

Предисловие

Идея о том, что работа внутренних органов зависит от психоэмоционального фона человека, психоэмоциональный фон зависит от работы внутренних органов, является общей гипотезой исследования, описанного в данной книге. Высказывается предположение о возможности восстановления психоэмоционального фона через улучшение работы внутренних органов (расслабление внутренних органов). Расслабление внутренних органов возможно через самоосознание пациента. Устранение причин заболеваний (патологий, дисфункций органов и систем) основывается на устраниении дисаутогнозии.

В качестве методологической основы исследования использовалась комбинация метода восхождения от абстрактного к конкретному, индуктивный и интегративный методы построения теоретической модели на основе эмпирических данных, полученных в ходе индивидуальной работы с пациентами. Также были использованы теоретические поступаты, содержащиеся в работах Г. Юнга, В. Джеймса, Г. Ланге, Н.И. Пирогова, Н.М. Амосова, И.П. Павлова, А.М. Углева, Дж. Ньюпорт Ленгли, Г. Гурджиева, П. Энка, Д. Уингейт, И.А. Булыгина, М. Гершона, Э. Майера, В.В. Козлова, В. Райха, З. Фрейда, К. Ясперса, В. Шаубергера, Г.А. Захарьина, Г. Геда, А.Т. Огулова и т.д.

Цели исследования:

- Интегрировать знания различных научных областей и выявить закономерности между психологическими и физиологическими факторами личности.
- Установить взаимосвязь между новыми знаниями, полученными в ходе различных исследований, и выдвинуть гипотезы об устройстве человека.
- На основании полученных данных обосновать методы восстановления и/или усиления субмодальностей висцеральных ощущений, влияющих на самоосознание пациента.
- Подтвердить возможность познания себя и своего тела через висцеральные ощущения и установление осознанной устойчивой нейронной связи между головным мозгом и внутренними органами (энтимальным мозгом) с помощью концентрации внимания на их работе.

Научная новизна работы заключается в трансдисциплинарном подходе к вопросу о самоосознании через слышание (ощущения) внутрен-

них органов. В книге автор применяет различные подходы к рассмотрению данных вопросов, выявляет связи между нейрогастроэнтерологией и психологией, энтерогуморальной регуляцией и самоосознанием личности. Представляет собственную психотипологию пациентов, особенности снятия сопротивления пациента для подготовки его к принятию бессознательного научения самостоятельно, через расслабление внутренних органов снимать психоэмоциональный стресс и восстанавливать нормальное, адекватное функционирование организма.

Теоретическая значимость исследования:

- проанализированы и объединены новые научные знания различных отраслей науки, позволяющие развернуто рассмотреть аспекты, определяющие человека как биологическую единицу и как личность;
- сформулировано обоснование трансдисциплинарного подхода к вопросу определения личности;
- определены параметры, на которых базируется авторская методика;
- выявлены механизмы корректировки психического состояния человека посредством работы с его телом;
- выдвинуты гипотезы, требующие дальнейшего глубокого изучения.

Практическая значимость книги заключается в изложении методологических принципов взаимодействия терапевта с телом пациента, посредством которых может быть организована практическая работа по устранению симптомов дисаутогнозии, восстановление самоосознания через нормализацию и гармонизацию работы организма.

Актуальность данной работы заключается:

- в рассмотрении вопроса дисаутогнозии, причин ее возникновения;
- в анализе современных исследований в различных областях науки, позволяющих более полно видеть картину возникновения патологий и способов их устранения;
- в исследовании взаимосвязей психологических и физиологических аспектов, которые позволяют с различных сторон подойти к данной проблеме и максимально определить и расширить границы возможностей человека в восстановлении свойств его организма;
- в описании метода восстановления самоосознания;
- в описании способов эффективного и самостоятельного восстановления работы организма в стрессовых ситуациях, используя идею «познай самого себя» с точки зрения не только философии и психологии, но и с точки зрения анатомии и физиологии.

