

ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

DOI: 10.25629/НС.2020.12.13

Агапов В.С.^{1,2}, Григорьева М.А.³, Рыбина Е.Ю.²¹Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя²Российский новый университет³Военная академия РВСН им. Петра Великого

Москва, Россия

Аннотация. Процессы саморегуляции психологической устойчивости на биологическом и физиологическом уровне (гомеостаз) держат энергетическую систему человека в рамках нормы, а вот когда саморегуляция дает сбой, возникает патология, болезнь. Используя техники влияния на саморегуляцию, описанную примерно 5000 лет назад и получившую научное обоснование в последние десятилетия как на Востоке, так и на Западе, мы можем без особых затрат времени и средств, в приемлемых условиях жизнедеятельности и без сложной, длительной системы обучения, влиять на мысли и чувства, восстанавливать свой психофизиологический потенциал и работоспособность.

Ключевые слова: психология, психофизиология, квантовая физика, электромагнитная энергия, пьезоэлектричество, соединительнотканная система, акупунктура, бонхановы каналы, система кернак.

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности. Саморегуляцией личности можно считать действия, когда человек, ставящий перед собой чрезвычайно сложную задачу собственной перестройки, должен осознать, что у него имеется лишь два пути: либо изменить ситуацию, вызвавшую мотив перестройки, либо изменить себя в процессе преодоления трудной ситуации.

В этом плане различают три уровня саморегуляции:

непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);

установки, обуславливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);

произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Психическая саморегуляция – это управление эмоциональным состоянием путем воздействия на самого себя с помощью слов, образов, мышечного тонуса, изменения дыхания. Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются в психической саморегуляции: 1) Изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; 2) Активное включение представлений и чувственных образов; 3) Использование программирующей и регулирующей роли слова.

«Одна из главных перспектив современной психологии саморегуляции – создание *интегративного подхода* к изучению человека на основе представлений о его психике как самоорганизующейся подсистеме в целостной системе взаимодействия человека с миром» [10]. В этом направлении, предложенном профессором Варварой Ильиничной Моросановой, зав. лабораторией саморегуляции ИП РАО мы и построили свое исследование. В своем эксперименте мы применили не стандартный, а может и просто давно забытый метод, или технологию психической саморегуляции (саморегуляции своего психического состояния).

Позволим себе некоторое теоретическое обоснование предлагаемой технологии. Роджер, Дж. Каллахан (США), доктор клинической психологии, в 1981 году разработал технологию для быстрого лечения эмоциональных расстройств, которую назвал TFT (Thought Field Therapy) – терапия мысленного поля.

У доктора Каллахана наблюдалась пациентка, страдавшая аквафобией, которая была настолько сильной, что она не могла переезжать по мосту над водой, не могла выходить на улицу во время дождя, с трудом принимала душ. Доктор Каллахан работал с ней безрезультатно два года и не зная, как помочь своей пациентке, он решил использовать знания акупунктуры, которые он изучил. Доктор Каллахан попросил пациентку думать о воде и одновременно постукивать двумя пальцами точку, связанную с меридианом желудка. К его глубокому удивлению, он обнаружил, что фобия воды мгновенно и навсегда исчезла. Это открытие послужило отправной точкой для создания системы Thought Field Therapy (терапия мысленного поля). Система развилась в стройную и действенную терапию; дала жизнь целой серии совершенно фантастических по своей эффективности инструментов для работы с эмоциональными проблемами. В основе TFT (терапии мысленного поля) лежит *естественная способность организма к саморегулированию*.

Открытие, заключается в том, что трансформации на уровне психики можно добиться таким простым способом. Оно стало является настоящим прорывом и в решении не только психологических проблем, но и в лечении душевных заболеваний. Оно ознаменовало радикальный уход от терапии общения, преобладавшей в психологии на протяжении всего XX века, да и в наши дни. И сегодня большинство людей считают, что наиболее эффективным и здоровым методом достижения изменений на эмоциональном уровне является терапия общения, при которой посредством вербальной коммуникации приобретаются новые знания или новые жизненные навыки.

Это может показаться неправдоподобным, но стимуляция (простукивание) биологически активных точек (точек акупунктуры), расположенных на наших руках или лице, способна изменить наши чувства или даже наш образ мыслей. Некоторые люди продолжают относиться к ней скептически, но лишь до тех пор, пока сами не попробуют данную технику в целях устранения какой-либо собственной проблемы [8].

Как же можно научно обосновать открытие Р. Каллахана? Что об этом пишут ученые сегодня?

Энергия – это та валюта, которой рассчитываются в природе за все, что дают и получают. Психологические проблемы, которые часто заканчиваются психосоматическими расстройствами, а проще говоря, болезнью, вызываются изменением энергетического баланса организма человека. Предсказательную способность энергетических показателей впервые отметил психиатр из Йельского университета Гарольд Сакстон Берр, который начал изучать электромагнитные поля вокруг животных и растений еще в 1930-х годах. После 20-ти летних исследований профессор Берр не только высказал предположение о том, что болезни становятся видны в энергетической системе человека задолго до проявления физических симптомов, он также был убежден, что физические болезни можно лечить, восстанавливая баланс энергетической системы.

