

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗКИ

«Жизнь — это 10 процентов того, что случается с вами, и 90 процентов того, как вы реагируете на это».

Лу Холц

Как-то раз я был с друзьями на квесте, где один из актеров выстрелил из пугача. Я находился достаточно близко, и от выстрела еще минут пятнадцать у меня была заложенность и звон в ушах. Но самое интересное произошло на следующий день. Когда я был в ванне, почему-то вспомнился этот квест и вновь возникло ощущение заложенности. На какое-то мгновение я даже подумал, что в уши попала вода, но на самом деле это было не так. Позже в тот же день я рассказывал про квест своему другу, и вновь пришло ощущение заложенности. Оно продлилось на порядок меньше

и было слабее. Удивительно, что для его появления, мне не пришлось вспоминать даже момент выстрела. Триггером, который запускал у меня физическую реакцию в теле в виде заложенности, оказалось воспоминание о событии в целом.

Как же формируются и создаются различные иррациональные связи, которые мешают нам жить?

Они проявляются в виде эмоций, психосоматических реакций и симптомов. Мы разберем это более подробно на примере аллергий.

Базовый принцип психосоматики

В работе нашего мозга есть закон: нейроны, которые активируются одновременно, образуют устойчивые связи.

То есть наше восприятие может переплестать между собой входящие потоки информации, не связанные изначально.

На что это похоже? Представьте себе девочку, она идет с папой по парку. Это ясный летний день, приятно светит солнце. Девочка ест шоколадное мороженое и в парке летает тополиный пух. Мимо проходит блондинка с собакой.

Итак, мы видим набор факторов, которые на первый взгляд между собой не связаны. Есть прогулка в парке, яркое солнце, папа с щетиной, тополиный пух, шоколадное

мороженое и собака. Это просто есть. Как пачка бумаги, в которой каждый лист находится рядом с другим, но по отдельности, они не приклеены друг к другу.

И представьте себе, что собака срывается с поводка, подбегает и пугает девочку, сбивает ее с ног. А папа затем успокаивает ее, берет на руки и прижимает к себе.

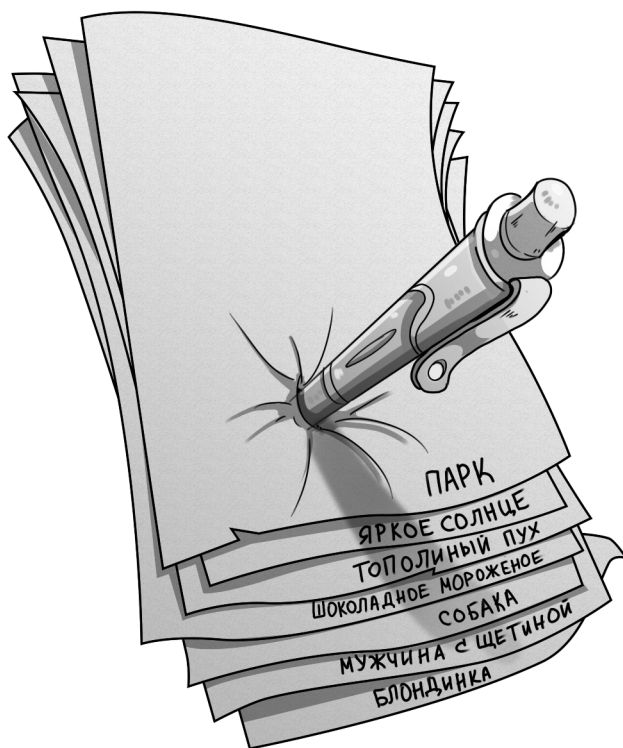
У девочки стресс, и в этот момент описанные выше листы бумаги могут склеиться между собой. Ситуация может стать фундаментом к тому, что в будущем появится фобия собак, пищевая непереносимость шоколада или лактозы, аллергия на тополиный пух или другое цветение, или даже на солнце.

В то же время у нее может закрепиться связка безопасности и спокойствия с щетиной у мужчины, или необъяснимая неприязнь к блондинкам.

Итак, когда мы испытываем дискомфортное состояние, наше подсознание может связать его с каким-то внешним фактором или с группой факторов.

Никто не знает, в каком порядке склеятся эти листы между собой в каждом отдельном случае. Мы можем понять и констатировать это только по факту.