Введение

Психология как самостоятельная наука существует всего 138 лет, со времен основания в 1879 г. Вильгельмом Вундтом Лаборатории экспериментальной психологии в г. Лейпциге. Психология — дисциплина, объединяющая теоретические платформы нескольких научных направлений, мотивирует постоянно обращаться к историческому обоснованию ее идей. Можно сказать, что психология является симбиозом философии и медицины и представляет собой область знаний о внутреннем мире человека.

В своей книге «Общая психопатология» Карл Ясперс определяет: «Психология и соматическая медицина — это научные дисциплины, наиболее тесно связанные с психопатологией; но последняя, как любая другая наука, имеет родственные связи и с другими отраслями человеческого знания. Одна из них — а именно философия с ее упором на методологию — заслуживает здесь особого упоминания» [166, с. 10—11].

Исследуя тему «Психо-висцеральная терапия как метод восстановления самоосознания через висцеральные ощущения», разделять индивида на его составные части (душа, тело, разум) было бы некорректным. Одно из определений индивида (лат. *Individuum* — неделимый) — отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный представитель человеческого рода. Понятия «человеческий организм», «субъектность», «индивидуальность», «личность», «духовность» связаны с понятием «индивиду» и используются для обозначения совокупности качеств, способностей отдельно взятого человека и сущностных уровней человеческого развития в онтогенезе [143].

В истории развития психологии можно выделить четыре этапа.

1-й этап. Психология образовалась более двух тысяч лет назад как наука о душе. Наличием души объяснялись все непонятные явления в жизни человека

В XVII в. в связи с развитием естественных наук начинается **2-й этап**. Психология определяется как наука осознания — способность чувствовать, желать, мыслить.

В XX в. психология вступает в **3-й этап** своего развития и определяется как наука о поведении. Внимание уделяется поведению личности, поступкам и реакциям человека на внешние раздражители.

На **4-м этапе** предметом психологии являются механизмы и законо-мерности психики, факты психической жизни. Психика определяется как особое свойство высокоорганизованной материи, которая составляет форму отражения субъектом объективной реальности. Психология — наука, изучающая психику.

Одним из первых понятий к изучению в психологии относится «душа». Начиная с доисторических времен на вопрос: что есть «душа» — человечество так и не нашло четкого определения. Сложность в изучении феномена души (или психики) состоит: во-первых, она не имеет материального выражения (психика — это идеальная субстанция), а во-вторых, душа не объективирована для человека, а слита с ним в единое целое, так что познающий субъект и познаваемый феномен нерасторжимы. То, «чем познается», и то, «что познается», едины.

Nosce te ipsum — «познай самого себя». Эта фраза, по сведениям античных авторов, была сделана на стене храма Аполлона в Дельфах. Автор этого высказывания неизвестен. Смысл этой фразы остается загадочным по сей день и вызывает множество толкований [47].

Сократ придавал особое значение фразе «Познай самого себя». В утраченном диалоге Аристотеля «О философии» сообщалось, что эта надпись, прочитанная в дельфийском храме, послужила толчком к философским знаниям Сократа [102]. В диалогах Платона Сократ неоднократно обращается к этому вопросу. Рассуждения на тему «Познай самого себя» можно найти в диалогах: «Хармид» (164D), «Алкивиад I» (124A, 129A, 132C), «Протагор» (343B), «Федр» (229E), «Филеб» (48C), «Законы» (923A) и других [113]. Особенно подробно тема самопознания обсуждается в диалоге «Алкивиада I».

Сократ. Точно так же ведь невозможно знать наши свойства, если мы не знаем самих себя?

Алкивиад. Конечно.

Сократ. А если мы не знаем собственных свойств, то не знаем и того, что к ним относится?

Алкивиад. Ясно, что не знаем.

Сократ. Но тогда мы не вполне верно признали недавно, что есть люди, не знающие себя, но знающие свои свойства, а также люди, знающие, что относится к этим свойствам: ведь постигать все это — себя, свои свойства и то, что к ним относится, — по-видимому, дело одного и того же искусства.

Алкивиад. Похоже, ты прав.

Сократ. При этом всякий, кто не знает своих свойств, не может знать соответственно и свойства других людей [123].

