и владели секретными техниками гипноза. В Древней Греции среди многочисленных богов почетное место принадлежало богу сна – Гипносу.

Великие врачи прошлого Гиппократ и Гален обратили внимание на диагностическое значение сновидений. Уже в те далекие времена лекари познали целебную силу сна, верили, что сновидения – это пророческая подсказка свыше о заболевании человека и совет, как его лечить. Эта проблема разрабатывалась в трудах многих врачей античности и эпохи средневековья.

Сейчас мы уже знаем, что существуют обычный физиологический сон, летаргический сон, гипнотический сон, различные подобные сну состояния, сопровождаемые галлюцинациями и многое другое. Но нередко, даже владея современными знаниями, мы поражаемся загадочности сновидений, хитросплетениями их сюжетных линий и, самое главное, тем, что они нередко предсказывают будущее. Хоть и нелегко разобраться в этих ночных грезах, однако попытаемся.

Современная наука определила причины, сущность и механизм возникновения сновидений. Сегодня их можно искусственно вызывать в лабораторных условиях, как по желанию испытуемого, так и по желанию экспериментатора. Наиболее значимы работы в этом плане Т.Н. Ониани, Л.П. Латаша, В.С. Ретенберга, В.М. Кандыбы, А.М. Вейна и других ученых.⁹ В частности, В. Ретенберг предположил, что сновидения представляют своеобразный «внутри-мозговой» поиск способов разрешения эмоциональных конфликтов, возникающих у человека в период бодрствования.

Учеными установлено, что раздражение обонятельных, температурных и звуковых рецепторов вызывает адекватные сновидения. Доказано, что и раздражение внутренней среды организма (сердца, желудка и других органов) также способно вызвать соответствующие сны. Например, при переполненном желудке возникают сновидения, связанные с чувством удушья и т. д.

Основой наших самых фантастических сновидений является жизненная информация, которой мы располагаем. Все то, что мы когда-либо видели, слышали не проходит бесследно, а откладывается в «кладовых» нашей долговременной памяти в виде «энграмм» (следов воспо-

⁹ [9] См. В.М. Кандыба «Загадочные сверхвозможности человека». СПб., 2000

минаний). Когда человек спит, у него заторможены те области коры головного мозга, которые контролируют память, речь, абстрактное мышление и другие психические функции. Поэтому наши «энграммы» могут легко пробиваться в осознаваемые структуры во время сна и принимать самые причудливые зрительные образы. Но наш сон неоднороден. Существует быстрый и медленный сон, что установлено с помощью электроэнцефалограмм. Сновидения возможны лишь в фазе быстрого сна. Она может повторяться на протяжении всего сна неоднократно. А, следовательно, сновидения могут иметь продолжение.

Возможны и *творческие* сны. Так, известный химик Кекуле открыл структурную формулу бензола во время сна. Композитор Тартини написал свое лучшее музыкальное произведение «Трель дьявола» после того, как услышал его во сне.

Известны случаи в медицинской практике, когда сновидение «предвещало» заболевание, это так называемый сон в руку. Однако при научном подходе становится ясно, что вначале возникла болезнь, а потом сновидение, а не наоборот. Из места поражения в кору головного мозга поступали сигналы о неблагополучии в организме, которые и порождали сновидение.

Накопленные в медицине знания о снах и сновидениях могут эффективно использоваться при диагностике и прогнозировании заболеваний человека. Так любые изменения в организме, радости, печали, потрясения находят свое отражение в ночных грезах.

По характеру сновидений можно определить не только само заболевание, но и его локализацию, начало, развитие и завершение.

Во время скрытого (латентного) периода болезни возрастает частота сновидений. Это может наблюдаться как на протяжении одной ночи, так и на протяжении многих ночей. Сновидения становятся неприятными, беспокойными, иногда превращаются в кошмары; сюжеты самые разные: грязь, кровь, пожары, ранения, атаки, сражения и т. п. Замечено, что чем тяжелей заболевание, тем ужасней сновидения и их последствия – после пробуждения человек испытывает страх, тревогу или депрессию. Сновидения иногда прямо, а иногда и в зашифрованном виде отображают локализацию патологического процесса, специфику того или иного заболевания.

Как правило, такие сновидения продолжаются во время всей болезни, часто повторяются, в точности или с изменениями. Когда же появляются радостные мотивы, изменяется эмоциональная окраска снов, начинается период выздоровления.

