Рудашевский Всеволод.

Собрание [никому не нужных] сочинений

**Селекция привлекательных состояний**

**Проект «Прожить более 200 лет»**

****

1. Я провожу эксперимент - исследование возможности сверх-долгой, и при этом насыщенной, интересной, активной жизни. Цель - прожить как минимум 200 лет (сейчас мне 52).

Принципиальное отличие моего подхода заключается в том, что первостепенное значение придается:

а) сверх-тщательной очистке своей психики от пяти типов деструктивных восприятий (негативных эмоций, механических желаний, догматической тупости, негативных физических состояний, деструктивных уверенностей), которыми люди отравляют себя ежесекундно на протяжении всей своей жизни;

б) последовательному культивированию пяти типов эволюционных восприятий: эволюционных эмоций, радостных желаний, приятных физических состояний, ясного мышления, эволюционных уверенностей.

Принципиальной и катастрофической ошибкой людей является гигантский масштаб недооценки того - насколько сильно деструктивные восприятия отравляют их тело и психику, резко сокращая время их жизни. Сейчас мы ничего не знаем - насколько долгой может быть жизнь человека, который не занимается ежесекундным отравлением своего тела и психики, а вместо этого культивирует эволюционные восприятия.

Технология этой работы подробно описана в моей книге "Селекция привлекательных состояний". Доп. информацию можно найти в других моих книгах и статьях.

Тактика заключается в совершении мелких действий в каждом из 10 перечисленных направлений.

Критерием успешности текущей работы является высокая интенсивность и плотность переживания "базальта": насыщенность жизни + энергичность + наслаждение жизнью.

Деятельность по созданию насыщенной, интересной, энергичной жизни должна фоново (но не обязательно одновременно) вестись по всем важнейшим для развития психики направлениям, т.е. "магистральным направлениям" (МН). К МН я отношу, помимо вышеуказанных, создание прочного финансового фундамента, приятного социального окружения, получение приятных впечатлений и т.д. Направление можно считать магистральным, если в результате его заброшенности у тебя начинает возникать и усиливаться чувство неудовлетворенности.

Я предполагаю, что вся эта работа окажет такое влияние на эпигенетическое регулирование работы генома, которое и позволит достичь цели, ведь с точки зрения генетики ничто не мешает нам жить сотни лет.

Если ты хочешь следить за ходом лабораторных исследований влияния всей этой работы на геном, эпигеном, протеом, коннектом и т.п., ты можешь начать изучать мой 20-томный учебник по генетике, где информация специально изложена так, чтобы любой человек мог пройти путь от новичка до профессионала: http://bodhi.name/ru/bio/

Тактика конкретных мелких шагов, выполняемых несмотря на периоды откатов, основана на стратегии достижения важных промежуточных целей. Таким образом, движение к поставленной цели достигается с помощью совершения ряда крупных и устойчивых изменений личности, которые происходят прямо сейчас, а не в отдаленном будущем, оказывают огромное приятное и интересное влияние на личность человека прямо сейчас. Эти устойчивые изменения наступают в результате совершения множества мелких, более или менее хаотичных действий в эволюционном направлении.

Здесь я буду публиковать информацию, имеющую отношение к этой работе, без какой-либо системы, поскольку и работа над собой в этом направлении состоит в совершении шагов, в отношении которых возникает энтузиазм именно сейчас, именно для данного человека.

Каждая может присоединиться к этой работе и получить свой шанс на исключительно долгую, активную и интересную жизнь.

**2.** Одно из главных препятствий состоит в том, что эта деятельность не обладает статусом общественно одобряемой. Окружающие тебя люди не просто не ставят перед собой такой цели, не просто деградируют день за днем, но и будут активно выражать крайнюю степень скепсиса, и даже насмешки и презрения в твой адрес, если ты будешь открыто ставить перед собой такую цель, открыто работать над ее достижением. В качестве примера могу привести свою страничку на фейсбуке, где я иногда предлагаю людям задуматься над некоторыми вопросами, потренировать свой здравый смысл: итогом являются сотни (!) забаненных людей, которые реагируют на это с пеной у рта, даже если они "психологи". С еще более дикой и значительно более массовой реакцией ненависти и целых кампаний угроз и клеветы я столкнулся в процессе ведения паблика ВК "Промывка мозгов".

Помимо понятной сложности движения против течения в агрессивной среде, это создает трудность иного плана: тебе может быть сложно самой начать относиться всерьез к этой задаче в условиях, когда никто в твоем окружении не только не воспринимает ее всерьез, но даже воспринимает ее формой неадекватности или умственного или психического расстройства.

**3.** Второе главное препятствие: люди почти всегда находятся в энергетической яме: "я устала" + "нет времени". Необходимо укреплять ясность в том, что нельзя просто ждать, пока спонтанно возникнет момент свободы от этой ямы. Во-первых, этот момент может никогда так и не настать, а во-вторых, если они и возникают, то их слишком мало. Необходимо приучать себя совершать эволюционную работу именно находясь в этой яме - тогда и усталость начнет проходить, и время появляться (времени на самом деле очень много, если прекратить его тратить на деструктивные действия, обусловленные догмами, негативными эмоциями, механическими желаниями, деструктивными уверенностями). Надо еще учесть, что чем более глубока энергетическая яма (т.е. плохое настроение, вялость, скука, усталость и т.п.), тем более сильное отвращение возникает к самой мысли о том, что прямо сейчас можно было бы совершить элемент эволюционной активности, и надо учиться преодолевать это отвращение к стартовым усилиям, т.к. первое же действие резко его ослабит, что облегчит дальнейшую работу.

**4.** В самом начале своего движения человек не в состоянии видеть дальше, чем на расстояние самых первых и очевидных шагов. По мере того, как происходят важные этапы эволюции личности, открываются и новые перспективы и возможности.

**5.** Несмотря на то, что первостепенное значение я придаю именно задачам по устранению деструктивных и культивированию доступных нам уже сейчас эволюционных восприятий, особое значение я также придаю и процессу поиска новых доступных человеку эволюционных восприятий. Для меня это самая захватывающая часть селекции восприятий – расширение самого понятия «человек» и «человеческая личность». Эта работа по открытию и интегрированию в состав своей личности неизвестных ранее восприятий помимо понятных эффектов в виде огромного прилива насыщенности жизни, резкого усиления предвосхищения будущего и т.д., имеет еще один очень важный смысл: дело в том, что никто из нас на данный момент не может даже предположить – какие новые возможности появятся у человека, в состав личности которого интегрированы неизвестные нам ранее эволюционные восприятия. Учитывая эффект резонанса, взаимораскрытия и взаимоусиления между известными нам озаренными/эволюционными восприятиями и теми, которые я открываю и интегрирую в свою личность (об этом я пишу во вторую часть «Селекции восприятий»), можно предположить, что в какой-то момент обнаружатся такие новые восприятия и таких их свойства, которые могут оказать принципиально важное влияние на успешное решение задачи по достижению активного сверхдолгожительства.

**6.** Для удобства хочу разместить тут краткое изложение всей "Селекции восприятий":

1-а) Люди почти непрерывно испытывают негативные эмоции (НЭ): и яркими/слабыми всплесками, и в виде негативного фона (НФ), и часто они даже не осознают этого. К НЭ относятся скука, раздражение, жалость к себе, агрессивные/депрессивные эмоции, обида и т.д.

Очень важно то, что НЭ испытываются лишь по привычке и почти никогда не играют никакой полезной (мобилизующей, напоминающей, отрезвляющей, мотивирующей и т.д.) роли.

Такой объем постоянно испытываемых НЭ оказывает на психику грандиозный дегенерирующий, омертвляющий, подавляющий эффект. Такое же убийственное влияние это оказывает и на иммунитет, формируя со временем смертоносный аналог приобретенного иммунодефицита.

1-б) Возможна свобода от НЭ и от их убийственных последствий. НЭ не являются неотъемлемой частью нашей психики, и с помощью тренировок мы можем шаг за шагом ослаблять их, уменьшать их количество, а также ослаблять саму привычку реагировать ими на возникающие ситуации. Результат наступает не сразу в силу многослойности НФ, состоящего из слабых растянутых по времени НЭ и постоянно подпитываемых всплесками НЭ. Любая привычка требует времени на свое устранение, особенно такая, которую можно уподобить наркозависимости, ведь испытывание НЭ сопровождается выбросом соответствующих биологически активных веществ.

1-в) Тренировка заключается в устранении НЭ и культивировании приятных восприятий и состояний (т.е. "озаренных восприятий" - ОзВ).

Устранение НЭ - это совершение усилий по отрыву внимания от возникших НЭ и переключению его на ОзВ, такие как предвкушение, симпатия, влюбленность, чувство тайны, чувство красоты, творческие состояния и др.