Сократ задается вопросом: «что есть сам человек?» и приходит к выводу, что человек есть не тело и не целое, состоящее из тела и души, но и инструмент, которым он пользуется, не тождественны друг другу. Так, сапожник пользуется резаком, ножом и другими инструментами, значит, сам он не есть ни нож, ни резак, ни какой-либо из других инструментов. Но сапожник пользуется не только инструментами: он пользуется также своими руками, глазами и прочими частями тела; стало быть, он не есть также руки, глаза или какая-либо из этих частей. Но это еще не все: ведь человек пользуется не только руками и глазами, но и всем своим телом. Следовательно, человек и тело, которым он пользуется, не есть одно и то же. Что же такое сам человек?» По утверждению Сократа, сам человек есть именно то, что пользуется телом, а то, что пользуется телом, есть душа [113].

В противоположность мнению большинства Сократ отстаивал принцип всеобщего господства разума в природе, в отдельном человеке и в человеческом обществе в целом. В природе это проявляется как гармония и целесообразность во всем мироздании; в отдельном человеке как господство разумной души над природным и неразумным телом; в обществе — как господство разумных законов и установлений, как правление знающих. Игнорирование этого, отклонение от правильного пути являются, по Сократу, следствием незнания.

Дорога самопознания ведет человека к пониманию своего места в мире, к уяснению того, «каков он по отношению к использованию собой как человеком» (Ксенофонт. Воспоминания о Сократе, IV, 1, 24). «Не ясно ли теперь, — продолжает Сократ, — что вследствие знания себя люди испытывают много хорошего и вследствие ложных представлений испытывают много дурного? Человек, знающий себя, знает и то, что для него будет хорошо, и различает то, что может сделать и чего не может» (Там же, IV, 1, 26) [103].

Гален в сочинении «О зависимости свойств души от темпераментов тела» рассуждает: «...разумная душа, находящаяся в мозгу, ощущает себя через органы чувств. Она может, опираясь на свои чувственные восприятия, создавать собственные логические умозаключения или, с помощью анализа и синтеза, видеть в вещах противоречия. ...Раз-

умная душа располагает несколькими потенциальными возможностями, такими как ощущение, память, понимание и прочими подобными» [29].

Как мы видим в рассуждениях древних философов и мыслителей нет определения сознания, но все они говорят о разумной душе. Можно предположить, что разумная душа и есть не что иное, как сознание (разум) в современном его понимании. Анализируя высказывания и умозаключения древних мужей, можно вывести следствие: чтобы познать свою душу, нужно познать свои ощущения, понимание и т.д. Познать же свои ощущения мы можем в том случае, если научимся слушать свое тело.

Подтверждение этого вывода находится в словах Галена: «Если следовать тому, о чем я уже упоминал в сочинении “О нравах” [133], то мы без труда сможем привести наше тело в превосходное состояние с помощью пищи и пития, а также остальных житейских дел. Все будничные заботы мы направляем только на то, чтобы душа приобрела превосходные качества. Как мы уже упомянули, Пифагор и другие древние философы действовали в соответствии с этим учением» [70]. Гален считал, что этические взгляды человека согласно Пифагору и Платону влияют и на его физическое здоровье.

Древнеиндийские медицинские знания были записаны в текстах Аюрведы. В одном из них говорится: «Заблуждение ума, неправильное использование чувств и незнание должного времени — вот причины всех страданий. А лекарство от всех болезней — в подобающем использовании разума и чувств, и уважение времени» — Аюрведа в редакции Чарака — Самхита, фрагмент из «Шарира — стханы» [10, с. 30].

Китайская медицина связана с древней философией, в основе которой лежит Великая Триада: Небо-Человек-Земля. Единство двух начал — Земли и Неба (инь и янь) — источник возникновения всех вещей во Вселенной, их сочетание и взаимодействие определяют собой чередование космических явлений. Источником знаний о древнекитайской медицине является «Трактат Желтого императора о внутреннем», или «Ней-цзин» (2697 г. до н.э.), автором которого считается император Китая Хуан-ди. В трактате рассказывается о разговоре Желтого Предка Хуан-ди и небесного наставника Ци-Бо. Хуан-ди задает вопрос:

«Я слышал, что в высокой древности люди доживали до 120 лет, а движения и действия их оставались неизменно легкими и ловкими.