Найдены также объяснения полетам во сне. Если человек спит, укрывшись с головой одеялом, а потом из-за нехватки воздуха сбросит его с лица, то струя свежего воздуха даст толчок к подобному сновидению. Падение в пропасть во сне связывается, например, с тем, что спящий может инстинктивно выпрямить подогнутые ноги.

В сновидениях мы часто видим то, что нас волнует, тревожит, беспокоит, нередко и то, к чему стремимся или чего страстно желаем. Во время сна мозг, освобождаясь от давления сознания, может выдавать оптимальное решение проблемы. И тогда человеку, который воспользовался им и достиг цели, такое сновидение может казаться пророческим. Известно, что Д.И. Менделеев долгое время не мог закончить создание своей периодической системы элементов. Однажды вечером сидя над решением этой задачи, он, утомленный, уснул. И во сне увидел решение. Проснувшись, понял, что, действительно, нашел правильный ответ.

Сновидения слепых от рождения не содержат зрительных образов и не сопровождаются быстрым движением глаз, характерным для сновидений зрячих.

Переживания во сне глухонемых, которые обычно общаются на языке знаков, вызывают повышение двигательных токов, но не в гортани, а в пальцах рук.

Зависимость сновидений от информации, полученной в состоянии бодрствования, огромна, но не абсолютна. Засыпая, мы проходим через четыре распознаваемые стадии ортодоксального сна, по мере наступления которых мы засыпаем все крепче. Затем, когда начинается быстрое движение глаз и мы входим в фазу парадоксального сна, внезапно проис-

ходят количественные изменения. Мышечный тонус быстро падает, и тело расслабляется, спинальные рефлексy пропадают, и даже прекращается храп. По мере увеличения мозговой активности восприимчивость понижается. По-видимому, наиболее полный уход от физической реальности происходит тогда, когда начинается глубокий, или прозрачный сон, как иногда его называют специалисты по сновидениям Оксфордского института психофизиологических исследований. Во время прозрачного сна человек понимает, что он спит. А вот в допрозрачном – нет. Человек сомневается, спит он или бодрствует, и по поводу своего состояния не может сделать окончательный вывод.

Того, кто видит **прозрачный** сон, почти невозможно разбудить. Когда вы знаете, что спите, вы достигаете самого полного ухода от связанных с телом ощущений. Во время прозрачного сна нельзя довериться тому, что вы чувствуете, так как прикосновение, вкус и запах во сне бывают абсолютно реальными.

Конечно, во сне можно увидеть все, что угодно, в том числе и само пробуждение. Многим снится, что они просыпаются, лежат в постели, встают, начинают одеваться – и вдруг обнаруживают, что все это сон, что они еще спят. Даже осознание того, что пробуждение приснилось, не является гарантией действительного пробуждения.

Например, известны случаи, когда люди просыпаясь от наркоза, испытывали «сотни» ложных пробуждений.

Все, что можно испытать наяву, можно испытать и во сне. В сновидениях события могут логично следовать друг за другом с учетом вашего мировоззрения и жизненного опыта.

Вы даже можете читать книгу во сне и думать, что все это происходит наяву.

Если вы сомневаетесь, проснулись ли вы на самом деле, то будьте уверены, – вы еще спите.

Уверенность, что мы спим, абсолютна, мы ее чувствуем на биологическом уровне, и она не имеет ничего общего с разумом.

Мы можем во сне помнить, как неприятно водить пальцем по лезвию бритвы, а в бодрствующем состоянии вспоминать, как замечательно парить в воздухе.

Вероятно, виды сновидений отличаются друг от друга, как и от состояния бодрствования, чем-то принципиальным, но при этом трудноуловимым. Несмотря на схожесть чувственного опыта и умственных процессов в состояниях сна и бодрствования, мы можем утверждать, что эти состояния совершенно различны и что личность может с одинаковой легкостью выражать себя в любом из них.

Когда мы бодрствуем, мы находимся во власти сил, формирующих наше тело и заключенный в нем разум. Во сне же, как и в игре, у нас появляется возможность действовать вне этих сил, оказываясь в самых различных ситуациях, чтобы затем связать их со своим жизненным опытом.

По-видимому, все содержание снов является производным от ощущений, полученных во время бодрствования. Однако в печати есть много сообщений о том, что во сне может отражаться информация, которая ранее была недоступна спящему.

Зная общие закономерности возникновения сновидений и их воздействие на человека, можно объяснить большинство так называемых **вещих снов** или **снов-предсказаний**. Например, человек во сне узнает о дате своей смерти; и затем, действительно, через определенное время умирает. На первый взгляд кажется, что не обошлось без вмешательства высших сил. Но психологи утверждают, что здесь сыграли роль силы внушения и самовнушения. Науке давно известны подобные явления.