Культивирование ОзВ состоит как в поддержке вниманием спонтанно возникающих ОзВ, так и в периодическом целенаправленном их порождении с помощью резонирующих с ними мыслей, образов, желаний.

Крайне важно отличать устранение НЭ от их подавления. При устранении ты в самом деле прекращаешь испытывать НЭ и начинаешь испытывать отчетливые ОзВ. При подавлении ты продолжаешь испытывать НЭ, обманывая себя в том, что их якобы больше нет. Тренировка умения различать свои восприятия, а также тренировка искренности помогают всё более четко отличать устранение от подавления.

На первых этапах устранение НЭ может давать слабый эффект, поскольку эта привычка за многие годы въелась очень сильно.

1-г) Устранение НЭ усиливает твою способность к адекватному реагированию, т.к. деструктивное влияние НЭ на твою способность к ясному мышлению ослабевает или вовсе исчезает.

1-д) Испытывание НЭ моментально приводит к ослаблению насыщенности жизни, творческих состояний, удовольствия от жизни и самой жажды жизни.

Испытывание ОзВ имеет обратный эффект.

>> 2 <<

2-а) Люди непрерывно поддерживают в себе догматизм и тупость. Зачастую они не отдают себе отчета в том, что почти никогда не размышляют, а лишь жонглируют догмами, предубеждениями, стереотипами.

2-б) Умение ясно мыслить также достигается постепенной тренировкой. Необходимо учиться использовать логику, опираясь на свой опыт и обоснованные предположения, принимая к сведению экспертные мнения (но не доверяя им слепо).

Необходимо учиться не подавлять свое мышление в том случае, если оно приводит к результатам, противоречащим твоим убеждениям, распространенным точкам зрения.

2-в) Ясное мышление сопровождается специфическим наслаждением, создает твердую рассудочную опору в твоей жизни и резонирует с ОзВ.

2-г) Ясное мышление приводит к построению гибкой системы взглядов, которая может обновляться и корректироваться в зависимости от получения новых аргументов и/или новой информации. Эта принципиальная гибкость избавляет от страха узнавать новые факты/аргументы, подпитывает творческие инстинкты и поисковую активность.

>> 3 <<

3-а) Желания делятся на два типа.

Радостные желания (РЖ) - такие, испытывание которых сопровождается предвкушением. Испытывание и реализация РЖ резонирует с ОзВ, увеличивает насыщенность/интересность жизни и энергичность, творческие состояния, поисковую активность.

Механические желания (МЖ) не только не обладают перечисленными выше признаками, но еще и сопровождаются всплесками НЭ (и/или усилением фоновых НЭ).

3-б) Появление МЖ обусловлено догмами и предубеждениями. Вместе с НЭ они оказывают грандиозное деградирующее влияние на психику человека.

МЖ поддерживаются ментальными конструкциями типа "надо", "я должна", "правильно будет сделать это" и подобными императивами. Попытки рассмотреть осмысленность этих императивов обычно пресекаются на корню страхами и НЭ.

3-в) РЖ обусловлены стремлением человека к удовольствию, развитию интересов, созиданию приятной внутренней и внешней среды, испытыванию ОзВ, и они, наряду с ОзВ и ясным мышлением, оказывают развивающее влияние на нашу психику, попутно увеличивая объем приятных состояний.

РЖ поддерживаются ментальными конструкциями типа "хочу", "интересно", "скорее бы" и др., в которых нет запугивающе-обязывающих признаков.

>> 4 <<

4-а) Существуют негативные физические ощущения (НФО) и состояния, которые обусловлены длительным культивированием тупости, НЭ и МЖ. Это вялость, фоновая усталость и т.д.

Существуют озаренные [физические] ощущения (ОФО), которые обусловлены культивированием ОзВ и РЖ и резонируют с ними. Это алертность, свежесть, множество видов телесного удовольствия и наслаждения (в том числе возникающих и протекающих фоново, без видимых причин) и др.

4-б) Работа против НФО и за культивирование ОФО может совершаться как с помощью прямого преодоления НФО и порождения ОФО, так и с помощью культивирования РЖ, ОзВ и ясного мышления.

4-в) Реализация РЖ, имеющих отношение к физической активности (ФА), также содействует культивированию ОФО. Реализация МЖ содействует культивированию НФО в долгосрочной перспективе.

>> 5 <<

5-а) В процессе работы над указанными выше четырьмя типами восприятий (эмоции, мысли, желания, ощущения) возникает важнейший опыт различения переживаемых восприятий (и состоящих из восприятий состояний). Различение восприятий само по себе резонирует с ОзВ и является важным эволюционирующим агентом.

5-б) Необходимо отличать мысли от уверенностей. Уверенность – это определенным образом жестко зафиксированная система отношений к чему-то, которая хоть и может быть выражена в виде мысли, но не является мыслью. В человеке вполне могут в одно и то же время уживаться и некая уверенность, и противоречащие ей мысли (что приводит к когнитивному диссонансу с возможным исходом как в виде стресса и фрустрации, так и в виде творческих состояний).

5-в) Деструктивные уверенности подпитываются тупостями, догмами и НЭ; они подрывают возможность испытывать РЖ и само стремление к испытыванию РЖ и их реализации. Также они приводят к резкому и фатальному подрыву насыщенности/интересности жизни и энергичности.

Озаренная уверенность (ОзУ) – такая, которая приводит к диаметрально противоположным эффектам.

5-г) Свои уверенности целесообразно выявлять в явном виде, записывая их в виде мыслей. Их можно проверять на качество, проверяя – усиливают они насыщенность и энергичность, или ослабляют их. Резонируют они с ОзВ, или вызывают НЭ.

Деструктивные уверенности необходимо подрывать как с помощью ясного мышления, так и путем культивирования ОзВ и РЖ, одновременно культивируя озаренные уверенности.

>> 6 <<

6-а) Деятельность по созданию насыщенной, интересной, энергичной жизни должна фоново (но не обязательно одновременно) вестись по всем важнейшим для развития психики направлениям, т.е. "магистральным направлениям" (МН). К МН я отношу, помимо вышеуказанных, и такие направления деятельности, как создание прочного финансового фундамента, приятного социального окружения, развлечения и получение приятных впечатлений и т.д. Направление деятельности можно считать магистральным, если в результате заброшенности этого направления у тебя начинает возникать и усиливаться чувство неудовлетворенности своей жизнью, чувство жизни, отчасти уходящей сквозь пальцы.

6-б) Не существует и не может существовать никаких графиков и планов, которым подчинена реализация РЖ. Наоборот: графики и планы могут создаваться только как вспомогательный ресурс для реализации РЖ.

Если у тебя возникает чувство дефицита впечатлений в области определенного МН, если при мысли о нехватке этих впечатлений возникает чувство частичного утекания жизни сквозь пальцы, то это и только это и является критерием недостаточно реализующегося МН. В этом случае целесообразно поддержать вниманием свои РЖ в этом направлении, поискать деструктивные сдерживающие факторы (догмы, деструктивные уверенности, НЭ и т.п.)

6-в) Каждое МН делится на тактические направления (ТН). Например, МН «финансы» может делиться на такие ТН, как создание бизнеса, освоение новых навыков, приобретение профессии и т.д.

Каждое ТН делится на мелкие конкретные направления (КН). Например, ТН «создание бизнеса» может иметь такие КН, как «читать книги о маркетинге», «искать идеи для бизнеса», «поискать партнера» и т.д.

>> 7 <<

Состояние "базальта" определяется как совокупность переживания насыщенности/интересности своей жизни и переживания энергичности.

Существует множество изоморфов базальта, например оливин (базальт + наслаждение), хризолит (базальт + восторг), лабрадорит (базальт + устремленность), реголит (базальт + безмятежность) и др.

Базальт (или любой его изоморф) является базовым состоянием для психической и физической эволюции, поэтому целесообразно прилагать усилия для того, чтобы это состояние проявлялось как можно чаще и интенсивней, становилось фоновым.

Базальт возникает спонтанно в процессе культивирования ОзВ, РЖ, ясного мышления (ЯМ), ОФО и различения восприятий, после чего его можно поддерживать своим вниманием.

>> 8 <<

8-а) В процессе психической эволюции человеку начинают открываться новые области восприятий – тех, о которых раньше он даже не догадывался. Это, в свою очередь, приводит к усилению базальта, а также к поразительному обогащению и углублению психической жизни, так что в итоге образуется обратная положительная связь.