Ныне же люди в возрасте 50 лет действуют и двигаются с трудом. Означает ли это, что времена изменились к худшему, или же люди утратили какие-то способности?»

Ци-Бо ответил:

«В глубокой древности люди знали истинный путь, соизмерялись во всем с субстанциями инь и янь, находили гармонию искусства и вычисления, был упорядочен ритм приема пищи и питья, соблюдалось постоянство ритма движения и покоя. Люди без глупостей и суety делали свою работу. В результате телесная форма и духовное начало действовали в гармонии, а люди проживали здоровыми все годы, отпущеные им от природы, достигали столетнего возраста и лишь тогда покидали мир. ...Совершенному дру́ды в глубокой древности, передавая учение, говорили, что все это суэтная ложность, предательский ветер. Есть специальные дни, когда можно предотвратить данное заболевание. В это время следует пребывать в безмятежности полного покоя, безбытийной пустоте. Тогда истинное дыхание — ци будет послушно двигаться в соответствии с ритмом восьми сочленений, а семя и дух пребудут во внутренних сферах, где им и положено быть. ...В таком случае можно достичнуть возраста ста лет, а продолжать двигаться и работать, как прежде, легко. Таким образом не нарушается целостность их духовных сил» [10, с. 47—48].

Философии различных культур разными словами говорят о единстве души, разума и тела. Только лишь гармоничное сочетание трех начал дает возможность человеку познать себя, свое предназначение в этом мире, сохраняя крепкое тело и ясный разум.

Сегодня фраза «Познать самого себя» в большей степени рассматривается с точки зрения психологии и значит изучить свой внутренний мир, позитивные и негативные стороны своей личности. Не бойся увидеть и принять самого себя и все свои проявления в горе и в радости. Обнаружь и прими темные стороны своего «Я», создателем которых являешься ты сам, и избавь себя от них, открыв тайны своих человеческих чувств, используя закон вселенной.

Но мало кто говорит о том, что познавать себя нужно еще и с точки зрения биологии, анатомии, физиологии. В современном мире нет культуры знать свое тело. Знать, какие органы где находятся, что делают, за что отвечают и как работают. Какие условия для адекватной работы организма являются абсолютными, какие относительными. Школьный

курс анатомии и его преподавание не раскрывают всех возможностей организма перед подрастающим поколением. Не дают инструментов для грамотного использования потенциала организма. Идеи познакомить учеников со строением тела недостаточно для бережного отношения личности к инструменту, которым он будет пользоваться на протяжении всей жизни. Не прививается способность оценивать и анализировать свое физическое состояние и проводить параллели между недугами, болезнями и психоэмоциональными состояниями.

По канонам восточной медицины часто болезнь зарождается в недрах разума, а уже затем реализуется в теле. С другой стороны, заболевание физического тела обязательно влечет нарушения на уровне эмоций и психики.

Последнее время все чаще стали появляться подтверждения того, что современная стандартная медицина не справляется с возложенными на нее задачами. Появление большого количества знахарей, народных целителей, коучеров личностного роста, личных менторов, всевозможных течений и практик оздоровления наводит на мысль о том, что в медицине происходит системный кризис. Медицина, симбиоз физики и биологии, как наука о жизни спустилась на молекулярный уровень, выпустив из вида целостность всего организма. Стараясь найти причинно-следственные связи патогенеза на микроуровне, апологеты фармакологии и современных технологичных методов лечения забыли о макроуровне, о том, что человек является не только совокупностью клеток, но состоит из тела, души и разума. Психологи в свою очередь не углубляются в фундаментальные знания о строении человеческого тела. Основными целями преподавания психологии являются:

- обучение фундаментальным психологическим знаниям;
- обучение прикладным психологическим знаниям;
- обучение научно-исследовательским умениям;
- обучение практическим психологическим умениям в применении психологических знаний для решения практических задач;
- обучение умениям психологического просвещения и обучения психологическим знаниям других людей;
- формирование психологической культуры.