Особое место занимают так называемые сны наяву – явления, когда чувства пробуждены, но человек продолжает видеть и слышать то, чего нет на самом деле. Это ложные сновидения, в основе которых лежат галлюцинации. Они могут быть не только зрительными или слуховыми. Осязание, запах, вкус также могут появляться без всякого внешнего раздражения.

Мнимые ощущения зависят, прежде всего, от идей и образов, находящихся в памяти. Причины их возникновения разные: физические и моральные. Первые весьма многочисленны: повышение или понижение температуры тела, алкогольное опьянение, употребление наркотических средств и трав, сотрясения мозга от удара, падения и др. К моральным относятся: внезапное яркое впечатление или слишком продолжительное и сильное ощущение, напряженное сосредоточение внимания, угрызения совести, страх, испуг, необузданные страсти и т. д.

Ложные сновидения могут происходить во все часы дня, но чаще возникают перед сном или непосредственно после пробуждения, когда кажется, что все окружающие предметы приобретают какую-то неопределенную форму (малейшее внешнее воздействие может нарушить подобное сновидение).

В большинстве случаев галлюцинации наблюдаются при расстройствах психики, в других – преимущественно у истерических, каталептических, ипохондрических, меланхолических особ, которые предаются глубоким размышлениям или печали.

При слуховых галлюцинациях слышатся разного рода звуки, тихие или громкие, это могут быть ужасные голоса, которые воспринимаются одним ухом или обоими, доносятся издалека или с близкого расстояния, иногда даже изнутри человека. Лица, подверженные этому состоянию, слышат шум в голове, в груди и в прочих частях тела. История рассказывает о многих великих людях, внимавших голосу своего гения-хранителя. Эти внутренние голоса были не чем иным, как возбуждением мозговых нервов в результате непрерывной умственной деятельности.

Зрительные галлюцинации подобно слуховым почти всегда находятся в более или менее тесной связи с реальностью или с прошедшими живыми ощущениями. Представляющиеся образы бывают ясными и резко очерченными, или темными и смазанными; они продолжают длительное время или кратковременны, в завершающей фазе бледнеют, кажутся распадающимися в воздухе, затем исчезают.

Заблуждения зрения происходят чаще утром, вечером и ночью. Если они появляются в темную ночь, то один луч света мгновенно развеивает их; во время же ясного дня достаточно только моргнуть, чтобы заставить их исчезнуть.

При заблуждении чувства осязания субъект испытывает ощущения холода и тепла, варьирующиеся от ледяной стужи до жгучей боли ожога, прикосновения каких-либо существ и т. д.

Гораздо реже встречаются заблуждения обоняния и вкуса. Некоторые люди в таких случаях везде ощущают неприятные даже отвратительные запахи. Другие же, наоборот, чувствуют, что они окружены запахами мирры, фимиама, корицы или ладана.

Случаи же заблуждения всех чувств вместе очень редки и встречаются только у душевно больных или фанатиков.

Похоже, что сон и сновидения могут послужить ключом к более полному познанию фундаментальных тайн бытия – сознания, мышления, памяти. И в этом направлении нас с вами ждут удивительные открытия.

Как видим, способность человека спать и видеть сны хранит еще немало загадок и тайн.

Хождение во сне

В прошлые века явление сомнамбулизма (хождение во сне) объяснялось влиянием лунного света. Поэтому таких людей зачастую называли лунатиками. Современная наука доказывает, что луна здесь не причем. Лунатики совершают свои снохождения и в темные безлунные ночи, просто чаще их замечают именно при яркой луне. Случалось, что некоторые из них в ночные часы, когда все спят, выполняют домашнюю работу: подметают полы, моют посуду, замешивают тесто и т. д. Утром они не помнят, как вели себя ночью. При этом совершенно необязательно, что лунатик забирается на какую-то высоту, например, на крышу, балкон, карниз. Он с таким же успехом может направиться и в овраг или спуститься в подвал. Сложнее объяснить другое – ту ловкость и силу, которые лунатики демонстрируют во время своих головокружительных прогулок.