Прогулка, папа с щетиной, тополиный пух, солнечный свет, мороженое, блондинка, собака и стресс — ни один из этих факторов не обуславливает появление других. Но это уровень логики, мышления. Подсознание работает по другим



принципам. Некоторые видеорегистраторы в автомобилях имеют функцию сохранять в нестираемую область памяти запись, связанную с резкими ускорениями, замедлениями и рывками.

У человека сигналом к созданию такой «записи» является стресс. Но если регистратор записывает только видеоряд и звук, то у нас в работу включаются все наши органы чувств и сенсорные системы. В том числе те, которые мы не осознаем.

Вкусы, запахи, звуки, телесные ощущения, тонус мышц, химический состав воздуха и крови — вообще все — снаружи и изнутри.

Стресс как иголкой пробивает все листы и склеивает их между собой. Мозг начинает анализировать: а что случилось? Любой из триггеров может присоединиться к состоянию дискомфорта или успокоения. Хотя на самом деле, они напрямую не связаны между собой, и прогулка это просто прогулка.

Когда не работает «берись и делай!»

Бывает в нашей жизни возникают такие эмоциональные реакции, для которых у нас нет внятного объяснения. Конечно, мы находим как обосновать все, что угодно, но часто в этом нет рационального смысла. Когда мы виним себя без повода, когда обижаемся даже где не хотим, боимся вопреки здравому смыслу.

Как вы теперь знаете, подобные ощущения могли быть каким-то образом склеены у нас с теми или иными событиями в прошлом.

В итоге наши реакции могут работать как неправильно настроенная система. Когда в жизни появляются факторов, не связанных с напряжением, но сопровождавшиеся им в прошлом, приводит к появлению напряжения и в настоящем времени.

Хотя уже нет повода бояться, нет той собаки, которая напугала или сбила с ног, и самого парка давно может не быть.

Для мозга нет понятия времени, и события, произошедшие очень давно в прошлом, могут казаться подсознанию актуальными прямо сейчас.

Остается та протоптанная тропинка в лесу, которая заставляет реагировать определенным образом. Просто потому, что тело считает себя в безопасности благодаря этому.

К сожалению или счастью, мы не можем преодолеть это просто логическим пониманием или осознанием.

Поэтому меня всегда забавляют люди, которые говорят: иди на свой страх!

Это то же самое, как человеку с аллергией сказать — иди к своему аллергену. Сможет он чудесным образом преодолеть телесную реакцию или задохнется от отека?

Так же и со страхом. Если бы человек мог пойти на свой страх, он давно освободился бы от него. По моим наблюдениям, такая схема работает очень редко. Примерно в одном случае из 150–200 человек.

Но даже если человек смог через себя перешагнуть, напряжение никуда не делось. Это похоже на то, как будто подсознание привязало человека к безопасному месту, а он от него удаляется. Чем дальше отходишь, тем больше натягивается веревка, и потом — бам-mmm! — возвращает человека обратно.

Причем такое возвращение бывает весьма болезненным. К фобии могут добавиться неконтролируемые



приступы страха — панические атаки. К нежеланию делать какие-то дела — мигрени. К постоянному самокопанию — переедание.

Если бы история про «берись и делай» действительно так хорошо работала, с ее помощью можно было бы решать что угодно. У меня периодически бывают в работе молодые люди

в крайне разболтанном состоянии после тренингов по пикапу. Им говорят: ты избавишься от страха знакомств через 100 подходов к девушкам. Но на самом деле это приводит только к разочарованию и апатии.

Лишь очень небольшой процент людей после третьего знакомства говорят: «Ого, так можно было!» И им не требуется больше проводить это самоистязание. Другие же в прямом смысле переступают через себя и травмируют свою психику еще больше.

После работы с аллергией я всегда прошу человека протестировать результат. Найти кота, пыль, цветущую березу или другой аллерген.

Но к чему это приведет, если я скажу сделать это до работы? «Давай, не бойся шерсти или пыльцы! Будь мужиком! Не стоит делать как ты привык. Хватит реагировать на них аллергией! Посмотри, вот я контактирую с тем же самым и не реагирую никакой аллергией!»