Как показала квантовая модель, большую часть атома составляет облако электронов: атом есть энергия на 99,99999% (диаметр атома составляет приблизительно 1 ангстрем, или 10 в минус десятой степени метров) на 15 порядков больше диаметра своего (атомного) ядра и составляет всего лишь 0,00001%. Образно говоря, соотношение между атомным ядром и электроном примерно такое же, как между горошиной и джином.

Мы, как и вся Вселенная, состоим из атомов и молекул. Можно сказать, что все, что нас окружает и мы сами на 99,99999% есть энергия. Мы взаимодействуем на энергетическом уровне и умираем, изменяя форму энергии. Как пример можно привести цитату из выступления академика РАН Евгения Павловича Велихова: «Человек существует в потоке энергий, как рыба в воде. Мы имеем только один источник – солнце. Другого источника нет. Часть этого потока используется растениями в процессе фотосинтеза. Далее растения при разложении и

гниению выделяют другой вид энергии. Все, что мы получаем – полезные ископаемые, древесину, нефть, – это продукт энергии солнца. Все мы боремся не за пищу, а за энергию». Если вдуматься в слова Нобелевского лауреата по физике Нильса Бора, который пишет: «Если атом на 99,99999% состоит из энергии и только на 0,00001% – из материи, значит, на самом деле я в большей степени ничто (энергия), чем что – то (материя). Так зачем же я буду сосредотачиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я – нечто на много большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?» [4]. Это же положение зафиксировано Альбертом Эйнштейном в своей знаменитой формуле $E=mc^2$. Конечно, это азы школьной физики, но, тем не менее, хотелось бы от этого оттолкнуться.

Существуют два основных вида энергии – физическая и тонкая. Используемые для них научные термины – подлинная, или измеряемая, и предполагаемая, или неизменяемая. В наше время уже многие тонкие структуры измеримы или, по крайней мере, их можно наблюдать. Почему мы не способны видеть тонкие поля? Человеческие органы чувств действуют на узком промежутке электромагнитного спектра, на измеряемой части энергии, производящей разнообразные типы света. Наши глаза могут определять излучение только в промежутке от 380 до 780 нанометров. Это видимый свет. Инфракрасный свет, который мы не видим, имеет длину волны 1000 нанометров, а ультрафиолетовое излучение – 200 нанометров. Если тонкие энергии действуют в отрицательной пространственно-временной среде, движутся быстрее света и не имеют массы, то мы должны признать, что в настоящее время не имеем необходимого оборудования для их измерения или оно только появляется в наиболее прогрессивных лабораториях мира. Но это вовсе не значит, что невидимое не существует.

В 1830-х годах Карло Матеуччи продемонстрировал, что поврежденные ткани генерируют электрический ток, а в 1868 году Джулс Бернштейн впервые описал «биоэнергию», показав, что положительно заряженные ионы генерируют электричество, проходя через мембрану клетки. Он открыл, что отрицательные ионы хлора собираются на внутренней поверхности клеточной мембраны, а положительные ионы натрия – на наружной поверхности. Когда нерв получает импульс от прилежащего синапса, такая поляризация мгновенно меняется на прямо противоположную. Это изменение поляризации возбуждает аксон точно так же, как электрический ток, передающий энергию с одного конца нейрона на другой. Однако химическая природа такого обмена побудила ученых толковать сигнальные системы тела с точки зрения химии, и экспериментаторы стали обращать гораздо меньше внимания на электромагнитные сигналы, оказавшиеся за бортом хорошо изученных механизмов нервной системы.

Пьезоэлектричество – это одна из самых поразительных форм электричества. Пьезоэлектричество генерируется посредством механических приспособлений. Если подвергнуть напряжению определенные материалы, в них появляются положительный и отрицательный электрические полюса, которые генерируют электричество. Человеческое тело также представляет собой пьезоэлектрический генератор, и одной из основных функций некоторых его структур является проведение пьезоэлектричества из одной части тела в другую. В книге исследователей биоэнергетики «Медицина души» (2010) доктора Нормана Шили и доктора Чёрча Доусона есть такие слова: «Электричество генерируется одним из ниже перечисленных способов: мануальной пьезоэлектрической стимуляцией определенных точек (энергичными постукиваниями), акупунктурой, акупрессурой, удаленными электромагнитными полями, квантовыми полями (при нелокальном воздействии) или такими электрическими аппаратами, как кардиостимулятор или ЧЭСИ. Все эти техники могут произвести благоприятные изменения в электрическом поле тела и способствовать благополучию организма».

Исследования Герберта Фрелиха из Ливерпульского университета позволили высказать предположение о том, что жидкокристаллический слой фосфолипидов под клеточной мембраной, вибрирующий в определенном спектре частот (который сейчас называют *частотами Фрелиха*), может «синхронизировать активность всех белков и всей системы в целом». Ученый продемонстрировал, что при достижении определенного порогового уровня энергии «молекулы начинают вибри-

ровать в унисон до тех пор, пока не достигнут высокой степени когерентности». «Когда когерентность достигает определенного уровня... организм ведет себя подобно кристаллу... Порог достигается, когда все атомы начинают колебаться в одной фазе и посылать наружу гигантский световой луч, по силе в миллионы раз превосходящий лучи, испускаемые отдельными атомами». Такая квантовая когерентность означает, что сигналы идут туда и обратно, в обоих направлениях, формируя постоянную петлю обратной связи, от клеток к головному мозгу и тканям, причем все это происходит практически мгновенно. Полупроводниковые свойства соединительной ткани, клетки которой вступают в резонанс, обеспечивают скорость и энергию, намного превосходящие остальные сигнальные механизмы.

Можно рассматривать соединительную ткань как систему мешков, которые содержат в себе все органы и обеспечивают их структуру, и одновременно как систему проводов, которая связывает воедино все эти мешки (*соединительнотканная система является самым большим органом человеческого тела*). Для любого строго упорядоченного параллельного расположения молекул, находящегося в жидкой или твердой форме, существует определенное название кристалл. Молекулы коллагена, окружающие все наши органы, функционируют как система жидких кристаллов. Кристаллическая структура коллагеновых молекул рождает одно удивительное свойство нашей соединительной ткани: она является полупроводником. Полупроводники не только способны проводить энергию подобно тому, как электропроводка в доме быстро проводит электричество от одного места к другому. Они способны также передавать информацию вспомните о высокоскоростном Интернете. В дополнение к прочим своим качествам полупроводники способны запасать энергию, усиливать сигнал, фильтровать информацию и передавать информацию строго в одном направлении. Другими словами, соединительнотканная система способна обрабатывать информацию, подобно тому, как это делают полупроводниковые чипы компьютера.

В работах доктора биологических наук Джеймса Л. Ошмана (James L. Oshman) в книгах «Энергетическая медицина» и «Энергетическая медицина в терапии и изменении человека» (Energy Medicine, Energy Medicine and Therapeutics and Human Performance) говорится о естественных процессах, ответственных за проявления так называемой биоэнергии. Доктор Ошман собрал результаты огромного количества исследований из самых разных областей и объединил их в одно целое. Вот что он пишет: «Сигналы, генерируемые посредством этого пьезоэлектрического эффекта... являются основной биологической коммуникацией, которая разносит информацию по соседним клеткам и тканям... Полностью интегрированное тело это тело, совершенно свободное от препятствий на пути этих сигналов».

Пожалуй, Ицхак Бентов был абсолютно прав, когда в своей увлекательной книге «Охота на дикий маятник» (*Stalking the Wild Pendulum, 2009*) заметил: «Болезнь можно рассматривать как расстройство в поведении того или иного органа тела. Если воздействовать на него сильным гармонизирующим ритмом, то интерференционная волновая картина, которая представляет данный орган, может вновь обрести прежний ритм» [3].

В 1950-х годах немецкий ученый Рейнхардт Фолль обнаружил, что в некоторых точках на коже электрический заряд гораздо ниже, чем во всех остальных. Приборы Фолля выявили, что эти точки соответствуют акупунктурным меридианам, описанным еще врачами древнего Востока. Здесь позволим небольшое отступление: современные исследования биологически активных точек (акупунктуры) уже доказали, что расположенные на меридианах точки (при измеренном напряжении 15-20 Вольт) обладают сопротивлением примерно порядка 1 кОм, а окружающая кожа около 200 кОм. Так вот открытие электромагнитных свойств меридианов, сделанное Фоллем, получило широкое клиническое применение; оно легло в основу диагностической техники под названием электродермальный скрининг (ЭДС). Методики диагностики состояния организма диагностика по Фоллю, основана на представлениях о меридианах и активных биологических точках и в наши дни успешно используются во всем мире. Его аппараты широко распространены, однако у нас они встречаются достаточно редко из-за скептического отношения медиков к влиянию электромагнетизма на лечение, хотя многовековая практика китайской медицины (около 5000 лет!) доказывает их реальное существование.

В 1961-1962 гг. корейский биолог Ким Бон Хан, используя изобретенный им метод прижизненной окраски активно функционирующих тканей, обнаружил неизвестную до этого времени анатомо-гистологическую «систему кенрак», отличающуюся от нервной, кровеносной и лимфатической систем. По его утверждению система кенрак состоит из телец (узлов), находящихся в области биологически активных точек, и, связанных друг с другом, каналами, в которых циркулирует жидкость с высокой концентрацией молекул ДНК и РНК. Эти каналы представляют собой волновод, сверхпроводник ускоритель электронов. И когда электрон попадает в этот волновод, он разгоняется в нем до сверхзвуковых скоростей. Возрастают электродвижущая сила (ЭДС) и кинетическая энергия электронов, которые и приводят в действие все химические реакции в организме. Причем сам движущийся электрон создает в канале электрическое поле, которое, в свою очередь, ускоряет его движение. Однако, были проведены исследования, которые показали, что открытие северокорейских ученых – фальсификация, но это направление исследований не закрыто и в настоящее время.