По мнению известного ученого И.И. Мечникова («Этюды Оптимизма»), случаи «такого рода показывают, что во время естественного сомнамбулизма человек приобретает свойства, которых не имел в нормальном состоянии, и что он становится сильным, ловким, хорошим гимнастом, совершенно подобно своим человекообразным предкам. Человек унаследовал от своих предков множество мозговых механизмов, деятельность которых была подавлена позднее развившимися процессами торможения. В состоянии сомнамбулизма эти древнейшие механизмы растормаживаются оттого, что выключаются позднее приобретенные, свойственные только человеку отделы коры мозга». Таким образом, в сомнамбулическом состоянии растормаживаются древние двигательные рефлексy, казалось бы уже утраченные современным человеком. А это дает возможность лунатику совершать сложные (но не сверхъестественные) действия. Однако стоит его разбудить, как сразу же включаются в работу те области коры головного мозга, которые «заведуют» критическим, сознательным восприятием окружающей действительности. Расторможенные древние двигательные зоны опять затормаживаются, и человек сразу же теряет равновесие, лишается способностей обезьяны ловко лазать и т. д.

С фактами частичного растормаживания отдельных двигательных зон мозговой коры во время сна мы встречаемся при гипнозе, а так же нередко и в обычной жизни. Например, человек вскакивает и разговаривает во сне. Это возможно потому, что двигательный центр речи расторможен, в то время как остальные зоны коры головного мозга пребывают в состоянии отдыха. Всадник спит, сидя верхом в седле, но у него не все центры находятся в состоянии торможения. Те центры, которые «заведуют» чувством равновесия, возбуждены, «охраняя» вертикальное положение спящего. Примеры «сторожевых пунктов» во время сна широко описаны в литературе В.Н. Сперанским, Л.А. Орбели и другими исследователями.

Снохождение чаще встречается в детском и молодом возрасте. Наблюдается либо у эмоционально чувствительных личностей, либо при эпилепсии, иногда возникая задолго до появления характерной клинической картины заболевания. Основываясь на многолетнем собственном практическом опыте лечения лунатизма, я рекомендую использовать для исцеления гипноз. Интересен опыт и народной медицины. На ночь следует ставить у кровати ребенка, страдающего лунатизмом, таз с холодной водой. Вставая во сне, ребенок будет опускать ноги в холодную воду и просыпаться. Таким образом можно за короткий срок выработать у него условный оздоровительный рефлекс.

Необычные видения

Весь мир был взволнован тем, что в Гаване появилось... привидение знаменитого писателя Эрнеста Хемингуэя. Сообщалось, что его видели сотрудники дома-музея, в котором писатель прожил более двадцати лет. Призрак Хемингуэя якобы появлялся по ночам, с одними заводил беседу, за другими ходил по пятам.

Читая эти строки, многие подумают: разве верить в привидения возможно в наше время? Ведь наука доказала, что подобные видения – это или галлюцинации, или иллюзии, или просто фантазии. Попробуем разобраться.

Современная психология достаточно хорошо изучила это явление. Наиболее интересны исследования в этой области русских ученых – В.М. Бехтерева, В.Х. Кандинского, С.П. Рончевского, Е.А. Попова, В.А. Гиляровского, В.М. Кандыбы, М.И. Рыбальского и др. Зрительные галлюцинации настолько отчетливо воспроизводятся под гипнозом, что возможность их возникновения не вызывает сомнений. Считается, что у 10–20 % людей хотя бы раз в жизни была галлюцинация. У здоровых же людей обман чувств в виде единичных кратковременных эпизодов возникает при легких изменениях сознания, соматических угнетениях, дремотных, трансовых и других состояниях. Это явление встречается в 2–3 раза чаще у психически больных людей. Галлюцинации могут быть зрительными, слуховыми, обонятельными, вкусовыми и осязательными. А вот иллюзии – самыми разнообразными – физическими и физиологическими, рефлексными и функциональными, психогенными и аффектными, предсмертными и сенсорными, внушенными и навязчивыми и т. д. Различия между иллюзиями и галлюцинациями сводятся к тому, что возникновение первых связано с искаженным восприятием органами чувств реальных предметов, явлений, действий, а вторые до деталей принадлежат сфере воображения.

Верят в привидения, естественно, далеко не все! Но даже при самом критическом к ним отношении не исключается вероятность возникновения иллюзий и галлюцинаций у совершенно здоровых людей.

Видения могут иметь свой сюжет, вызывать полное ощущение реальности происходящего. Например, вы встревожены – видения тревожны, беспокойны. Если же вы испытываете эмоциональный подъем, то и видения у вас радостные.