В образовательные программы преподавания психологии не входят такие базовые дисциплины, как анатомия, физиология, пропедевтика

внутренних болезней, несмотря на то, что причины многих патологий сегодня можно определять как психосоматические.

На современном этапе в системе образования чаще стали появляться термины: трансдисциплинарный системный подход, междисциплинарный подход, мультидисциплинарный (полидисциплинарный) подход.

Об этом свидетельствует текст «Всемирной декларации о Высшем образовании для XXI в.: подходы и практические меры», принятой участниками Международной конференции по Высшему образованию, состоявшейся в октябре 1998 г. в Париже, в Штаб-квартире ЮНЕСКО. Статьи 5 и 6 данной декларации содержат рекомендации — поощрять трансдисциплинарность программ учебного процесса и учить будущих специалистов, использовать трансдисциплинарный подход для решения сложных проблем природы и общества [182].

Главное место в классификации подходов занимает *дисциплинарный* подход. Этот подход делает обычного человека специалистом в конкретной области. Дисциплинарный подход разделяет окружающий мир на отдельные предметы исследования. Если решение проблемы выходит за рамки конкретной дисциплины, то считается, что оно находится «на стыке научных дисциплин».

Междисциплинарный подход использует прямой перенос методов исследования из одной научной дисциплины в другую. Перенос методов в этом случае обусловлен обнаружением сходств исследуемых предметных областей. Такой подход предполагает сохранение границ дисциплин за счет различия «ведущей» и «ведомой» ролей. Междисциплинарный подход применим для решения конкретных дисциплинарных проблем, в решении которых какая-либо конкретная дисциплина испытывает концептуальные и методологические трудности.

В *мультидисциплинарном* (полидисциплинарном) подходе лежит идея решения проблемы рассматривания ее с точки зрения нескольких равноценных областей. Используя эти результаты, объединяя их, появляется абсолютно новое решение, что дает возможность проводить новые междисциплинарные исследования, а в последующем и создания новых мультидисциплин.

Трансдисциплинарный подход позволяет осуществить общенаучную классификацию и систематизацию дисциплинарных знаний. После такой обработки дисциплинарные знания становятся полностью адаптированными к их совместному использованию в решении научно-исследо-

довательских и практических проблем любой сложности и комплексности [116].

М.В. Кутушов утверждает, что «Открытия можно совершать на стыке наук и эмпирики. Необходимо смелее соединять несоединимое, парадоксальное мышление с логикой» [88]. В данной книге автором применяются различные подходы к рассмотрению вопросов осознания пациентами себя здоровым человеком. Опыт показывает, что работа с пациентом в рамках одной дисциплины не дает результатов в движении пациента к оздоровлению, однако совокупность использования знаний в различных научных направлениях помогает терапевту вывести пациента из состояния дисаутогнозии и научить его самоисцелению.

Изучая общую теорию систем Ю.А. Урманцева (ОТСУ), в которой «Система — это множество объектов-систем, построенное по отношениям г множества отношенияй $\{R\}$, законам композиции з множества законов композиции $\{Z\}$ из «первичных» элементов т множества $\{M\}$, выделенного по основаниям, а множества оснований $\{A\}$ из универсума U . При этом множества $\{Z\}$, $\{Z\}$ и $\{R\}$, $\{Z\}$ и $\{R\}$ и $\{M\}$ могут быть и пустыми» [144], автор находит еще одно подтверждение, что человек — это часть системы, состоящей из подсистем. При этом он является открытой и закрытой системой одновременно. Открытой структурно для получения энергии и информации, что определяет его как часть системы. Закрытой организационно, стремясь сохранить внутри себя определенные условия жизнеобеспечения, поддерживая гомеостаз, что указывает на его неоднородность. Такая система может существовать и развиваться только в том случае, если она состоит из относительно независимых подсистем, которые могут изменяться самостоятельно. Но только согласованное развитие самостоятельных подсистем дает развитие системы в целом и определяет ее как процесс, стремящийся к конкретной цели — завершенности. В своей книге «Порядок из хаоса» И. Пригожин говорит о том, что все системы содержат подсистемы, которые непрестанно флюктуируют (от автора, от лат. *fluctuatio* — колебание — любое случайное отклонение какой-либо величины). Иногда отдельная флюктуация или комбинация флюктуаций может стать (в результате положительной обратной связи) настолько сильной, что существовавшая прежде организация не выдерживает и разрушается [114]. В отношении человека и его организма этот процесс выражается