8-б) Возникающие новые приятные/интересные восприятия целесообразно обозначать резонирующими терминами, описывать их, выявляя их признаки, качества и особенности, наблюдать их особенности взаимодействия с другими восприятиями. Такая деятельность привязывает к новым восприятиям внимание, делая их более устойчивыми, облегчая их спонтанное проявление. Это называется "интеграцией новых восприятий" и является составной частью эволюции человека.

8-в) Открытие новых восприятий, их исследование, их интеграция в мою личность, новые открытия и новые исследования, происходящая при этом эволюция моей личности - это чрезвычайно поразительная, захватывающая и оживляющая деятельность. Это - путешествие сознания, где каждый является первооткрывателем, т.к. каждый впервые открывает для себя поразительные восприятия, о которых раньше не имел никакого представления. Это - углубление и расширение человеческой психики за все мыслимые пределы. Это - новые возможности и новые необозримые горизонты в психической (и физической?) эволюции Homo sapiens.

>> 9 <<

9-а) Всё описанное выше является начальным, базовым этапом сознательной эволюции человека.

9-б) Необходимо отдавать себе отчет в том, что на данный момент ты не являешься очень уж развитым человеком:), поэтому иногда целесообразно применять упорство и решимость в следовании этим практикам несмотря на временные откаты, ошибки, тупики и прочие сложные и/или деструктивные состояния.

9-в) Интенсивность переживания энергичности, насыщенности/интересности своей жизни (т.е. «базальта») является главным критерием успешности твоей жизнедеятельности.

(Полностью "Селекция" здесь: https://bodhi.name/ru/ )

**7.** Все без исключения люди совершают огромную ошибку - они бесконечно недооценивают и тот объем негативных эмоций (НЭ), которые они испытывают, и ту величину ущерба, который они тем самым причиняют самим себе.

Когда и если человек принимает решение активно бороться с засильем негативных эмоций в себе, он, в случае успеха, последовательно проходит через несколько совершенно однотипных этапов:

1. осознание того, как сильно НЭ отравляют и как ужасно много их в его жизни

2. активная фаза устранения (не подавления!) НЭ

3. констатация того, что результат в значительной степени достигнут, и испытывание в связи с этим торжества, радости, предвкушения; констатация значительного улучшения качества жизни, более частого и интенсивного проявления творческой, поисковой, созидательной активности; резкое увеличение степени насыщенности своей жизни

4. плато удовлетворения, удовольствия, наслаждения новым качеством жизни

5. осознание того, как сильно НЭ отравляют и как ужасно много их в его жизни...

6. активная фаза...

...

...

9. осознание того, как сильно НЭ отравляют и как ужасно много их в его жизни...

и так далее.

И нет, это не хождение по замкнутому кругу. Несмотря на то, что в процессе нахождения на плато удовлетворения в самом деле может наблюдаться некоторый регресс, все же на каждом таком цикле в самом деле происходит существенный сдвиг - в самом деле объем и плотность НЭ ослабевают. Просто дело в том, что на самом деле объем испытываемых каждым (!) человеком НЭ настолько чудовищен, что этого просто невозможно увидеть. И начинаешь понимать это только тогда, когда вот таких описанных выше циклов проходит десять, двадцать...

Подавляющее большинство людей удивленно пожмут плечами и скажут, что НЭ они испытывают не так уж и часто. Они не понимают двух очень важных вещей. На самом деле наиболее фатальное влияние оказывают два других вида проявления НЭ.

1. Люди недооценивают совокупную "массу" всех тех мелких НЭ, которые они испытывают. Обычно люди под НЭ понимают резкие, яркие всплески - настолько интенсивные, что они влияют даже на физиологию (учащается пульс, краснеет лицо, сбивается дыхание, хочется крикнуть, ударить и т.д. и т.п.) Но в несравнимо большей степени угнетают психику именно эти мелкие, низкоамплитудные НЭ - их суммарный объем может быть в тысячи раз больше, чем объем кратковременных интенсивных всплесков. Очень многие люди испытывают мелкие всплески НЭ десятки раз в минуту, даже не отдавая себе в этом отчета: мелкое недовольство, мелкое раздражение, укол зависти, укол ревности, всплеск скуки, всплеск тревожности о будущем и т.д. и т.п. Умножим эти десятки всплесков на количество минут в течение дня (не забудем и про НЭ в сновидениях), и получим огромный объем отравы, убивающей психику.

2. Люди зачастую даже не понимают - что такое "негативный фон" (НФ), а между тем объем НФ значительно превосходит объем мелких НЭ! НФ - это "размазанные" НЭ, очень протяженные, которые зачастую тянутся непрерывно, т.е. каждую секунду. Они имеют фоновую слабую интенсивность, и мозг человека просто перестает их регистрировать - он так устроен. Мы не ощущаем перистальтику, мы прекращаем замечать трение одежды о кожу и т.п. - мозг прекращает регистрировать постоянные однотипные раздражители.

Человек просыпается, и с самой первой секунды начинает испытывать тревожность в какой-то теме - низкая зарплата, отчужденность жены, учеба детей в школе, конфликты на работе... десятки, сотни тем являются триггерами для десятков, сотен НФ, которые наслоены друг на друга и тянутся с первой до последней секунды дня (да и во сне тоже).

Не будем углубляться в историю и скажем лишь о том, что есть сейчас (но десятки, а тем более сотни лет назад было еще намного хуже, т.к. жизнь была несравнимо более опасна и дискомфортна, что давало неизмеримо больше триггеров для НЭ). Так вот современная цивилизация, несмотря на выдающиеся успехи прогресса, и несмотря на тот комфорт, который мы сейчас имеем, до сих пор погружена в океан психической отравы НЭ. Одним продолжением прогресса эту проблему не решить, а решать ее надо прямо сейчас. Необходимо проблему а) осознать и б) решать непосредственными усилиями по устранению (не подавлению!) привычки испытывать бесчисленные НЭ.

Еще лет двести назад было совершенно нормально, когда муж "распускает руки", бьет жену, бьет детей. Это никого не шокировало и даже не удивляло. Драка на улице - ну тоже обычное дело, ок. Сейчас же в цивилизованных странах отношение к этому диаметрально противоположно, и это отношение выражено и в непосредственных реакциях тех, кто увидит, как отец/мать бьет ребенка, и в законах и т.д. Хорошо, человеческая цивилизация доросла до этого. Теперь уже не ударишь другого человека в очереди за хлебом, не пригрозишь ему пистолетом. Это в прошлом.

Ну а если кто-то публично, или в кругу своей семьи выражает раздражение? Это будет восприниматься как нечто недопустимое, оскорбительное, нецивилизованное? Нет. Выражать НЭ можно сколько угодно.

Если девушка на улице в толпе обнажит свою грудь и парень ее будет полуобнаженную ласкать и целовать, за эти проявления чувственности, нежности и ласки они будут арестованы и подвергнуты всяческому осуждению, их репутация упадет до дна.

Если девушка в гневе наорет на своего парня, а он на нее в ответ - будут ли они арестованы? Нет. Упадет ли до дна их репутация? Нет. До этого нашей цивилизации еще развиваться лет 100 или 200? Кто знает. Но у тебя нет времени ждать 100 или 200 лет, потому что у тебя просто не будет этих лет, если ты не начнешь работу по прекращению непрерывного самоотравления себя ядом НЭ.

Насчет "устранения" НЭ - тут требуется пояснение. Нет никакого смысла подавлять НЭ, то есть делать вид, что ты их не испытываешь, а на самом деле «кипеть изнутри» или «гнить изнутри». Подавление не ведет к освобождению от НЭ. Бессмысленно оправдывать НЭ, бессмысленно «принимать их как есть» или «испытывать, но не вовлекаться» и заниматься прочим словоблудием, продолжая их испытывать. Задача в том, чтобы шаг за шагом именно устранять НЭ, то есть – прекращать их испытывать в конкретный данный момент.

Испытывание НЭ – это попросту дурная, деструктивная, самоубийственная привычка, и можно избавиться от неё точно так же, как от любых других неприятных привычек, а именно шаг за шагом, раз за разом устраняя НЭ. Необходимо ясно понимать - что такое «устранение НЭ»: в тот момент, когда возникает НЭ, ты попросту отрываешь от неё внимание и переводишь его на что-то приятное – на симпатию к собаке, на нежность к человеку, на предвкушение чего-то интересного и приятного и т.д. Поначалу это кажется сложным, но лишь поначалу. Постепенно будет формироваться новая привычка – привычка убирать внимание с НЭ и направлять его на какое-нибудь приятное восприятие.

Устранение НЭ не устраняет те проблемы, которые эти НЭ и вызвали. Это очевидно. Но без НЭ справиться с любыми проблемами можно намного быстрее, приятнее и эффективнее, ведь твой здравый смысл не затуманен НЭ, и ты сама при этом не отравлена ими.