В повседневной жизни мы, сами того не замечая, можем непроизвольно впадать в состояние, близкое к гипнотическому. Например, глубоко задумавшись, мы не замечаем ничего вокруг. Или лихорадочно ищем очки или нужную бумагу на столе и не находим их, а они лежат прямо перед нами. Видения галлюцинаторных образов очень чувственны и ярки, участвуют в этом практически все органы чувств. Воображаемые события при этом кажутся поразительно реальными.

Действительно, можно «почувствовать» шероховатость дерева, запах цветов, слышать голоса, видеть людей. Очень характерно для данного состояния наличие знаний, не требующих доказательств. Знаю и все! Почему? Откуда? Этих вопросов у человека не возникает и ответить на них он не может.

Известны случаи, когда люди, изображенные на картинах, творили «чудеса»: выходили из рам, совершали другие действия. Профессор Е.Р. Йенш в своей книге «Эйдетические изображения» (1930) объясняет подобное существованием специфических образов в нашей памяти.

Когда весьма сложные изображения сохраняются в нашей зрительной памяти, то они как бы накладываются на обычные зрительные образы. В этом можно убедиться и самостоятельно. Например, внимательно посмотрите на одноцветную полосу бумаги, а затем переведите взгляд на белую стену. И на ней вы увидите точно такую же полосу. Изображение будет видно в течение нескольких секунд.

Изображение может измениться и за счет преломления лучей света, отражаемых объектом, таким образом создавая оптические иллюзии. В науке это явление названо миражом. Его также можно воспроизвести в домашних условиях. Возьмите пустой стакан, заполните до половины водой и опустите в него чайную ложку, ложка будет казаться преломленной. Мнимые изображения часто наблюдаются и в природе. Например, путешественники могут видеть водные миражи, приграничные оазисы, города, горы, а мореплаватели – плавающие острова. Все эти люди сталкиваются с природными явлениями, возникающими в атмосфере, которым наука дает свое объяснение.

Обычно атмосфера представляет собой как бы слоеный воздушный пирог, где каждый слой имеет свою плотность и температуру. Иногда за счет этого образуется гигантская воздушная линза, в которой преломляются лучи света. Некоторые особенности действия такой «линзы» подробно исследованы американскими физиками А. Фрейзером и У. Махом. Миражи наблюдаются чаще на больших открытых пространствах, когда световые лучи, преломляясь, распространяются параллельно поверхности земли.

Еще в древности делались попытки объяснить это явление. По мере того, как мистические объяснения миражей утрачивали свою силу, возникали новые версии, что это обман зрения, галлюцинация, метеорологическая аномалия и т. д. Возможно, в некоторых случаях так оно и было. Вопросы, на которые наука пока еще не может дать точных ответов, остаются.

Звуковые феномены

На опушке леса, чуть в стороне от проселочной дороги, находилось небольшое строение. Это был старый, заброшенный сарай. К нему и направился мужчина, вышедший из лесу. Вошел в сарай и вдруг ясно услышал голос: «Скорее, скорее выбегай!». Ничего не соображая, он выскочил из сарая, который через мгновение обрушился. «Кто же предупредил меня об опасности? – размышлял путник. – Ведь никого рядом не было? Может быть со мной в контакт вступили инопланетяне?».

Попробуем разобраться. Так ли это? В данном случае голос, который предупредил нашего героя, имел внутреннюю природу, его источником являлось подсознание самого человека. Мужчина видел, что сарай старый, а значит может и обвалиться. Это вызвало у него тревогу, а следовательно, и повышенную чувствительность. Он как бы воспринял сигналы обрушивающегося строения. Эта субпороговая информация и сформировала через орган слуха внутреннюю речь.

В экстремальных ситуациях, в минуты особой опасности у человека могут неожиданно проявиться необычные способности, в том числе и яснослышание. При этом можно слышать самые различные звуки: знакомый или незнакомый голос, копию собственного голоса. Иногда слышатся целые предложения, короткие фразы, а порой и длинные рассказы. В некоторых случаях возможен диалог собственного сознания с подсознанием, внутренним «Я». По мнению психолога В.А. Файвишевского, внутренняя речь может представляться поэтической метафорой, интуицией, внутренним убеждением или творческим вдохновением, особенно у людей чувствительных от природы, с развитым воображением. Например, Моцарт однажды на прогулке «услышал» одно из своих произведений. Когда вернулся домой, осталось только его записать.