ется в виде заболевания психического, физического и/или душевного. Далее И. Пригожин пишет: «Сильно неравновесная система может быть названа организованной не потому, что в ней реализуется план, чуждый активности на элементарном уровне или выходящий за рамки первичных проявлений активности, а по противоположной причине: усиление микроскопической флуктуации, произошедшей в «нужный момент», приводит к преимущественному выбору одного пути реакции из ряда априори одинаково возможных. Следовательно, при определенных условиях роль того или иного индивидуального режима становится решающей. Обобщая, можно утверждать, что поведение «в среднем» не может доминировать над составляющими его элементарными процессами. В сильно неравновесных условиях процессы самоорганизации соответствуют тонкому взаимодействию между случайностью и необходимости, флуктуациями и детерминистическими законами» [114]. Переводя на язык биологии, дисфункция одного из органов или систем (физиологических, психологических и т.д.) является определяющей в состоянии организма в целом. Сбой в работе органа или системы вынуждает организм включать компенсаторные процессы, на которые затрачиваются энергия и ресурсы в ущерб или за счет неосновных жизнеобеспечивающих механизмов, длительное использование которых приводит весь организм к более сильному разобщению — хаосу, то есть к ухудшению качества жизни, далее к болезням.

Рассматривать человека можно с двух позиций: как систему макрокосмоса, где делается упор на личность, на внутреннее «Я», когда человек все берет в свои руки, полностью становится творцом своей судьбы и сочетает в себе системы микрокосмоса. И как систему микрокосмоса, где человек сам выступает как часть системы макрокосмоса относительно какого-либо сообщества или вселенной.

В системе макрокосмоса говорить о процессе уравновешивания систем можно только в том случае, когда есть понимание процессов, происходящих на уровнях подсистем. При детальном рассмотрении это «порядок из хаоса», подчиняющийся законам самоосознания. Опираясь на определение немецкого философа Иммануила Канта где «Анархия — это не хаос, это порядок без господства», на уровнях микро- и макрокосмоса человек является и анархией и хаосом одновременно. «Анархия» в биологической системе — это общие регуляторные механизмы приспособления к условиям внешней среды (нейрогуморальные, эндокрин-

ные, иммунологические и др.), направленные на поддержание постоянства внутренней среды.

За миллиарды лет эволюции человеческое тело впитало в себя все самое необходимое для жизни. Слаженная работа различных групп мышц и систем помогает сохранять психологический баланс. Но так ли часто мы задумываемся о том, что может наше тело рассказать о себе, о нашем внутреннем состоянии? [17]

И.П. Павлов говорил, что живой организм представляет собой сложную обособленную систему, внутренние силы которой постоянно уравновешиваются с внешними силами окружающей среды. Таким образом, вся жизнь организмов «...есть длинный ряд все усложняющихся до высочайшей степени уравновешиваний».

Влияние на качество жизни оказывает координация регуляторных механизмов, которая возможна с помощью самоосознания.

На сегодняшний день существует две точки зрения: психические болезни приводят к нарушению работы внутренних органов, и вторая: нарушение работы внутренних органов приводит к психическим расстройствам.

Благодаря большим успехам нейробиологов психология становится точной наукой, результаты которой можно проверить молекулярно-генетическими и статистическими методами. Мозг стал объектом молекулярных исследований [162].