Очень важно избегать самообмана, когда ты сама себя пытаешься обмануть, делая вид, что ты в данный момент НЭ не испытываешь. Навыки прекращения такого самообмана тоже приходят с практикой.

Люди называют НЭ эмоциями, но это мне кажется неудобным. Я бы назвал их своего рода «раком эмоций».

Если кто-то сомневается в устранении именно всех НЭ - это не проблема. Начни с устранения именно тех, которые тебе хочется устранить. Если тебе кажется, что некоторые НЭ в некоторых ситуациях полезны - и это не проблема. Начни устранять именно те, которые тебе самой кажутся паразитическими, бессмысленно отравляющими твою жизнь.

**8.** Исключительно важным элементом работы в направлении порождения приятных физических состояний является практика, которую я называю «промывание [тела] наслаждением» (ПН). Для того, чтобы разъяснить суть этой работы, нам надо сначала вообще определить термин «наслаждение».

Существуют разнообразные приятные [телесные] ощущения, определенную совокупность которых мы можем объединить общим термином «наслаждение». Наслаждение может быть локализовано в разных частях тела и возникать от самых разнообразных раздражителей или спонтанно. Наслаждение может возникать и от нежного прикосновения руки, и от прикосновения травинки или хоть занавески. Оно может локализоваться и в глубине тела – в области половых органах при сексуальном взаимодействии, или в области груди при испытывании сильной влюбленности, нежности и т.п. В некоторых случаях можно заметить, что ощущение наслаждения может менять свое качество – оно может быть более или менее пронзительным, более или менее плотным, более или менее четко ограниченным определенным местом тела и т.д. Оно может иногда спонтанно мигрировать – то оно переживается в центре груди, то вдруг перемещается в левую область груди, то в живот. В некоторых случаях наслаждение может приобретать характер текущей как будто по каким-то каналам приятной субстанции и т.д. и т.п.

В целом эти явления крайне слабо изучены людьми, поскольку и возникают они крайне редко. Можно определенно сказать, что чем больше в жизни человека деструктивных восприятий (прежде всего – негативных эмоций), тем меньше вероятность возникновения длительных, устойчивых, интенсивных ощущений наслаждения. Чем больше в его жизни эволюционных эмоций, тем больше такая вероятность. Эволюционные эмоции я еще иначе называю «озаренными восприятиями» (ОзВ) – это такие эмоции, как чувство красоты, нежность, симпатия, чувство тайны, предвкушение, предвосхищение, радость, упорство и т.д. По сути термин «эволюционные эмоции» можно вообще упростить до термина «эмоции», потому что то, что мы называем «негативными эмоциями», называть эмоциями нет никакого смысла, и их более уместно называть «воспалительными эмоциональными процессами» или «раком эмоций» и т.д. Мы же не называем раковую опухоль или язву «частями тела»…

По мере того, как человек уменьшает в себе долю деструктивных восприятий и увеличивает объем эволюционных восприятий, разнообразные ощущения наслаждения становятся все более значимой частью всей совокупности его восприятий. И поскольку это приятно и привлекательно само по себе, а также сильно резонирует с другими эволюционными восприятиями, исследование наслаждения неизбежно становится важной частью его жизни.

Важно отличать ощущение наслаждения от эмоций, которые мы можем назвать какими-то синонимичными словами. В языке есть путаница, которая способствует нарушениям различения восприятий. Словом «наслаждение» люди вполне могут называть и некое [телесное] ощущение, и некую эмоцию или комплекс эмоций, особенно если эти эмоции и это ощущение сильно резонируют друг с другом, т.е. усиливают друг друга. Это смешение необходимо прекратить и начать ясно различать эмоции и ощущения, т.к. это принципиально разные типы восприятий.

По мере того, как опыт переживания наслаждения растет, человек может обратить внимание на то, что спонтанные перемещения наслаждения из одной телесной локации в другую не просто могут время от времени спонтанно возникать, но и отчасти и иногда это может происходить в результате вполне произвольных усилий неопределенного характера. Неопределенность характера этих усилий не должна нас смущать, потому что вообще говоря мы никогда ясно не различаем – каким именно образом мы достигаем реализации наших желаний в области управления своим телом. Когда я хочу поднять руку, я сначала испытываю соответствующее желание, которое может сопровождаться мыслью «хочу поднять руку», после чего я отдаю себе отчет в том, что совершаю некие усилия, которые в результате и приводят к тому, что рука поднимается. Если я попробую различить – какие именно мышцы в какой последовательности я напрягаю или расслабляю, какие именно нейроны активируются и в какие именно синапсы они посылают свои разнообразные нейромедиаторы, я не получу никакого результата. Всем этим занимается наш бесконечно сложно устроенный мозг. Я лишь а) испытываю желание, б) делаю что-то такое, что я могу назвать «приложением специфического усилия», после чего желаемое происходит, и чем чаще я это делаю, тем более уверенной становится мой навык, так что я теперь могу даже не задумываясь ни на долю секунды поднимать руку.

Ровно то же самое происходит с любым другим обучением и самообучением. Наш мозг постепенно тренируется осуществлять всю ты необходимую деятельность, которая приводит к тому, что мы легко осуществляем реализацию наших желаний в области управления телом. То же самое происходит и с управлением наслаждением. Главные препятствия тут заключаются и в том, что поначалу этот опыт очень мал, так что навыки поначалу очень слабые и неуверенные, и в чисто психологических проблемах скепсиса и деструктивных уверенностей, которые могут существенно мешать нам получать эти навыки. Если же последовательно, шаг за шагом, преодолевать препятствия и продолжать тренировать навыки управления наслаждением, то эти навыки постепенно и начинают совершенствоваться.

Это большая область исследований, и я далее буду публиковать статьи, касающиеся разных аспектов этой практики, а сейчас я хочу обсудить только самый общий вопрос о значимости наслаждения в контексте плана «прожить более 200 лет».

У меня есть некая точка зрения на этот вопрос, которая на данный момент основана на большом множестве фрагментарных наблюдений в течение многих лет, поэтому ее вполне можно назвать «экспертным мнением» человека, имеющего большой опыт переживания наслаждения и управления им. Когда и если мне представится такая возможность, я начну проводить лабораторные исследования. Спектр таких исследований огромен. Например, я могу начать испытывать наслаждение в определенном месте тела. Я могу произвольно, по своему желанию, менять его интенсивность, плотность, пронзительность, «облачность», «вязкость» и прочие другие его качества, для которых у меня есть свои обозначения и описания (эти термины и их описания другие люди не смогут понять до тех пор, пока в результате своего развития не получат опыт непосредственного переживания наслаждения с такими качествами). Я могу перемещать это наслаждение в другие участки тела. В процессе этого будут сниматься самые разнообразные физиологические параметры в этих частях тела на уровне органов, тканей, клеток, после чего мы и сможем наконец связать чисто интроспективную и субъективную на данный момент дисциплину «управления восприятиями» с совершенно объективными параметрами в области физиологии, эпигентики и т.п., превратив тем самым «селекцию восприятий», а с ней и психологию в целом, в полноценную науку.

Так вот, моя точка зрения состоит в том, что скорее всего переживание наслаждения в определенном месте тела приводит к неизвестным мне пока что перестройкам этого места (на уровне тканей или клеток или эпигеномов – мне пока это неизвестно). И эта перестройка, как я предполагаю, носит такой характер, что это оказывает и локальное благоприятное воздействие на данную ткань (или орган, или клеточную совокупность), и даже более широкое благоприятное воздействие на организм в целом. Я предполагаю, что достаточно обширный опыт испытывания наслаждения оказывает благоприятный эффект на иммунитет в целом (что тоже предполагает огромный фронт лабораторных исследований).

В разных частях тела наслаждение переживается с разными оттенками. В некоторых частях тела наслаждение поначалу возникает легче, а в некоторых вообще никак, так что требуется длительная (захватывающе интересная и приятная) тренировка для того, чтобы переместить ощущение наслаждения из одной области в другую. Такое перемещение имеет двоякий (как минимум) смысл. Во-первых, новые оттенки наслаждения, которые возникают в разных частях тела, обогащают мой психический опыт, что имеет далеко идущие последствия, далеко выходящие за рамки чисто утилитарной задачи о долголетии. И во-вторых, у меня есть основания предполагать, что увеличение опыта переживания наслаждения, увеличение области тела, которая захвачена опытом переживания наслаждения, оказывает непосредственное и очень глубокое влияние на него на самых разных уровнях, что должно приводить к резкому усилению иммунитета, к резкому увеличению продолжительности жизни.