В 2002 году, южнокорейский ученый Xiaowen Jiang с соавторами описали методику, позволившую выявить структуры, описанные ранее Ким Бон Ханом. Как оказалось, эти каналы, имеющие диаметр не более 50 мкм, ограничены беловатой, полупрозрачной, мягкой и эластичной стенкой, которая легко разрушается при обычном гистологическом исследовании *in vitro*.

Прошло уже много лет, и вот новая информация в официальных источниках. Андрей Балканский в разделе «Ким Ир Сен». – ЖЗЛ – М., 2011. С. 166-167 пишет: *«В ходе многочисленных исследований точек акупунктуры, используемых в иглотерапии в рамках «системы кенрак», коллективу профессора, доктора наук, заслуженного врача Ким Ён Сука (НИИ иглоукалывания и прижигания Академии корейских медицинских наук), удалось составить новую схему каналов (меридианов)»*. Так писал в 2010 году журнал «Корея» в статье «Героиня корейской медицины КНДР».

Профессор Кван-Суп Со возглавляет лабораторию биомедицинской физики в Сеульском национальном университете в Южной Корее. Он получил научную степень по высокоэнергетической физике в Брауновском университете в Провиденсе (штат Род-Айленд) в 1973 году. В течение последнего десятилетия его институт занимается исследованиями физических механизмов акупунктуры и меридианов. Исследователям удалось обнаружить, что бопхаповы каналы находятся на поверхности органов, а не в кровеносных сосудах, как считалось ранее. Каналы формируют целую сеть на поверхности органа. Возможность того, что ДНК, биофотоны и бонхановы каналы задействованы в целительстве, открывает очень любопытные направления исследований. Хотя западные ученые сосредоточились главным образом на изучении нервной системы, существует масса провокационных исследований, которые говорят о том, что в теле существует множество сигнальных систем, причем некоторые из них работают гораздо быстрее, чем нервная система. Если исцеляющие сигналы на самом деле распространяются через одну из таких систем, то мы получаем физическую модель того, как работают методы лечения, базирующиеся на акупунктуре, акупрессуре, меридианах и использовании аппаратов ЭДС.

Но, в любом случае, даже если системы в таком виде, как ее предъявили северокорейские ученые и нет, эта гипотеза стройна, и является отличной моделью, объясняющей многие явления и выдающиеся результаты китайской медицины (акупунктуры). Значит исследования в этом направлении продолжают и, вероятно, мы еще услышим о системе «кенрак» и бонхановых каналах.

История науки содержит множество эпизодов, напоминающих о том, как враждебно настроенные скептики, заинтересованные не столько в служении человеку, сколько в подтверждении собственных предрассудков, тормозили применение новых методов, опирающихся на существенную базу доказательств практиков и новую теорию, и всячески оттягивали наступление того дня, когда о полезности предложенных методов и технологий узнает широкая общественность и смогут воспользоваться люди.

Многие приемы психической саморегуляции заключаются в поочередном напряжении и расслаблении мышц, а также дыхательных упражнениях. В чем же механизм действия этих техник направленный, как мы уже и обсуждали, на гармонизацию энергетического состояния? Каким образом эти техники действуют на нас и приводят в стабильное состояние?

Не секрет, что каждый человек, который, например, хочет освоить аутогенную тренировку и укрепить свою устойчивость к стрессам или научиться более эффективно решать психологические проблемы, должен длительный период посещать занятия и осваивать техники и для таких занятий нужны определенные условия.

Согласно легенде, акупунктура была открыта около 5000 лет назад в Древнем Китае. В те времена, когда в войнах использовались мечи и стрелы, люди обнаружили одну странную вещь: солдаты, получившие незначительные ранения определенных участков тела, замечали, что боли и недомогания, мучившие их многие годы, внезапно исчезали. Видимо стрелы как раз и попадали в биологически активные точки, раз происходило излечение. Так зарождалась иглотерапия.

Любопытно, что тот же самый эффект можно получить и без акупунктурных игл. В технике массажа *шиацу* или акупрессуре акупунктурные точки стимулируются пальцами (надавливанием на них или по ним постукиванием). Существует несколько техник энергетической психологии, при использовании которых врач или пациент постукивают по определенным точкам кончиками пальцев. При надлежащем использовании этих техник они приносят резкое и немедленное улучшение эмоционального состояния пациента. Акупунктурные точки проводят электричество даже тогда, когда иглы не используются. Мы, (при проведении своего эксперимента) также же вместо использования игл для достижения трансформации на уровне мыслей и чувств предложили простой метод, который заключается в простукивании (стимулировании) пальцами рук биологически активных точек тела. Это наиболее действенная техника, помогающая быстро справиться с эмоциональными и психологическими проблемами и добиться эффективных результатов. Она может быть использована в любых бытовых условиях для восстановления физического и психологического состояния, например, при переутомлении, десинхронозе и др.

Как мы уже упоминали ранее, любая медитация (Восток) и аутогенная тренировка (Запад) начинается с дыхательных упражнений. Что они дают?