Но почему-то многие люди считают, что можно давать такие советы при страхе перед полетом, боязни насекомых, необъяснимом чувстве вины или любом другом дискомфортном ощущении. Там, где его, по сути, быть не должно. Где и сам человек прекрасно понимает, что можно реагировать нормально: без волнения, уверенно, спокойно, но почему-то возникают переживания, стыд, ощущение «со мной что-то не так», разочарование.

А окружающие говорят — просто расслабься.

Эта рекомендация — «просто расслабься» — может работать там, где у человека нет опыта, но и нет особого стресса, нет глубоких переживаний.

Уровень навыка и уровень стресса

Например, человек не умеет водить машину. Он пошел учиться в автошколу, изучает правила, теорию, практику, ездит на площадке. Постепенно его навык растет. Скорее всего, на первом выезде в город будет волнение, и это нормально. Пока навыки на низком уровне и простые действия не доведены до автоматизма, мы вынуждены отслеживать сразу много всего.

Если он еще ребенком ездил за рулем и что-то ему объяснял папа, потом он попробовал сам или занимался в секции картинга, навык будет на другом уровне.

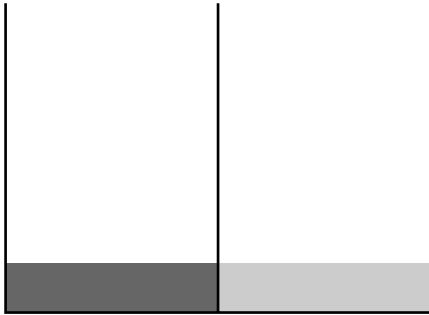
Если навык отсутствует, то небольшое волнение нормально. Мы справляемся с ним и достаточно быстро с легкостью начинаем делать то, что еще недавно вызывало дискомфорт.

Так бывает в разных ситуациях. В таком случае уместнее сказать, что человек не боялся, а просто не умел. А когда попробовал, то понял, что, оказывается, в этом нет ничего сложного и страшного.

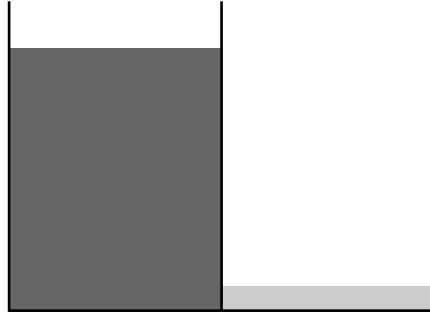
Но почему у некоторых людей волнение не проходит после нескольких попыток заняться новой деятельностью, а может даже усилиться?

То, что мешает, можно обозначить как некое внутреннее напряжение, какое-то количество стресса.

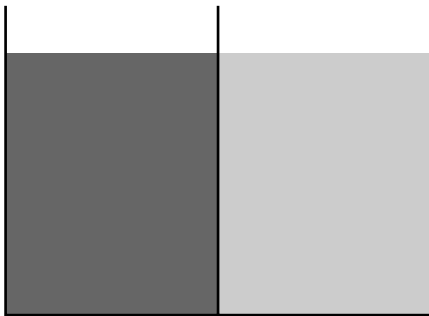
Если напряжения нет, то и первый опыт и последующие не вызовут сильного дискомфорта. Наоборот, приобретая навык, мы начинаем чувствовать себя лучше. А если есть ка-



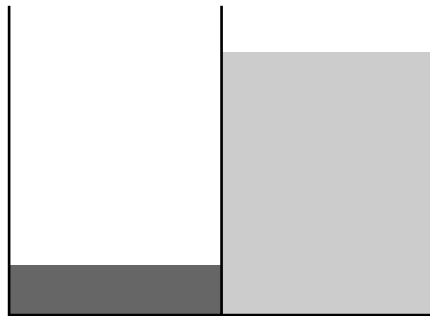
*Нет навыков, нет стресса:
делать получается плохо,
но получение навыков поможет.*



*Хорошие навыки и минимум
стресса: все получается
хорошо.*



*Высокий уровень навыков
и стресса: вроде бы все понятно,
но получается через напряжение.*



*Большой стресс, нет навыков:
вы даже не будете смотреть
в сторону этой деятельности.*

кое-то напряжение, то оно будет мешать. Как поднятый ручник в автомобиле при попытке ехать.

А если изначально навыки были на высоком уровне, а потом что-то случилось?