В мире встречается множество необычных звуковых явлений. Их можно наблюдать в лесу, в поле, в помещении. Они могут восприниматься нами, как поскрипывание, гул, плач, смех и т. д. Многие из них относятся к звуковым миражам, возникающим в результате резонансного взаимодействия естественного природного фона с искусственно создаваемым. Те же «барабашки», к примеру, могут возникать как проявление физических полей и излучений. Удивительно, например, как мелодично «звучат» песчаные холмы. Порой они издают самые неожиданные звуки: слышится то что-то вроде свиста воздуха из проколотой шины или лая собаки, то звон натянутой струны, а то и рокот авиационных моторов.

Что же заставляет неживые пески звучать? На этот вопрос пытались ответить исследователи Я. В. Рыжко, П.И. Мариковский, Б.С. Русинов и многие другие. Некоторые ученые считают, что звук рождается при механическом трении песчинок друг о друга. Другие исследователи полагают, что основная причина заключена в движении воздуха между песчинками. По мнению третьих, при трении песчинки электризуются и производят звук, как при обычном электрическом разряде. Возможно, со временем подобные явления будут дополнены иными объяснениями. Звуковые феномены в природе – это еще одна загадка для ученых.

Известно, что и сновидения – продукт деятельности нашей психики. Во сне мы можем «слышать» голоса, музыку, другие всевозможные звуки. Подобные явления происходят с совершенно здоровыми людьми. Особенно они характерны для людей творческих. Так, итальянский композитор Тартини сочинил свое лучшее и наиболее известное произведение во сне. Утром, проснувшись, он записал музыку по памяти. Ясно, что «творцом» музыки на сей раз было подсознание композитора. Некоторых персонажей своих будущих произведений увидел во сне А. С. Грибоедов, И. С. Тургенев, Л. Н. Толстой и другие писатели.

Интуитивная подсказка

Пешеход не торопясь, направился к переходу, остановился на обочине тротуара, посмотрел налево, направо, пропустил идущий автобус, собрался уже переходить улицу, но внезапно охватившее его волнение не позволило ему сделать шаг. Это спасло пешехода от неминуемой гибели, – мимо него на огромной скорости промчалась легковая машина. Пешеход оцепенел от ужаса, понимая, что мог попасть под колеса, но постепенно стал приходить в себя. «Что же остановило меня? – задал себе вопрос пешеход, – Ведь я был абсолютно уверен, что за автобусом не было машин...».

А как думают наши читатели? Ведь наверняка, каждый из вас сталкивался в своей жизни с подобным явлением, когда внутреннее чувство подсказывало воздержаться от намеченного действия. Многие из вас давно заметили, что, принимая подчас важные для себя решения в сложных ситуациях, вы не в состоянии объяснить ни самому себе, ни другим почему поступили именно так.

Иначе как интуитивным предчувствием такое психологическое явление и не назовешь.

Природа наделила человека величайшей способностью предчувствовать события, совершать действия, иногда противоречащие всякой логике, но в итоге оказывающиеся единственно верными.

Интуиция, как показывают научные исследования, присуща каждому человеку. Подсознание, разговаривающее с нами языком интуиции, знает ответы на многие волнующие человека вопросы. Она не более чем внутренний механизм, который помогает нам, когда мы принимаем решение. Это то, что некоторые из нас называют внутренним чувством, инстинктом, голосом, который ведет нас в том или ином направлении. Доверяя интуиции и руководствуясь инстинктами, – многие таким образом избегают нежелательных проблем.

Неосознаваемые проявления высшей нервной (психической) деятельности издавна волновали умы ученых: философов, естествоиспытателей, врачей. Еще древние греки признавали, что рациональное мышление неполное и нуждается в поддержке интуиции. Даже великий Эйнштейн признавал, что научная истина сначала обнаруживается посредством интуиции и только потом проверяется логикой.

Сегодня проблема скрытых возможностей человека стала одной из самых актуальных. Интуиция занимает в ней особое место, как один из факторов целостной организации сознательной и бессознательной психической деятельности человека. Большую ценность в этой области представляют работы отечественных ученых В.М. Мосидзе, Э.А. Костандова, В.Л. Деглина, Н.Н. Брагиной,¹⁰ Т.А. Доброхотовой и др.¹¹ Их исследования функциональной асимметрии головного мозга позволили глубже проникнуть в психологический смысл и физиологические механизмы неосознаваемых явлений. Непосредственное отношение к проблеме неосознаваемого психического также имеют исследования закономерностей и механизмов вероятного прогнозирования, проведенные И.М. Фейгенбергом и О.К. Тихомировым.