**9.** Нельзя ни в коем случае допустить самообмана. Когда я говорю об ощущении наслаждения, я имею в виду именно конкретное ощущение, такое же, какое мы испытываем, когда прикасаемся к чему-то, когда испытываем тепло или холод. Ты должна четко зафиксировать, что испытываешь совершенно определенное (пусть и слабое) ощущение наслаждения, и именно с ним и необходимо дальше работать, фиксируя те или иные его оттенки, наблюдая за особенностями его переживания.

Нельзя ни в коем случае ударяться в эзотеризм, намешивая в кучу и то, что реально испытывается, и прочую разную дорисованную хрень. Рассудок, пораженный догматизмом, желанием произведения впечатления на себя и на других, должен держаться в узде. Пойми - если сейчас ты поддашься желанию пузыристых впечатлений, дорисовок, самообмана ради чесания чувства собственной важности, то неизбежно останешься у разбитого корыта.

Когда человек чувствует боль, он тут же бежит к врачу. Он бежит к нему зачастую даже тогда, когда чувствует некоторое недомогание, и в общем мы считаем это совершенно нормальным поведением. Но если человек испытывает телесное наслаждение, то мы как-то не обращаем на это внимания. Отчасти это следствие общего мракобесного отношения к удовольствиям, проистекающего еще из влияния монотеистических религий, превративших нашу жизнь в кошмар в той или иной степени в силу своего негативного (а зачастую и враждебного) отношения к удовольствиям (особенно, если это сексуальное/эротическое удовольствие). Даже в том случае, если тебе кажется, что ты свободна от этого мракобесия, если ты считаешь себя свободной от ненависти к сексу, на самом деле свободной от него в полной мере ты вряд ли можешь быть. Привычки негативного отношения к удовольствиям тщательно вбиваются в каждого ребенка с самого раннего детства в любой культуре, даже на "просвещенном" (по сравнению со славянской, арабской и прочими культурами) Западе.

Тебе надо отдавать себе в этом отчет, даже если ты в явном виде не различаешь действие этих механизмов подавления стремления к удовольствию, обесценивания удовольствия, презрения к удовольствию. По мере того, как ты будешь устранять деструктивные уверенности и прочие деструктивные восприятия, ты время от времени будешь обнаруживать сюрпризы в виде проявлений перечисленных выше акторов твоего психического мира. И поскольку еще очень долго в тебе будут проявляться в той или иной степени те или иные метастазы негативного отношения к удовольствию, ты будешь сталкиваться с разными странными для тебя явлениями: непонятной инерцией в отношении применения практики порождения наслаждения, непонятным скептицизмом в отношении этой практики и т.д. Ничего непонятного тут на самом деле нет - это и есть проявление глубоко заложенных в тебе деструктивных уверенностей, и постепенной и планомерной работой все эти сорняки постепенно выкорчевываются и отмирают.

**10.** За несколько дней существования странички https://www.facebook.com/200more/ на ФБ я забанил около сотни человек, которые решили написать здесь комментарий с выражением презрения, ненависти или прочей гнили. Появилась определенная статистика, которая наводит на некоторые мысли.

Все эти люди делятся на три категории:

1. Около 80% из них это люди, которым за 50. Делай вывод: чем старше человек, тем больше он погряз в отупении и прочих деструктивных состояниях, тем больше ему ненавистна идея длительной жизни, освобождения от этих состояний.

2. Около 50% из них выражают свое отвращение еще и с религиозных позиций. Религия - извечный яд, отравляющий психику с ужасной неотвратимостью,

3. Около 15% - это люди, у которых нет вообще никакой индивидуальности: пустые аккаунты.

4. И лишь считанное число людей - в возрасте до 30, но содержимое аккаунтов которых показывает, что человек в целом озлоблен на жизнь, в целом не видит в своей жизни никакого позитивного содержания.

**11.** Устранение догматизма и культивирование ясного рассудочного сознания я отношу к одним из самых важных направлений работы над собой, в том числе и в контексте сверх-долгожительства.

Почему это так?

В самом ли деле это так уж необходимо?

Вообще это очень болезненная тема.

На своей страничке в фейсбуке

(https://www.facebook.com/vsevolod.rudashevskiy.5)

а до этого - в паблике ВК "Промывка мозгов"

https://vk.com/promyvkamozgov

на своем сайте https://bodhi.name/ru/

и на других ресурсах я в течение многих лет пишу посты на самые разные темы, общая направленность которых - показывать, что такое догматизм, как можно учиться рассуждать здраво, опираясь на факты, обоснованные предположения и т.д. В качестве примеров я рассмотрел сотни самых разных догм в самых разных областях.

Конечно, самая распространенная реакция на эти мои посты и статьи - ненависть. И мне часто говорят - ну зачем ты это делаешь? Ведь всегда найдется какая-то тема, на которой тот или иной человек с высокой вероятностью слетит с катушек. Кого-то замкнет в ненависти на теме Второй мировой войны, кого-то - на теме секса или отношения к родственникам или к воспитанию детей и т.д. А значит, очень многие люди, которые могли бы, возможно, конструктивно отнестись к задаче устранения негативных эмоций (НЭ) и культивирования эволюционных восприятий, вместо этого ошалеют от ненависти ко мне из-за того, что я коснулся какой-то их особенно чувствительной догмы, и в итоге отвергнут всю селекцию восприятий целиком.

Конечно, если кому-то хочется попробовать именно такой подход - ради бога, каждый волен экспериментировать. Лично для меня такой подход неинтересен, поскольку догматизм является мощнейшим источником НЭ, и я считаю, что сохраняя такой источник НЭ, бороться с ними почти что бессмысленно. Конечно, можно и без разбора догм потренироваться в устранении раздражения, например, и можно получить некоторый опыт в этом, но какие-то устойчивые навыки, какой-то значимый устойчивый результат получить будет невозможно, потому что это самое раздражение будет возникать в неперевариваемых (для новичка в устранении НЭ) объемах именно в силу реакции человека на имеющиеся догмы.

Кроме того, если у человека сумеречное сознание, если он мыслит хаотически, если не понимает - что такое "обоснованное предположение", если он не умеет пользоваться логикой, обсуждать что-то без смены темы, закидывания шапками, если он не умеет применять слова, имеющие определенное значение и т.д. и т.п., то такой человек совершенно беспомощен, он не в состоянии взять на себя ответственность за свою жизнь, он не сможет не испытывать подавляющей тревожности, если попробует свернуть с проторенной колеи, и т.д. Он не сумеет противопоставить здравый смысл воинствующей тупости, догматизму, религиозности, которые атакуют нас из каждого средства промывания мозгов. Поэтому моя позиция неизменна и непреклонна: освобождение от догматизма, тренировка в ясном мышлении является совершенно необходимым элементом и для того, чтобы происходила эволюция твоей психики, и для того, чтобы получить шанс на активное сверх-долгожительство.

**12.** Энергичность - это составная часть важнейшего эволюционного состояния - базальта, и очень важно отдавать себе в этом отчет и тренироваться, получать больше опыта в различении энергичности, в ее поддержании, культивировании.

1. Многие люди годами находятся в настолько подавленном состоянии, они настолько привыкли к самоизнасилованию, к подавлению своих радостных желаний (рж),

(рж - это желания, сопровождаемые предвкушением, подробнее тут: https://www.facebook.com/vsevolod.rudashevskiy.5/posts/131635937736889)

что они просто уже привыкли к состоянию нулевой энергичности, нулевого предвкушения, нулевой радости от жизни, и преодолеть инерцию этого лишенного энергичности состояния им трудно. Им даже трудно понять, что вообще существует состояние энергичности. В результате последовательной работы в русле, описанном в "Селекции восприятий", постепенно начинают появляться и рж, и меньше становится деструктивных восприятий, и энергичность может начать проявляться.

Так что необходимо тренироваться различать само состояние энергичности, фиксировать это хотя бы мысленно, отдавая себе отчет в том, что вот в данные несколько секунд у меня энергичное состояние.

2. Как только появляется энергичность, сразу пробуждаются желания, которые раньше не удавалось реализовывать в силу вялости и безжизненности. В результате вместо того, чтобы получить опыт переживания энергичности, внимание человека тут же устремляется на эти конкурирующие желания, он бросается от одного к другому или полностью погружается в реализацию того или иного желания. И это очень неэффективный подход.

Эффективный заключается в том, что можно попридерживать реализацию рж и сосредоточить свое внимание на самом переживании энергичности, чтобы запомнить это состояние получше, чтобы получить побольше опыта нахождения в этом состоянии, и это будет способствовать тому, что в будущем, когда тебе захочется снова испытать это состояние, "впрыгнуть" в его переживание, это будет сделать легче.

Можно заниматься "ополовиниванием реализации рж", т.е. в состоянии повышенной (для тебя в данный период времени) энергичности ты можешь начать реализовывать рж и получать от этого удовольствие, но не доходить до такого момента, когда энергичность или желание исчерпаются, а делать перерывы в реализации рж именно для того, чтобы в эти перерывы заняться чистым переживанием энергичности, тренироваться лучше различать это состояние.

3. Поскольку энергичность - состояние редкое для многих людей, соответственно у них нет подходящих критериев, позволяющих выставлять оценку интенсивности энергичности (по шкале от 1 до 10). Так что можно создавать привычку оценивать интенсивность энергичности прямо в ходе текущей жизни, и это позволит лучше научиться ее различать, а также это позволит в те периоды, когда она на нуле, отдавать себе в этом отчет - это важно, так как ясность в нулевой энергичности может вызвать к жизни рж что-то в этом изменить, изменить ход своей текущей жизни, прекратить какие-то деструктивные процессы.

Можно тренироваться находить критерии той или иной интенсивности энергичности, постепенно составлять список этих критериев, подходящих для создания своей шкалы, корректировать ее. Пример критериев:

\*) спонтанно возникает наслаждение в теле,

\*) возникает конкуренция радостных желаний,

\*) возникает интерес и предвкушение (пвк) к развитию своей личности и работе с восприятиями,

и т.д.

Каждому такому критерию ты можешь присвоить определенную интенсивность энергичности в соответствии с тем, как тобой это ощущается.

Все это будет помогать легче различать энергичность, легче фиксировать ее интенсивность, а это в свою очередь будет поддерживать интерес к порождению, к исследованию её.

**13**. Считается, что с возрастом вилочковая железа (тимус) неизбежно атрофируется. Якобы, после 75 лет от тимуса практически ничего не остается, он становится неотличим от окружающей жировой ткани.

Деградация тимуса очень ухудшает работу иммунной системы в старости. Ведь именно там созревают и тренируются наивные Т-лимфоциты – клетки адаптивной иммунной системы, которые еще не активированы столкновением с инфекцией. При заражении, например, вирусом гриппа из наивных Т-лимфоцитов выделятся те, которые исключительно хорошо распознают именно такой штамм. Из них образуются Т-киллеры, которые будут охотиться на зараженные вирусом клетки нашего тела и вынуждать их совершить самоубийство, тем самым не давая вирусу размножиться и заразить новые клетки. Из-за атрофии тимуса наивным Т-лимфоцитам негде созревать и старый человек остается с небольшой их популяцией и, соответственно, с довольно низким их разнообразием. Когда он столкнется с новыми вирусами, шансы на то, что среди его наивных Т-лимфоцитов окажутся подходящие для борьбы, существенно ниже, чем у молодых людей с большой популяцией разнообразных Т-лимфоцитов.

Атрофию тимуса часто приводят как пример неизбежных возрастных изменений, своего рода закон природы. Тем интереснее, что она совершенно не является неизбежной. Как показывают недавние исследования, судьба твоего тимуса зависит только от тебя.

В декабре я приезжала в Кембридж для обсуждения с разными учеными наших совместных с ними проектов по исследованию механизмов старения. И встретилась там с Джанет Лорд – директором института Воспаления и Старения.

https://www.birmingham.ac.uk/staff/profiles/inflammation-ageing/lord-janet.aspx?fbclid=IwAR2XYrNhSM9O11ucUvk0sziZx8jyy1KvArNi1vCxNVukh3ksob7Hw4QmBQA

Мне понравилось направление ее работы, хотелось запустить с ней совместный проект и мы обсуждали такую возможность. По итогам обсуждения как раз решили запускать и я была очень этому рада. Джанет очень волнует тема ухудшения качества жизни по мере старения, что по ее мнению вовсе не является неизбежным, и которому можно и нужно противостоять. И тут мы с ней полностью совпадаем. Она с большим энтузиазмом рассказывала о своих исследованиях на когорте велосипедистов 55-80лет, которые на протяжении многих лет активно ездили и продолжают ездить на велике. Выяснилось, что количество наивных Т-лимфоцитов у активных велосипедистов такого возраста немногим уступает количеству наивных Т-лимфоцитов у молодых людей, и заметно больше, чем у малоподвижных людей 55-80 лет. Более того, количество Т-лимфоцитов недавно покинувших тимус (RTE, recent thymic emigrants) вообще не отличалось от количества RTE у молодых. Это значит, что продуктивность тимуса у активных велосипедистов 55-80 лет осталась на уровне молодых. По сравнению со стариками, ведущими сидячий образ жизни, в крови велосипедистов повышено содержание ИЛ-7 – цитокина, производимого мышцами и защищающего тимус. И понижено содержание ИЛ-6 – цитокина, способствующего атрофии тимуса.

Так что у активных велосипедистов с тимусом все оказалось отлично. Так же, как и с мышцами, в которых не было найдено никаких дегенеративных возрастных изменений. Я уверена, что и с мозгом у этих велосипедистов все обстоит заметно лучше, чем у тех стариков, кто просто сидит на диване. На нашей новой встрече, которая будет через пару дней, я предложу Джанет проверить велосипедистов и малоподвижных на генетическую предрасположенность к Альцгеймеру и на текущее состояние их когнитивных способностей.

Если на одном велосипеде можно настолько далеко уехать от дряхлой и немощной старости, то как думаешь – что будет, если к физической активности добавить промывание тела наслаждением, озаренные эмоции, тренировки интеллекта и другое, приятное и развивающее?

**14**. Фермент eNAMPT играет ключевую роль в производстве NAD (никотинамидадениндинуклеотид), который обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций, важных для жизни клеток. С возрастом уровень NAD падает, что увеличивает риск диабета, ожирения, деменции и потери зрения.

Даже прямолинейное добавление eNAMPT в кровь старых мышей от молодых увеличивает продолжительность жизни примерно на 15%, а это значит, что если бы их организм самостоятельно обеспечивал бы производство eNAMPT, то продолжительно жизни выросла бы очень существенно.

Кроме того eNAMPT контролирует функции гипоталамуса, который регулирует возрастные процессы в организме. Поэтому при снижении eNAMPT гипоталамус начинает хуже работать, продолжительность жизни сокращается.

В будущем я буду проводить эксперименты, которые будут показывать зависимость тех или иных биологических факторов от тех или иных восприятий, переживаний, и поэтому я хочу составлять список таких факторов, которые и будут исследоваться. Уровень eNAMPT и NAD я вношу в список этих факторов.

**15**. Вчера мы обсуждали проект по исследованию старения мышц со Стивом Хэрриджем – профессором физиологии в Королевском колледже Лондона и директором центра физиологии человека и космоса.

https://www.kcl.ac.uk/lsm/research/divisions/chaps/research/muscle-form-and-function/harridge-group?fbclid=IwAR0ZjkObf57SSGNEPfrAkpTkCJzsuLIZjNCWjRAYx7HsIRcwd\_SpvaR3yB4

Он участвует в совместном проекте с Джанет Лорд на когорте активных велосипедистов 55-80 лет: Джанет интересует их иммунная система, а его - изменения в мышцах.

Я спросила – как он считает, насколько значима роль эмоциональных состояний в процессах старения, стоит ли исследовать влияние озаренных (эволюционных) эмоций на механизмы здорового старения?

Его мнение:

«Эмоции заметно влияют на физиологию и, конечно, стоит проводить такие исследования. Есть явная связь между приятными эмоциями и физической активностью. Как правило, люди испытывают заметный эмоциональный подъем во время любимой физической активности, они вовлекаются в общение на тему своего увлечения, развивают социальные контакты. И все это оказывает заметный эффект на здоровье и на процессы старения. И на самом деле, исследуя тех же активных велосипедистов, мы видим результат совместного действия всех этих факторов – и непосредственное влияние физических упражнений на силу мышц и выносливость, и эффект того, что в силу своей физической активности велосипедисты находятся в более здоровом эмоциональном состоянии, чем малоподвижные люди.»

Последнее проявляется в том числе и в энтузиазме, с которым велосипедисты соглашаются принимать участие в исследовании. Они согласны ехать через всю страну, потратить пару дней своей жизни на прохождение кучи тестов, и даже готовы пожертвовать кусочек своей мышцы или кожи для дальнейших исследований. Они интересуются деталями эксперимента, и потом звонят и спрашивают, что получилось, и что еще можно сделать. Когда мы обсуждали, что нужно будет собрать новую контрольную группу малоподвижных людей, Стив был обеспокоен тем, что это будет непросто – хотя казалось бы, людей, ведущих обычный сидячий образ жизни, должно быть найти намного проще, чем людей, вовлеченных в активные тренировки. Сидящих на диване действительно очень много, но привлечь их к исследованию в качестве подопытных сложно как раз из-за их вялости и низкой энергичности во всех сферах жизни, не только в области физической активности.

В будущем я планирую организовать и проводить эксперименты, где мы бы непосредственно изучали влияние озаренных восприятий – эмоций, ощущений, уверенностей – на физиологические, биохимические, эпигенетические маркеры состояния здоровья. И по результатам исследований могли бы оценить, как влияют озаренные восприятия на работу всех систем тела, на качество и продолжительность жизни.

**16**. "Рассказ о том, как я научилась порождать наслаждение в груди.

Месяц назад я не умела порождать наслаждение в груди, и испытывала его, только если оно само по себе там возникало. Два года назад у меня в груди вообще никакого наслаждения не возникало, а были только неприятные болезненные ощущения, которые держались в груди фоново.

Чтобы научиться испытывать наслаждение в груди, я иногда ставила себе таймер, который раз в минуту подавал сигнал. По этому сигналу я пыталась породить наслаждение в груди. Я для этого пользовалась разными способами и приемами:

1. Порождала наслаждение в животе. Потом пыталась подтянуть его как можно выше к груди, так, чтобы оно начало перетекать в нижнюю часть груди. Когда получалось это сделать, то поддерживала его там, удерживала на нем свое внимание.

2. Порождала наслаждение где-то, где оно хорошо получается, например я порождала наслаждение в ляжках. Потом пыталась испытать то же самое ощущение, что появилось в ляжках, в груди.

3. Представляла, что меня кто-то вылизывает горячим языком, представляла, что кто-то приятный гладит меня по груди, кладет туда руку.

4. Вспоминала ОзВ, с которыми у меня обычно возникало наслаждение в груди: симпатия, влюбленность, симпатия к себе, близость, открытость.

Всеми этими способами породить наслаждение в груди я пользовалась и без таймера тоже, просто вспоминая в течение дня о том, чтобы пытаться его испытать в груди.

Сначала у меня ничего не получалось, и максимум, что возникало, это какая-то тень наслаждения, но со временем оно стало возникать все отчетливее. Мне понадобилась наверное неделя, чтобы научиться порождать слабое наслаждение в груди. Каждый день в течение этой недели я прикладывала усилия по порождению, и в некоторые дни по несколько часов."

(Автор - участник моего эксперимента. Ее описание доказывает, что можно не просто удовольствоваться редкими всплесками приятных состояний, но и порождать их целенаправленно (т.е. вспоминать себя в этом переживании). Последовательными и целенаправленными усилиями можно добиться резкого увеличения объема приятных состояний путем прямого их порождения и с помощью использования озаренных факторов (ОзФа). Ну а можно деградировать, можно страдать от того, что в жизни так много неприятных эмоций и ощущений. Каждая выбирает сама.)

**17**. Термин ОзВ ("озаренные восприятия") обозначает эволюционные, приятные восприятия и состояния: чувство красоты, нежность, предвкушение, энергичность, симпатия, интерес и т.д. - см. мою "Селекцию восприятий").

Главная проблема в порождении ОзВ и достижении переживания базальта состоит в том, что теоретическое понимание необходимости тренироваться испытывать ОзВ, накапливать их объем, не превращается в практическую ежедневную и приятную, между прочим, работу. Опять и опять возникают все те же оправдания: я была занята, мне было не до этого, у меня было не то настроение и т.д. И так можно просрать всю жизнь (что и происходило со многими из тех, кто поначалу теоретически соглашался с моими идеями).

Для того, чтобы минимизировать вероятность такого исхода, необходимо как минимум отдавать себе отчет в том происходящем. Необходимо ясно понимать, что еще один день просран, и еще один и т.п. Такое понимание может пробудить желание прекратить это движение в пропасть, приложить упорство. Сама по себе эта ясность может сработать как мотивирующий фактор к преодолению инерции омертвения.

Для того, чтобы максимизировать вероятность такого понимания, я советую заниматься практикой ежедневной фиксации. В конце каждого дня я советую записать в отдельный файл, посвященный именно таким отчетам, свои впечатления от объема приложенных усилий, от полученного результата. Не стоит тратить на это значительное время - на самом деле пары минут обычно вполне достаточно.

И, просматривая свои записи за каждый день, ты можешь вовремя поймать момент своего сползания в задницу.

Для того, чтобы в конце дня создавать адекватный отчет, я советую еще проводить 2-хчасовую фиксацию в течение дня (2 часа - это примерный отрезок времени). Т.е. примерно раз в час-два-три я советую делать очень краткую запись с оценкой этого прожитого отрезка времени с точки зрения своих успехов в испытывании/порождении ОзВ, в устранении негативных эмоций (НЭ), слепых уверенностей (СУ). Обычно достаточно 10-15 секунд, чтобы составить такой отчет. И если в течение дня сделать несколько таких отчетов, то в конце дня, просматривая их, тебе будет проще составить более трезвый отчет о работе в течение всего дня.

Опыт показывает: те, кто пренебрегает такой практикой, иногда ловят себя на том, что целый огромный кусок жизни просран, прожит в условиях полного подчинения доминирующим НЭ - месяц, три месяца, год, три года... А ведь каждый год, прожитый в такой деструктивной инерции, укрепляет ее и уменьшает твои шансы на то, что ты сможешь повернуть ход своей жизни.

**18.** В новом, недавно проведенном исследовании, у людей без болезни Паркинсона, но с вызывающей ее мутацией (в гене SNCA), не было выявлено выраженных симптомов болезни. Но в то же время у них наблюдалось постепенное истощение серотонина, хотя дофаминовые нейроны оставались незатронуты. Таким образом, изменения в серотониновой системе могут начаться очень рано и за много лет предшествовать появлению двигательных симптомов.

Таким образом, обследование серотониновой системы можно использовать для мониторинга прогрессирования заболевания.

И это значит, что и в наших исследованиях мы можем изучать зависимость негативных и позитивных изменений в серотониновой системе от того, испытывает человек негативные эмоции (НЭ) или озаренные восприятия (ОзВ), эволюционные уверенности или деструктивные и т.д.

**19**. Татьяна (https://web.facebook.com/profile.php?id=100005609476229) сейчас в США совершает большой тур по всей стране и встречается с ведущими учеными в области старения. Ее предварительный анализ ситуации:

"Практически все они убеждены, что продолжительность жизни человека ограничена максимум 120 годами.

Почему? Обоснование этой точки зрения на удивление неадекватны, хотя поначалу такими не кажутся:

1) Потому что нет убедительных свидетельств, что хоть кто-то жил дольше. И, якобы, если бы человек был физиологически способен дольше жить, то уже были бы свидетельства о таких людях, которые за счет удачной генетики, правильного образа жизни, диеты, физической активности (ФА) и чего-то еще прожили бы дольше. А раз таких нет, то значит, все это работает только в очень ограниченных пределах. Дает тебе немного здоровья или дополнительные лет 5-10-15 жизни, не больше.

2) По данным всех доступных исследований (биобанков, клинических испытаний, многолетних замеров разных физиологических параметров), в диапазоне 70-80 лет возникает резкий обвал в работе основных систем организма, после которого человек живет недолго и, как правило, довольно больным.

Вот это 2 центральные догмы, которые можно слышать от всех, кто как-то занимается вопросами старения:

1. человеческая жизнь ограничена 120 годами максимум

2. образ жизни (ФА, еда, режим сна, и т.п.) может дать максимум лет 15 жизни + заметно улучшить ее качество

Я доношу до них (с переменным успехом) следующие возражения.

Во-первых, невозможно понять механизмы старения тела без понимания того, как на эти механизмы влияют постоянные негативные эмоции (включая многослойный и непрерывный негативный фон), деструктивные уверенности, подавление радостных желаний. И как влияют на физиологические процессы эволюционные восприятия. Это такое огромное белое пятно в современной науке, само существование которого еще даже не осознано никем из них.

Во-вторых, это совершенно неверно, что если пока никто не прожил более 120 лет, то это в принципе невозможно.

Мне неизвестно ни одного исследования, чтобы кто-то последовательно вносил в свою жизнь осмысленные комплексные изменения в области восприятий, по разным направлениям, отслеживал их эффект, корректировал, снова отслеживал, и пришел в итоге к результату - они дают вот такое-то увеличение продолжительности жизни. Да это и невозможно еще на данный момент, потому что даже самое очевидное всем воздействие на качество и продолжительность жизни - физическая активность - еще очень слабо исследовано. Эксперты в этой области (типа Хэрриджа) так и говорят - мы не знаем, какой объем и какой ФА оптимален для сохранения здоровья и продления жизни, этого никто не исследовал, на такие исследования очень сложно получить финансирование. То же самое с диетами, с режимом сна и другими воздействиями. Про работу с восприятиями я вообще не говорю, она еще и не начиналась.

В-третьих, работа с восприятиями качественно отличается от других воздействий. У человека может быть от рождения склонность к физической активности, которую он будет развивать в течение жизни, и общество будет поощрять его в этом, поддерживать его в тренировках, признавать его достижения. Быть атлетом социально адекватно. Тут в какой-то мере можно ожидать, что изначальное преимущество сохранится, будет развиваться и даст вклад в продолжительность жизни. Если же человек от рождения склонен испытывать яркие и глубокие переживания, нет никаких оснований ожидать, что он будет тренироваться устранять негативные эмоции, вырабатывать привычку заменять негативные восприятия эволюционными, и что общество будет поощрять и поддерживать в этой работе. Наоборот, все социальное общение ориентировано на то, чтобы натаскивать людей испытывать определенный спектр негативных эмоций в зависимости от ситуации. Где-то "уместно" обидеться, где-то разозлиться, где-то пожалеть, чтобы выглядеть социально адекватным. И отбор будет направлен на то, чтобы человек был как все остальные, чтобы его способность испытывать эмоции слилась в привычное всем русло. Так что нет оснований ожидать, что у отдельного человека самопроизвольно, без осознанной работы над собой пойдет эволюция личности в сторону уменьшения деструктивных восприятий и увеличения эволюционных, и это даст эффект в виде заметно увеличенной продолжительности жизни.

В-четвертых, насчет обвала работы разных физиологических систем в возрасте 70-80. Большинство данных биобанков получено для больных людей из электронных баз данных пациентов. Здоровые люди как правило не приходят в госпиталь сдать кровь или биопсию. Кроме того, здоровые с точки зрения медицины люди, принимающие участие в таких исследованиях, на самом деле очень нездоровы с точки зрения восприятий. Они всю жизнь отравляли себя негативными эмоциями, и если это и не привело еще к раку или диабету, то все равно не могло не сказаться на их здоровье. Нет еще никаких данных на людях, которые были бы в значительной степени свободны от НЭ, которые бы работали над своими восприятими.

Представим себе людей, которые с самого детства, всю жизнь, во все времена ежесекундно капали бы себе в кровь яд. И ученые бы говорили - смотрите, никто из нас не живет больше 120 лет, значит это невозможно. Ну конечно невозможно, если ежесекундно, на протяжении всей жизни капать себе по капле десятки видов разнообразных ядов! А ведь деструктивные эмоции - это настоящий психический яд. Наука давно доказала страшный вред стрессов, депрессий, но не менее страшный вред от десятков разнообразных фоновых деструктивных восприятий никем не осознается.

В-пятых, абсолютно все люди жили и до сих пор живут в предельно ядовитой окружающей среде - всякого рода родственники, которых не выбираешь, но с которыми согласно распространенной догме надо поддерживать отношения; тотальное подавление в себе сексуальности, поскольку неприятие сексуальности как раковая опухоль покорила весь мир; звуковой/шумовой терроризм, пассивное курение; теперь, когда марихуана легализована во многих странах, и скоро будет легализована почти везде, и пассивное курение марихуаны (во многих городах в "цивилизованных" странах просто невозможно прогуляться по улице и не надышаться марихуаной); автомобильные и промышленные выхлопы, смог. И куча всякого другого очень вредного.

Еще 200-300 лет назад люди могли бы привести настолько же "обоснованные" с их точки зрения аргументы насчет того, что дряхлость начинается с 40 лет, и редкая птица доживет до 80. Просто все заболевали и умирали рано, условия жизни были отвратительными, медицины по сути не было, профилактики - тоже, вакцинации и антибиотиков и антисептики - тоже, вопросы экологии никто не смог бы осознать, работа по 12 часов в сутки в дичайших условиях считалась нормальной - в те годы люди просто не могли представить современные условия жизни, и их знания о человеческом теле были зачаточными.

В это сейчас почти невозможно поверить, но это факт: в 1920-е годы демографы уверенно заявляли, что, по их оценкам, средняя продолжительность жизни должна достиг­нуть пикового (!) значения в 65 лет, и, как писали специалисты в журнале Science (!!) - самом авторитетном научном журнале мира, нам «не следует ожидать влияния радикаль­ных инноваций или фантастических эволюционных изменений в механизмах физиологической адаптации».

Современные ученые сейчас находятся в точно такой же ситуации с точки зрения ученых, которые появятся через 100 лет, и которые будут уже точно знать о том, какой ужасный вред приносят нам деструктивные восприятия."

**20.** Когда человек испытывает определенные негативные эмоции (например жалеет себя, испытывает самоосуждение и негативное отношение к себе), одним из последствий может быть снятие в каком-либо органе эпигенетических маркеров, блокирующих гены, отвечающие за разрушение клеток. То есть может быть запущен механизм самоуничтожения - сначала отдельных клеток, а потом и самого организма.

В возможности запуска самоуничтожения ничего странного нет: в каждой клетке любого организма такая программа (программа апоптоза) установлена, и ежедневно она срабатывает примерно в 50 миллиардах из тех клеток, которые составляют твое тело. Почему бы тот же самый механизм самоуничтожения в ответ на подаваемый мозгом сигнал не был бы встроен в человека? Это может быть и эволюционно обусловлено: для популяции живых существ в пределах вида выгодно, чтобы депрессивные особи побыстрее вымирали, ведь тогда освободятся ресурсы, которые активные, хотящие жить существа того же вида используют для своего развития и размножения.

Конечно же, эпигеном может управлять не только разрушением, но и восстановлением начавшего разрушаться организма, и происходить это может быстро, ведь иногда достаточно активировать или деактивировать всего лишь один ген, чтобы в клетке запустился нужный процесс.

Исследователи из Калифорнийского университета в Беркли под руководством Дэчера Келтнера (Dacher Keltner) провели эксперимент, в котором 119 студентов три и больше раз в неделю пытались испытать благоговение, слушая музыку, глядя на закат и делая что угодно еще для возникновения этого восприятия. Уровень интерлейкина-6 (вещества, которое вырабатывается клетками иммунной системы в ответ на воспалительные процессы, происходящие в организме) в слюне студентов после эксперимента понизился, что прямо свидетельствует о том, что воспалительных процессов в их телах стало меньше в результате изменения характера работы генов. Так что даже эпизодическое испытывание привлекательных состояний без изменения любых других аспектов жизни уже снижает уровень воспаления в организме, а хронические воспалительные процессы ускоряют процесс старения клеток и органов, в том числе повышая вероятность развития рака.

Еще одним примером влияния эмоционального состояния на эпигеном с возможностью его изменения в лучшую сторону являются опыты на крысах, выращенных в неблагоприятной среде. В конце двадцатого века проводились опыты на животных для того, чтобы определить, насколько сильно влияют условия окружающей среды в первые дни после рождения на поведение животного в течение всей жизни.

Было установлено, что крысы, которых после рождения матери тщательно вылизывали, чистили и чесали, вырастают смелыми, ласковыми, спокойными и обучаемыми. А «заброшенные» крысята становятся боязливыми, агрессивными, необщительными и обучаются хуже. Влияние генов было исключено: крысят выращивали неродные матери, поэтому дело было исключительно в том, какие гены в результате воздействия заботы становились активными, а какие блокировались, и как развивался организм с такими настройками активности генов.

То есть характер животного определялся эпигеномом, сформировавшимся в первые дни жизни. В процессе вылизывания-вычесывания крысята получают то, что им так необходимо: чувство защищенности, и чем более защищенными они себя чувствуют, тем увереннее противостоят угрозам в будущем, тем уравновешенней становятся. Поскольку опыт первых дней оставляет в их мозгу глубокий след, этот эффект сохраняется на всю жизнь, если, конечно, не случится чего-то экстраординарного.

С точки зрения биологической эволюции такая реакция даже создает преимущества: если крысы-матери не могут хорошо заботиться о своем потомстве, то это свидетельствует о крайне неблагоприятных условиях жизни, которые их отвлекают, а у детенышей развивается особо чувствительная система реагирования на стресс, которая, подобно некоему защитному экрану, готовит их к неблагоприятным внешним условиям. Они становятся более жестокими и недоверчивыми, чем другие; это сопровождается также асоциальным поведением.

Когда «невылизанным» крысам давали определенные химические вещества, влияющие на появление и снятие эпигенетических маркеров, их поведение менялось и становилось таким же, как у «вылизанных» крыс, и даже просто помещенные в благоприятную среду, безопасную, с большим количеством игрушек, крысы приходили в норму без каких-либо других воздействий. Человек тем более может целенаправленно менять свой эпигеном, прежде всего изменением своего эмоционального состояния и созданием комфортной окружающей среды.