Доктор медицины Джо Диспенза в монографии «Сверхъестественный разум» (2017), ссылаясь на автора проведенного исследования пишет: «Эпифиз (шишковидная железа) является нейроэндокринным преобразователем, выделяющим мелатонин. Новая форма биоминерализации в шишковидной железе человеческого мозга состоит из кристаллов менее чем 20 микронов в длину. Эти кристаллы отвечают за электромеханические, биологические преобразования в шишковидной железе вследствие своих структурных и пьезоэлектрических свойств. Пьезоэлектрический эффект возникает, когда вы применяете давление и этот механический стресс переводится в электрический заряд. Говоря проще, шишковидная железа содержит кристаллы кварца и в следствие своей структуры, они выражают этот эффект». А если еще проще, мы уже говорили, что «пьезоэлектрическое» можно перевести, как «сжимать или сдавливать». Так вот, глубокое дыхание или поочередное расслабление и сокращение мышц попросту повышает или понижает механическое давление спинномозговой жидкости. Спинномозговая жидкость проникая в четвертый, а потом и в третий желудочки головного мозга и активирует кристаллы шишковидной железы. Возникает пьезоэлектрический эффект. Возникающая энергия через ретикулярную формацию распространяется по соединительной ткани (по меридианам, возможно, по бонхановым каналам). Есть и обратный путь, когда мы надавливаем (или постукиваем, как это принято в *шауци*) на определенные точки тела, возникает пьезоэлектрический эффект, который действует на ту же шишковидную железу, далее на оба таламуса и потом на неокортекс. Ток проходящий по этому пути активирует меридиальную систему тела, в результате чего все системы человеческого организма получают больше энергии и, самое главное, происходит гармонизация энергии [6].

Об этом и говорил израильский ученый Ицхак Бентов: «Если воздействовать на него (заболевший орган человеческого тела) сильным гармонизирующим ритмом, то интерференционная волновая картина, которая представляет данный орган, может вновь обрести прежний ритм». И мы действительно можем при помощи активации биологически активных точек привести в стабильное состояние работу как отдельных органов, так и систем организма в целом, запустить саморегуляцию.

Для апробации наших теоретических исследований мы на базе ВВУЗа из числа слушателей 4-5 курсов академии сформировали группу из 94 человек. Для всех членов этой группы была прочитана лекция: «Психическая устойчивость и энергетическая психология» с акцентом на их самостоятельную не простую работу после выпуска, на то, что в будущей служебной деятельности им придется сталкиваться и с переутомлением, и с десинхронизмом. Внимание заострялось на том, как можно относительно быстро восстановить силы для выполнения поставленной задачи и без ущерба для своего здоровья.

На практических занятиях и в период самоподготовки проводился инструктаж-обучение по поиску биологически активных точек. Для поиска точек мы воспользовались аппаратом, комплексом электропунктурного тестирования энергоинформационной системы человека.

«ГАРМОНИЯ-1», выпущенным НПО энергоинформационные технологии (рег. удост. № ФСР 2008/02702, класс потенциального риска 2а, ОКП 94 4280) от 13 мая 2008 года выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

После изучения схемы расположения точек, когда каждый испытуемый определил 8 биологически активных точек на передней части туловища для снятия негативных установок, как рекомендует Д. Коваль [9], были проведены практические занятия в соответствии с разработанной нами инструкцией.

В рамках констатирующего эксперимента, мы использовали опросник состояний и настроений Н.А. Лаврентьева САН (30 полярных признаков).

Цель диагностики: изучение особенностей психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность).

Инструкция: Вы должны выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую Ваше состояние в момент обследования.

Обработка: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. *Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов.* Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели по методике САН группы 94 чел.

Констатирующий эксперимент	Показатели		5,1
	Активность	Настроение	
	5,04	2,7	

Слушателям было рекомендовано заниматься три раза в день: находить точки и простукивать их (не менее 7 простукиваний каждой точки). Через 2 месяца было проведено повторное тестирование по методике САН (табл. 2) и индивидуальное собеседование.

Таблица 2 – Показатели по методике САН экспериментальной и контрольной группы

<i>В экспериментальной группе (регулярно занимались) 34 чел.</i>			
	Самочувствие	Активность	Настроение
После эксперимента	5,8	4,1	5,9
<i>В контрольной группе (занимались эпизодически или не занимались) 60 чел.</i>			
	Самочувствие	Активность	Настроение
После эксперимента	5,05	2,8	5,0

Результаты, приведенные в таблице (если не обращать внимание на суггестивное влияние занятий: раз я занимаюсь своим здоровьем, значит должно быть лучше), вселяет оптимизм применения простукивания в укреплении психической устойчивости слушателей – самочувствия, активности, настроения. В анкете все слушатели экспериментальной группы высказали положительное действие занятий, удобство использования предложенной техники. Отмечалось повышение работоспособности в условиях самоподготовки в вечернее время и снижение усталости. Некоторые слушатели утверждали, что у них значительно улучшился сон (исчезли ранее беспокоившие сновидения), сон стал более глубоким.