Согласитесь, что каждый раз, когда вы собираетесь совершить то или иное действие, вы думаете не только о достижении цели, но и вероятности (возможности) ее достижения. При этом, разумеется, вы не ведете математических расчетов, в большинстве случаев оценку такой вероятности нам выдает наша подсознательная интуиция. Как правило, проявляется она в виде ощущения успеха (если вероятность высока) или тревоги, уныния, страха (если вероятность низка). В процессе решения творческой задачи неосознаваемая оценка вероятности успеха может переживаться человеком и физиологически. Так, интуитивное предчувствие правиль-

¹⁰ [12] См. Н.Н. Брагина «Функциональные асимметрии человека». М., 1988

¹¹ [13] См. В.М. Кандыба «Энциклопедия загадок и тайн». СПб, 1998

ного хода дела может сопровождаться ощущением нарастающего тепла в теле, и наоборот, ошибочного – ощущением холода.

Еще И.П. Павлов отмечал особый класс субсенсорных условных рефлексов, происхождение которых для человека загадка. Современные экспериментальные исследования, проведенные Г.В. Гершуни, А.И. Ройтбаком и др., подтвердили гипотезу великого ученого о механизме замыкания неосознаваемых условных рефлексов. При определенных условиях они могут сохранять нервную связь между следами ранее полученных впечатлений с непроизвольным возбуждением нервных клеток, которые не были подвержены подобному внешнему раздражению.

Так, подсознание оперирует тем, что уже имеется в мозге в готовом виде, но до поры до времени недоступно сознанию. Мозг пианиста, например, хранит автоматизированные навыки движений, и сознанию нет нужды контролировать каждый этап осуществляемых действий. Пианист интуитивно нажимает на клавиши, как того требует пьеса, уже не задумываясь о нотах.

То, что хранит память, может дополняться новыми догадками и предположениями. Опытный врач иногда способен поставить правильный диагноз, только взглянув на больного. При этом он не в состоянии объяснить, какие именно признаки болезни – цвет лица, походка больного или характерная манера речи – сыграли решающую роль при постановке интуитивного диагноза. Все эти признаки заболевания уже хранились в памяти врача, накопленные в процессе многих лет общения с больными. Ему оставалось лишь соответствующим образом их оформить.

В своей книге «Самоучитель по развитию интуиции» психолог Лаура Дэй отмечает, что интуитивное впечатление никогда не бывает однозначным. Интуиция часто символична и фрагментарна. Только в редких случаях она говорит законченными фразами. Чаще она бессмысленна, тривиальна, сопровождается определенным потоком определенных впечатлений, образов, ощущений, особенно когда ситуация касается будущего, в результате мы нередко гоним ее от себя.

Мы никогда не руководствуемся в своем поведении одними лишь эмоциями, или одной только логикой, или одной интуицией. Наша интуиция так глубоко вплетена в другие психические процессы, что она не может нам казаться логическим завершением принятого решения. Мы не можем использовать ее независимо от своих мыслей, чувств и знаний. Как логика может быть затемнена чувствами, так и интуиция может быть завуалирована знаниями и логикой.

Распознать подсказки интуиции – значит осознать внутренние мысли, чувства, настроение и воспоминания, познать скрытую сущность и глубинные механизмы окружающего нас мира, понять, что ничего в нем не бывает случайным, так же как и не бывает случайных совпадений. Конечно, это непросто. Опора на интуицию означает действие без оглядки на логику, здравый смысл и чувственный опыт.

Многие люди добиваются успехов в жизни, бизнесе, полагаясь на свою интуицию. У мужчин более развиты природные инстинкты, чем интуитивное предчувствие. Они чаще чувствуют, так сказать, нутром. Большинство женщин – наоборот. Они интуитивно остро ощущают состояние близких им людей, особенно если это касается их ребенка. Интуиция молодой матери тонко настраивается на получение любой информации о нем. Некоторые люди более одарены интуитивными способностями, в то время как другие имеют талант логика, художника или писателя. Для многих успешное использование своей интуиции могло быть делом случая – орел или решка. Очень часто интуиция может проявляться как защитный механизм в экстремальных ситуациях. По мнению психолога В. Финогеева, любой человек обладает определенной системой самосохранения, назначение которой состоит в приеме и обработке информации, представляющей угрозу для его жизни. Если эта система работает хорошо, то человек неосознанно принимает всегда правильные решения, не оказывается в тех местах, где его поджидает

опасность. Он просто проходит мимо этих мест, руководствуясь своими инстинктами. Если же система работает плохо, у человека зачастую возникает нехорошее предчувствие, что что-то должно случиться. Но конкретно что должно случиться, когда и где – он не знает, ибо в силу неэффективности работы системы самосохранения поступающая информация не обрабатывается головным мозгом на подсознательном уровне. Она выталкивается в сознание в необработанном виде и осознается человеком не более, как интуитивное предчувствие чего-то плохого. Такая ситуация и есть показатель нарушения системы самосохранения, которая структурно состоит из сознательной и подсознательной ветвей.

Сознательная система самосохранения собирает информацию, которая поступает через сенсорные каналы (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), и она неотделима от разума. В приведенном выше примере, переходя улицу, человек смотрит сначала налево, затем направо, пропускает автобус – это работает сознательная ветвь системы самосохранения. Что в это время делает подсознательная? Она следит за тем, чтобы за этим автобусом не было быстро движущейся машины, которую вы пока не видите.

Подсознательная система работает с сигналами, которые не поступают через сенсорные каналы, поскольку они ниже порога их чувствительности (это сверхслабый свет, инфракрасное и ультрафиолетовое излучения, низко- и высокочастотные электромагнитные колебания, гравитационные взаимодействия и т. д.). Все эти сигналы тем не менее воспринимаются головным мозгом на субпороговом уровне, поступают в распоряжение системы подсознательной охраны, давая сведения об объектах, находящихся от вас на расстоянии. Подсознательная система, улавливая эти сверхслабые сигналы, анализирует сложившуюся ситуацию и выдает свое заключение.

Все наши жизненные ситуации так или иначе связаны с будущим, которое частично предопределено в силу взаимосвязи происходящих событий. Интуиция как средство выживания особенно хорошо умеет его предсказывать. Для большинства из нас этот процесс происходит бессознательно и со значительными помехами со стороны логического разума и эмоций. Осознавая интуитивную информацию, можно избежать многих неприятных минут, не оказаться в эпицентре опасных событий и т. д. Хотя интуиция и кажется неосязаемой, она может быть использована для получения достаточно точной и полезной информации. Совместить интуицию с чувствами и суждениями значит несоизмеримо повысить ценность принимаемых решений. Научиться управлять своей интуицией может каждый.

Как правило, интуитивные впечатления проявляются в виде зашифрованных образов и символов. На первом этапе необходимо научиться их распознавать, а затем интегрировать полученную информацию с целью ее достаточного понимания. Таким образом, можно научиться расшифровывать (читать) любое интуитивное впечатление. Помогут вам в этом следующие практические советы и рекомендации. Но прежде определите уровень своей интуиции с помощью психологического теста. Интуитивно ответьте на вопрос, в какой последовательности женщина покупала в продовольственном магазине продукты, перечисленные ниже. Определите, какой продукт она купила первым? Постарайтесь не подсматривать правильный ответ, который дан ниже.

Итак:

1. Красное яблоко
2. Зеленый перец
3. Белокачанная капуста
4. Кавказский шашлык
5. Большой арбуз
6. Говяжья тушенка
7. Земляной орех
8. Майский мед

9. Зимняя вишня

Проанализируйте свои ассоциативные ощущения и интуитивные подсказки, возникшие в процессе чтения задания. Определите, какие из них явно указывали на первоочередной продукт, а какие на второй, и т. д. Даже правильно выбранный продукт, занимающий третью позицию, свидетельствует о вашей хорошей интуиции. (Ответ к тесту. Продукты покупались в следующем порядке: говяжья тушенка, земляной орех, зимняя вишня...).

Способность понимать информацию, которую вы хотели бы получить интуитивно, конечно, требует тренировки. С детства нас учили доверять только логике, всему тому, что видимо, осязаемо, научно обосновано. Поэтому интуитивная способность угасает в каждом из нас, когда мы вырастаем. Будучи взрослыми, мы учимся оценивать данные как реальные, уместные или объективные и избавляемся от того, что не является реальным по стандартам общества. Поэтому все тренинги интуиции должны начинаться с выявления того, какие ощущения человек принимает, а какие – игнорирует. Важно на этом этапе осознать, как ваш логический разум осуществляет цензуру интуитивных впечатлений.

Выполняя любое психологическое действие, мы бессознательно задействуем множество сложных психических функций. Читаем ли мы книгу, разговариваем ли по телефону, наша память мгновенно сравнивает каждое услышанное или увиденное слово с десятками слов, хранящихся в долговременной памяти. Там же вместе с этими словами хранятся и соответствующие образы и ассоциации, которые запрашиваются нашей памятью и поставляются в сознание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.