Например, у профессионального автогонщика хорошо развиты навыки и отсутствует какой-либо травматический опыт. Ничего не мешает ему показывать хорошие результаты. Но вдруг его товарищ попадает в серьезную аварию и получает травмы. Когда что-то происходит далеко, это может нас не трогать. Но события, случающиеся с нами или близкими, сразу дают о себе знать — мыслями, чувствами, переживаниями. Мы можем проецировать этот опыт на себя. И если раньше у нашего пилота уровень напряжения был минимальным, то сейчас он сразу становится заметным. И несмотря на весь свой опыт этот человек начинает бояться сесть за руль. Или он может водить, только когда рядом с ним кто-то присутствует, или это напряжение проявляется на определенных участках трассы, связанных по каким-то причинам с аварией. Это не обязательно будет именно тот же участок, где авария произошла, он может быть просто похожим по конфигурации. Также волнение может связаться с определенной маркой машины или с погодой.

Что же будет, если постоянно перешагивать через свое волнение?

Ведь многие считают, что преодолевать и бороться с собой это нормально и привыкли жить так всю свою жизнь —

преодолевать, страдать, демонстрировать свою стойкость в противостоянии с самим собой.

Обычно это заканчивается мигренями, паническими атаками или аутоиммунными заболеваниями. Но даже тогда не все готовы отказываться от своих жизненных стратегий и меняться.

На одном из учебных курсов по психосоматике участница рассказала, что состояние легкости и радости у нее сопровождается тошнотой. Она вспомнила, что в девятом классе на Первое сентября они с подружкой купили какую-то жестяную банку чего-то алкогольного. Выпили и пошли в парк. Там был аттракцион, где кабинки двигаются по кругу. Подружки прокатились, с тех пор эта девушка не катается ни на каких аттракционах — так ей было плохо на том.

Эмоциональная или аллергическая реакция призвана помочь нам защититься. И это естественно и нормально. Но когда аллергическая или эмоциональная реакция вызвана закравшейся ошибкой, то это становится источником дискомфорта.

Поэтому если в вашей жизни бывают подобные моменты, можно сделать простую практику. Задать себе вопрос: «А где я встречаюсь или встречалась со стрессом, когда были эти факторы?» Не факт, что вы вспомните их сразу, потому что они часто бывают амнезированы и забыты, но, по крайней мере, это может хорошо помочь. Проанализи-

руйте, посмотрите, какие могут быть возможные варианты. Далее мы будем разбирать, какая же польза от этих негативных переживаний, которые мы испытываем в различных обстоятельствах.

Подведем итог.

Один из принципов работы нашего мозга состоит в том, что он образует устойчивые ассоциативные связи между ощущениями и событиями, которые зачастую не были связаны изначально. Благодаря этому мы можем вызывать в памяти разные образы. Но подсознание запоминает и запечатлевает и дискомфортные ощущения, которые берут начало в стрессовых ситуациях, и которые наш мозг и наше тело начинают воспроизводить без видимой причины. Даже когда сама по себе стрессовая ситуация уже давно миновала. С одной стороны, с этим можно бороться с помощью приобретения навыка. И в некоторых случаях это даст ощутимый результат, если нет какого-то внутреннего напряжения или дискомфорта. Но в случае, если есть какой-то травмирующий компонент, если есть прошлый негативный опыт, который будет мешать приобретению навыка, то это будет создавать большие проблемы и внутреннее напряжение. Критически важно освободиться от того старого напряжения, которое может вызывать ненужные нам психологические или телесные реакции.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	3
Вводная глава	5
Иррациональные связки	22
Три уровня, на которых застревает психосоматика. Как избежать «откатов»?	35
Структура психики	50
Неприятные чувства и их польза.	59
Когда мы не слышим свои чувства.	73
Психосоматика боли	82
Психосоматика дерматитов и кожных заболеваний	91
Психосоматика аллергии.	101
Психосоматика заикания.	120
Тормоз на пути к изменениям. Вторичная выгода.	141
Психосоматика зависимостей	153
Отношения, бесплодие, секс	167
Гипнотерапия в спорте	183
От бессонницы и гипотиреоза до восстановления обоняния и болезней животных. Грани психосоматики	195
Самодиагностика	217
Заключение.	234