Оказывается, что, поскольку меридианы соединены между собой, и стимуляция одного меридиана отражается на других меридианах, то для обеспечения прохождения по всем меридианам потока энергии, необходимого для решения психологических проблем, бывает вполне достаточно поработать с точками определённой подгруппы набора меридианов. Эту комбинацию точек, которую мы использовали, многие считают очень эффективной при переутомлении.

Каждое новое поколение человеческого общества вдохновляется наукой своего времени и мы уже можем многие «чудеса» далекого прошлого объяснять, например, с точки зрения квантовой физики и нейробиологии. Законы, которые мы можем или не можем полностью понять, но которые мы интуитивно считаем правильными, придают новую форму нашему мышлению, и таким образом, изменяют наше восприятие мира и то, что мы готовы сделать. Во времена Галилео, идея того, что Солнце, а не Земля, является центром вселенной, почти стоила ему головы и это повергло его в неизвестность на всю оставшуюся жизнь. Несмотря на это, его теория изменила направление в научных исследованиях, изменила наши представления о мире, и наше отношение к нему. Такие открытия изменяют нас, знаем мы науку или нет. Во многих случаях, такие перемены весьма существенны. Научные гипотезы, влияющие на нас сегодня, не в меньшей мере революционны, чем те, которые были во времена Галилео. На самом деле, они могут быть даже более революционны, потому что они изменяют наш способ видения и работы с физическим миром. Центром сегодняшней науки являются идеи, которые стимулируют и воодушевляют наше воображение. Эти идеи могут быть совершенно новыми, но могут быть и неизученными, и очень древними [5,7].

Так, например, доктор Роберт Бек, физик-ядерщик первым осознал, что картина частотных колебаний магнитного поля Земли очень похожа на электроэнцефалограммы человеческого мозга. Преобладающая резонансная частота Земли (резонанс Шумана), составляет 7-10 циклов в секунду (Герц), а ее средний показатель равен 7,8 Гц. Бек проводил эксперименты в разных уголках Земли. Он работал с шаманами бассейна Амазонки, гавайскими кахуна, христиан-

скими целителями верой, индийскими йогами и буддийскими ламами принадлежащих к разнообразнейшим религиям. Так вот, он обнаружил, что в момент целительства у *всех этих людей* «частота преобладающих волн головного мозга шаманов и целителей приближается к 7,83 Гц и может временами совпадать с сигналами Земли, порождая, таким образом, гармонический резонанс». До и после момента целительства электроэнцефалограммы целителей выглядели точно так же, как при обычном состоянии сознания. Но при вхождении в состояние транса частота мозгового излучения стремилась к 7,8 Гц. При этом не имело значения, к какой именно духовной традиции принадлежал тот или иной шаман. Целители верили в самых разных богов, начиная от Гуаньинь и заканчивая Иисусом Христом и Белой Буйволицей. Но, видимо, все целители подключались к некой универсальной частоте целительства, которая эффективна независимо от системы верований.

Доктор Джон Зиммерман, основатель и президент Института биоэлектромагнетизма в Рено, штат Невада, занимался изучением обширной литературы по сопряжению полей и соотнесением содержащихся там данных с опытом целителей. Он установил: то, что целители называют погружением в землю (заземлением), на самом деле является действием по активному подключению вибраций клеток их головного мозга к электромагнитному полю Земли по частоте и фазе. Доктор Джон Зиммерман обнаружил, что, как только у целителей устанавливается устойчивая связь с электромагнитным полем Земли (волнами Шумана), правое и левое полушария их мозга уравниваются друг друга и начинают работать в альфа-ритме с частотой 7,8–8 Гц. После того как они накладывают на пациента свои руки для исцеления, мозговые волны последнего также входят в альфа-ритм и синхронизируются с мозговыми волнами целителя. В этот момент у пациентов также устанавливается равновесие между полушариями головного мозга. В этом и состоит суть быстрого исцеления больного человека от рук целителя, чистого в помыслах и делах.

В России много лет, и вполне успешно, ведутся всевозможные исследования функционирования головного мозга человека. В частности, было установлено, что идеальным условием для раскрытия потенциальных возможностей человека является состояние, когда правое и левое полушария головного мозга находятся в равновесии, а нейронные связи между ними максимально открыты для протекания обменных процессов.

Это состояние позволяет головному мозгу не только получать «озарения», но и успешно запускать механизм саморегуляции на полную мощность, что позволяет реально и быстро избавиться от множества проблем со здоровьем. Доктор Джон Зиммерман показал, что опытный целитель фактически подключает своего пациента к пульсациям магнитного поля Земли и таким образом для проведения эффективного исцеления открывает доступ к бесконечному источнику энергии природы.

Это поистине эпохальное открытие современных ученых дает ключ к пониманию сути множества «чудесных» методов исцеления человека. На самом деле больного лечит не целитель, не плашки из заморского дерева, не «чудо-прибор» КФС или «Фараон», не голографический браслет НАСА, созданный по технологии TRYMAX, не малогабаритные агрегаты биорезонансной и прочей терапии, не драгоценный камень или кристалл.

Электричество и магнетизм – это фундамент как древней, так и современной медицины. Электрические импульсы кардиостимуляторов регулируют ритмы сердцебиений десятков тысяч людей. Электромагнитные аппараты для магнитно-резонансных, электроэнцефалографических и электрокардиографических исследований позволяют врачам сканировать внутреннюю структуру тела пациента, избегая опасностей, связанных с хирургическим вмешательством.

Эффект электрошока наблюдали еще древние греки и римляне более двух тысяч лет назад. В одном из диалогов, датирующихся примерно 400 годом до н. э., Платон описывает поразительную рыбу, живущую в Средиземном море, электрического ската. Аристотель, которого можно считать практически современником Платона, наблюдал за тем, как электрический скат парализует свою добычу. В 100 году н. э. древнеримский писатель Плиний отмечал, что элект-

трический скат, который сам отнюдь не медлителен, вызывает у других рыб состояние ступора. И есть даже описание процедур (трудно назвать их медицинскими процедурами), когда лечили больных эпилепсией и другими тяжелыми психическими расстройствами посредством «наложения электрического ската на голову больного». Плиний описывал, «как экстрагировать лекарственный ингредиент из электрического ската с помощью масел и бальзамов с целью использования в медицинских целях».

Магнитное поле воздействует на все клетки. Оно проходит через кости, кровати и гипсовые повязки. По всей видимости, магнитное поле работает, воздействуя на электрический заряд клеток. Нормальная клетка обладает электрическим потенциалом напряжением примерно 90 милливольт. Воспалившаяся клетка обладает потенциалом порядка 120 милливольт, а потенциал деформирующей клетки может падать до 30 милливольт. Настраивая электрические поля клеток магнитными импульсами, выпускаемыми установкой стимуляции импульсными электромагнитными полями (ИЭМП), клетки можно вернуть в здоровое состояние.

Многие ткани тела обладают пьезоэлектрическими свойствами, в том числе кости, актин, дентин, сухожилия, выстилка трахеи и кишечника, а также нуклеиновые кислоты клеток. Сухожилия и связки являются частью соединительнотканной системы. Соединительнотканная оболочка окружает каждый орган тела, а соединительнотканная система поддерживает и соединяет все остальные структуры тела. Именно благодаря ей по всему телу непрерывно течет информация в виде электромагнитных токов. Хотя существует множество вариантов электромагнитного поля, генерируемого клетками, а также электромагнитных полей окружающей среды, влияющих на тело, пьезоэлектрическая индукция является важным методом передачи сигналов клеткам; она обеспечивает получение и передачу информации внутри тела. Соединительнотканная система прекрасно приспособлена для передачи и энергии, и информации, поскольку она соединяет все части тела друг с другом. Значение ее проводимости трудно переоценить, поскольку именно эта способность объясняет одну из древнейших загадок акупунктуры: каким образом стимуляция одной акупунктурной точки на меридиане (например, на ухе) способна оказать воздействие на другую точку (например, на селезенке).

Такая взаимная коммуникация объясняет также, каким образом постукивание по одной части тела, рождающее пьезоэлектрический сигнал, производит воздействие на другую часть, находящуюся на значительном удалении от первой, или на весь организм в целом. Оказывается, что электрические сигналы могут передаваться по телу с помощью соединительной ткани. Когда вы приходите на массаж, и массажист ударяет по вашим мышцам, вы напрямую ощущаете влияние пьезоэлектричества на человеческое тело. Любая механическая стимуляция тела создает пьезоэлектричество.

В попытках объяснить, как простукивание определенных биологически активных точек может влиять на энергетику и здоровье человека, были предложены различные теории. Хотя эти «тонкие энергии» и силы невозможно выявить посредством общеизвестных механических и электрических измерительных приборов, но действие их очевидно [1,2]. Не исключено, что тонкие энергии и другие силы займут своё место в понятийном аппарате исследователей. И всё это, в конечном счёте, станет частью нового направления в сохранении здоровья и долголетия людей. Мы только начинаем понимать, на чём мы должны сосредотачивать наше намерение, чтобы произвести желаемые изменения, не только в наших нейронах и во всём здоровье, но также и в среде, которая нас окружает. Хотя мы можем и не верить в существование тонких сил, но то, что они сыграли свою роль в избавлении людей от недугов, придется поверить. Для этого уже есть огромный пласт эмпирических исследований и эти результаты опубликованы и на востоке, и на западе. Хотя, конечно, всё равно остаётся ряд случаев, не поддающихся никаким общепринятым объяснениям, но это дело времени ближайших десяти лет.

Библиография

1. Агапов В.С., Секач М.Ф. Тонкие энергии. Сборник научных статей международной конференции «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека», 14-17 февраля 2018, Коломна, ГСГУ. С. 19-24.

2. Арнтц У. и др. Кроличья нора, или что мы знаем о себе и Вселенной (пер. с англ. А. Степановой). – М.: Эксмо, 2012.
3. Бентов Ицхак. Мир как маятник: Человек и сознание Вселенной / Пер. с англ. – М.: ООО Изд-во «София», 2009.
4. Бор Нильс. О строении атомов и молекул / Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т.1. – М., 1970.
5. Боброва О.М., Боброва Э.В., Секач М.Ф. Поле тонкой энергии или пятое поле // Человеческий капитал, 2018. № 1 (109). С. 37-47.
6. Диспенза Джо. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью подсознания. – М.: Изд-во «Э», 2017.
7. Гайдамашко И.В., Жемерикина Ю.И., Секач М.Ф. Аспекты физики и психологии // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. 2015. № 1 (3). С. 183-185.
8. Галло П. Фред, Винченци Гарри. Техники точечного массажа: избавление от психологических проблем. СПб.: ИГ «Весь», 2010.
9. Коваль Д. Простукивание активных точек. – М.: Изд-во АСТ, 2016.
10. Маросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1.
11. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: Монография. – Изд-во: АПК и ППРО, 2013.

Агапов Валерий Сергеевич. Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры юридической психологии учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности МосУ МВД России им. В.Я. Кикотя, профессор кафедры общей психологии и психологии труда РосНОУ. E-mail: agapov.vs@mail.ru

Григорьева Марина Анатольевна. Кандидат педагогических наук. E-mail: mari-grig@bk.ru

Рыбина Елизавета Юрьевна. Магистрант института психологии и педагогики РосНОУ. E-mail: RybinaEY@mail.ru

DETERMINANTS OF PSYCHOLOGICAL STABILITY

DOI: 10.25629/HC.2020.12.13

Agapov V.S.^{1,2}, Grigorieva M.A.³, Rybina E.Yu.²

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia V. Ya. Kikotya

²Russian New University

³Military Academy of the Strategic Missile Forces. Peter the Great
Moscow, Russia

Abstract. The processes of self-regulation of psychological stability at the biological and physiological level (homeostasis) keep the human energy system within the norm, but when self-regulation fails, pathology and disease arise. Using the techniques of influencing self-regulation, described about 5000 years ago and scientifically substantiated in recent decades both in the East and in the West, we can, without much time and money, in acceptable living conditions and without a complex, long-term learning system, influence thoughts and feelings, restore their psychophysiological potential and performance.

Key words: psychology, psychophysiology, quantum physics, electromagnetic energy, piezoelectricity, connective tissue system, acupuncture, Bonchan channels, Kernak system.

References

1. Agapov V.S., Sekach M.F. Tonkie energii. Sbornik nauchnykh statei mezhdunarodnoi konferentsii "Tsifrovoe obshchestvo kak kul'urno-istoricheskii kontekst razvitiya cheloveka" [Subtle energies. Collection of scientific articles of the international conference "Digital society as a cultural and historical context of human development"]. February 14-17, 2018. Kolomna, GSGU. P. 19-24.
2. Arntts U. et al. *Krol'ich'ya nora, ili chto my znaem o sebe i Vselennoi* [Rabbit hole, or what we know about ourselves and the universe]. Moscow: Eksmo, 2012. In Russ.
3. Bentov Itskhak. *Mir kak mayatnik: Chelovek i soznanie Vselennoi* [The World as a Pendulum: Man and the Consciousness of the Universe]. Moscow: "Sofiya" Publ., 2009. In Russ.
4. Bor Nil's. *O stroenii atomov i molekul* [About the structure of atoms and molecules]. In 2 vol. V. 1. Moscow, 1970.
5. Bobrova O.M., Bobrova E.V., Sekach M.F. [Subtle energy field or fifth field]. *Chelo-vecheskii kapital*, 2018. No 1 (109). P. 37-47. In Russ.
6. Dispenza Dzho. *Sverkhlestvennyi razum. Kak obychnye lyudi delayut nevozmozhnoe s pomoshch'yu podsoznaniya* [Supernatural intelligence. How ordinary people do the impossible with the help of the subconscious]. Moscow: "E" Publ., 2017.
7. Gaidamashko I.V., Zhemerikina Yu.I., Sekach M.F. [Aspects of Physics and Psychology]. *Aktual'nye napravleniya nauchnykh issledovaniy: ot teorii k praktike*. 2015. No 1 (3). P. 183-185.
8. Gallo P. Fred, *Vinchentsi Garri. Tekhniki tochechnogo massazha: izbavlenie ot psikhologicheskikh problem* [Acupressure techniques: getting rid of psychological problems.]. St. Petersburg: "Ves" Publ., 2010.
9. Koval' D. *Prostukivanie aktivnykh toчек* [Tapping hotspots]. Moscow: AST Publ., 2016.
10. Marosanova V.I. [Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*. 2010. No 1. In Russ.
11. Sekach M.F. *Psikhicheskaya ustoichivost' cheloveka* [Human mental stability]. APK i PPRO Publ., 2013.

Agapov Valery Sergeevich. E-mail: agapov.vs@mail.ru

Grigorieva Marina Anatolyevna. E-mail: mari-grig@bk.ru

Rybina Elizaveta Yurievna. E-mail: RybinaEY@mail.ru