В данной книге рассмотрены вопросы нарушения самоосознания (дисаутогнозии) и способы его восстановления через призмы различных наук. Вопрос, что первично — психология или физиология, перестает быть актуальным, так как душа и тело неразрывны по сути, только совокупность взглядов и интегрированный подход позволяют видеть целостность личности. Также рассмотрен вопрос о том, как с помощью осознания своего тела и умением слышать свои внутренние органы эффективно справляться с недугами и самостоятельно восстанавливать работу органов и систем через самоосознание, используя идею «познай самого себя» с точки зрения не только философии и психологии, но и с точки зрения анатомии и физиологии.

Глава 1

ИНТЕГРАТИВНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА «ПСИХО-ВИСЦЕРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ САМООСОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ВИСЦЕРАЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ». ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Концепция висцеральной терапии

Висцеральная терапия — метод мануального воздействия на внутренние органы человека. Это метод восстановления функций внутренних органов и систем через болевую коррекцию (усиление боли), через переднюю брюшную стенку.

В основе висцеральной терапии лежит идея о положении органов в грудной и брюшной полостях. В процессе жизнедеятельности их положение меняется. В брюшной полости органы опускаются из-за изменения размеров желудочно-кишечного тракта — увеличение длины кишечника, что приводит к сдавливанию органов малого таза и уменьшению размеров грудной полости, где органы поднимаются. Боль в брюшной полости рождается из-за того, что при спастическом сокращении гладкой мускулатуры стенки полого органа возникают расстройства кровоснабжения сокращающейся мускулатуры. Снижается pH крови в этой зоне, что воспринимается хеморецепторами интимы сосудов в зоне гипоксии как боль (пункт 1.19.), что неизбежно приводит к различным патологиям.

Органы и системы могут адекватно работать только в расслабленном состоянии! Целью висцеральной терапии является снятие спазмов, снятие болевого синдрома, улучшение кровообращения, восстановление расположения внутренних органов с помощью тактильного метода. Проводится специфический массаж внутренних органов с большим количеством тонкостей, так как висцеральное воздействие многим отличается от обычного массажа, поскольку массаж — это разогревание тканей, устранение застойных процессов, а висцеральное воздействие подразумевает осторожное изменение положения органа, снятие спазмов, восстановление (улучшение) кровообращения, восстановление висцерального самоосознавания.

1.2. Самоосознание не самосознание

Самосознание — сознание субъектом самого себя в отличие от иного — других субъектов и мира вообще; это сознание человеком своего взаимодействия с объективным миром и миром субъективным (психикой), своих жизненно важных потребностей, мыслей, чувств, переживаний, инстинктов, действий. Другими словами, понимание самого себя субъектом в сравнении с чем- или кем-либо.

В данной книге рассматривается вопрос понимания субъекта самого себя в момент здесь и сейчас, опираясь на внутренние ощущения — слышание своего тела, на висцеральные ощущения — слышание своего организма.

Самоосознание в отличие от самосознания — это осознанность человека, это процесс актуального сознавания себя в тот или иной конкретный момент времени.

В разговорном языке в момент приветствия часто употребляется фраза: «Как ты себя чувствуешь?» Приятно, что кто-то заботится о моем самочувствии. Но в связи с темпом жизни сегодня эта фраза будет иметь больший смысл, если спросить: «Ты себя чувствуешь?», и продолжить «Если Да, то как?».

В данном разделе книги речь пойдет не о том, сколько мышечной или умственной силы или какое количество мозга индивид задействует в данный момент времени, а о его умении прислушиваться к работе своего организма и о контроле этой работы.

1.3. Висцеральное самоосознание

Современное определение висцерального (лат. *Viscera* — внутренности) самоосознавания — это ощущения, образуемые из импульсов от рецепторов внутренних органов, включая реакции на растяжение, сжатие, изменения температуры, вибрацию, влияние химических субстанций. В отличие от точки зрения, согласно которой висцеральная чувствительность является недифференцированной, высказывается и другая, в соответствии с которой существует множество субмодальностей висцеральных ощущений (чувство голода, насыщения, жажды, полового возбуждения, позывов на уринацию и дефекацию и т.п.), причем все они или любая из них, при психическом расстройстве, могут или

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru