

Доступ к счастью себе и другим

Зав. кафедрой психотерапии и наркологии Казанской государственной
медицинской академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
д.м.н., профессор А.М.Карпов



Несчастья современной цивилизации

Генсек ООН А.Гутерриш 2017-19

- ...Среди людей царит **разобщенность** ...
- ... **Растет неравенство, разрастаются конфликты** ...
- ...**Люди страдают и проникаются гневом...**,
- - **«Отказ от идеи солидарности - угроза миру и препятствие к сотрудничеству»**
- Этап **системного кризиса** – дегуманизации, атомизации, деградаци и депопуляции
- **кризис мотивирует людей на разработку идей и проектов гармоничной организации общества**

Все хотят Счастья

Стремление к счастью – путь спасения цивилизации

- **Эту общечеловеческая** потребность можно использовать как **точку опоры рычага для переворота**
- **идеологии эгоизма и** потребления современного общества
- **на добровольное объединение и системное развитие**, направленное на
- **достижение счастья каждым человеком и человечеством.**



*Архимед: Дайте, мне точку опоры,
и я переверну Землю!»*

О-предел-ение понятия «счастье»

- Всякое обсуждение нужно начинать с определения предмета.
- **О-предел-ение** – осуществляется обозначением **пределов в имеющихся мерах** длины, формы, веса, времени и др.
- Какие способы измерений, **объективизации, доказательности** есть у счастья?

Они нужны, но пока я их не нашел

*Я рассказываю **о личных, субъективных мыслях и переживаниях***

Физические характеристики счастья

- Мерами длины (метрами) счастье не измеряется. Но всегда желают **большого** счастья.
- Счастье **не имеет формы** – круга, квадрата, треугольника и др. Чаще это **шар** – земной, воздушный, елочный, формы плодов и овощей, формы частей тела – головы и др...
- Счастье **не имеет веса** - его не определяют граммами и килограммами. В состоянии счастья **чувствуется легкость**, невесомость, полёт...
- Счастье **не имеет цвета**. Чаще ассоциируется с **натуральными светлыми тонами: «солнечный круг, небо вокруг...»**.
- Счастье **не имеет плотности**. Но оно не жёсткое, ассоциируется с **мягкостью и нежностью** человеческого тела.

Физические характеристики счастья

- Счастье **не имеет температуры**, не измеряется в градусах. Ассоциируется с **теплом солнца и человеческого тела**
- Счастье **не имеет вкуса**. Ассоциируется со вкусом **натуральных фруктов**. Райскими наслаждениями
- Счастье **не обладает собственным запахом**. В ассоциациях чаще встречаются **приятные натуральные ароматы цветов, еды, кофе**
- Счастье **не определяется единицами времени** – количеством минут, часов, **ощущается мгновениями**. «Остановись мгновение – ты прекрасно

Социальные характеристики счастья

- Счастье **не имеет возраста**
- Чаще ассоциируется с счастливым **детством, юностью, молодостью**, когда человек **соединён** с родителями, семьёй, домом, друзьями, малой родиной
- Счастье **не имеет национальности и гражданства.**
- Оно переживается людьми **разных национальностей**, живущих в родных краях в которых человек **гармонично связан с родной природой, культурой, историей**

Социальные характеристики счастья

- Счастье – существительное среднего рода – **«ОНО»** - не имеющее пола
- Счастье чаще бывает **прилагательным**, счастливый человек, счастливая семья
- **Наличие семьи** – чаще всего ассоциируется со счастьем.
- Пациенты всегда хотят домой, **воссоединения с семьей**, стать частью целого.

Правовые характеристики счастья

- Счастье не имеет юридических характеристик.
- **Все имеют право на счастье**, хотя не известно, что это.
- Степень счастья **количественно не оценивается**.
- Законодательным, принудительным образом **нельзя заставить** людей чувствовать себя счастливыми.
- Но, **правовые составляющие** в счастье имеются. Оно ассоциируется со **справедливостью**, **единством** с близкими людьми, со страной, с государством, которое любит свой народ

Финансовые характеристики счастья

- Счастье **не имеет цены** в рублях и долларах. Оно реально **бесценно**
- Его **нельзя купить или продать**. Это не товар
- Оно **бесплатно рождается в душе**, как награда за добрые дела и достижения.
- Однако, финансовая составляющая в счастье есть. **Вероятность** счастья выше при наличии **денег**, как возможностей **удовлетворять потребности** в жилье, питании, одежде, отдыхе, творчестве, труде, путешествиях, общении с близкими людьми.

Подходы к исследованию счастья

- Проблема в том, что органами чувств – зрением, слухом, обонянием, вкусом счастье не воспринимается.
- Приборов и инструментов для его непосредственного измерения, определения и исследования тоже нет.
- Оно абсолютно субъективно, не имеет регистрации, и его исследование невозможно заключить в границы какой-либо специальности с требованиями доказательности -

Как же его изучать?

Ответ дается в самом слове «с-часть-е» – по частям, которые нужно обозначить и соединить в единое целое, то есть подход и метод изучения - мультидисциплинарный, интегративный, межведомственный –

БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНЫЙ

Направления исследования счастья

- Проблему счастья раскрывают не только ученые, но и поэты, писатели, музыканты, художники, скульпторы, архитекторы, артисты, журналисты, дизайнеры, менеджеры, даже политики.
- В 2015 году опубликован **Всемирный доклад о счастье** (World Happiness Report). В первой пятерке – Швейцария, Исландия, Дания, Норвегия и Канада, **Россия - на 64 месте**.
- То есть, **запрос на изучение счастья существует и расширяется до уровня международной политики**

Стремление к счастью объединит людей и спасет человеческую цивилизацию

Слово «Счастье» производно от 3 слов: Часть, Час, Соучастие

1. Существительное **ЧАСТЬ** – **конструктивный элемент** субъективного ощущения, самооценки, самоопределения.
2. Существительное **ЧАС** – **единица времени**, отличная от других. **Сей-ЧАС** – этот час, а не др.
3. **СО-УЧАСТИЕ** – глагол обозначающий действие - **процесс соединения людей**, ощущение гармоничного, узнаваемого, особо приятного состояния души, тела и духа

Процесс и результат счастья

- Главным составляющим С-ЧАСТЬ-Я, является желанное соединение частей своего «Я» с «Я» других людей
- в более совершенное, ресурсное и приятное целое,
- поэтому чувство счастья по определению способствует правильному, гармоничному внутриличностному и межличностному объединению людей

Общая конструкция счастья

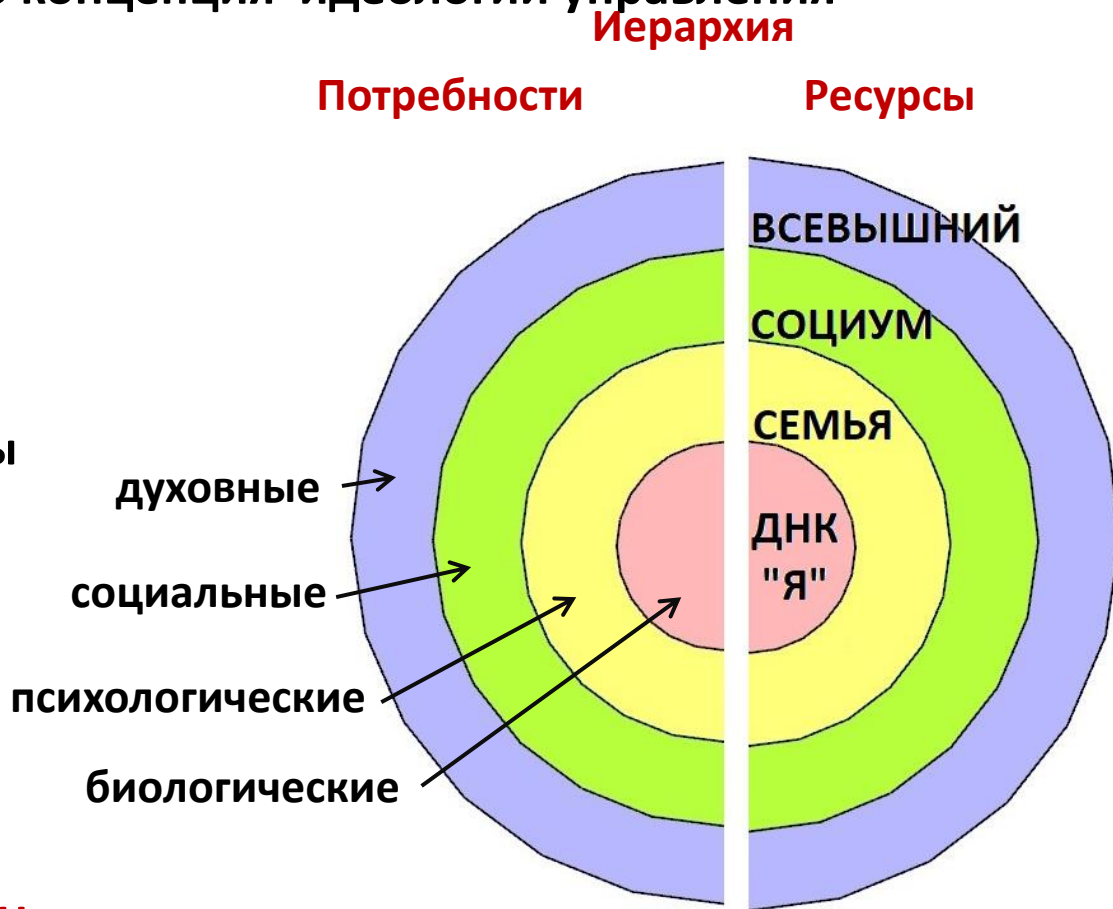
- Субъективность и кратковременность состояния счастья определяет **разнообразие его описаний и толкований**. Суждений о счастье очень много. Они разные. Но, в них **есть общие смысловые и структурные элементы**
- Они включают:
 - **духовные и психологические** характеристики - идеологии культуры, представления о высших ценностях, критериях красоты, доброты, приятности,
 - **социальные** характеристики - правильного, нормативного поведения и отношений,
 - **биологические** характеристики **наличие здоровья и отсутствие любых страданий** физических, психических, нравственных.

Био-психо-социо-духовная парадигма **выделяет и соединяет** 4 вида основных **БПСД** потребностей человека , ресурсов для их обеспечения , с **нормативным** принципом **иерархии** их масштабов, универсальна, распространяется на пациентов, врачей, менеджеров, это концепция идеологии управления

содержание

Жизнь человека (ДНК, ресурс наследственности) упакован в 4 оболочки –

- Телесную (биологические ресурсы и запросы **организма**)
- Психологическую (ресурсы и запросы **семьи**, близких людей),
- социальную (ресурсы и требования **общества и государства**, здравоохранения)
- Духовную (ресурсы **Отца Небесного** и его законы) **ПАТРИОТИЗМ** от слова **ОТЕЦ**



Психофизиология счастья

- **Структура** ощущения и восприятия счастья **отличается** от структуры других ощущений.
- **Счастье многомерно и голографично.**
- Оно передается не только по всем **проводящим нервным путям** (зрительным, слуховым, обонятельным, тактильным...) **электрическими и химическими импульсами**, но и **электромагнитными волнами** сразу на все клетки и органы.
- Эти волны выходят за пределы организма и распространяются в пространстве, воспринимаются другими людьми.
- **В памяти сохраняются голограммы**, пространственные представления, любимые голоса, мелодии и слова, но не схемы, не чертежи и не цифры.

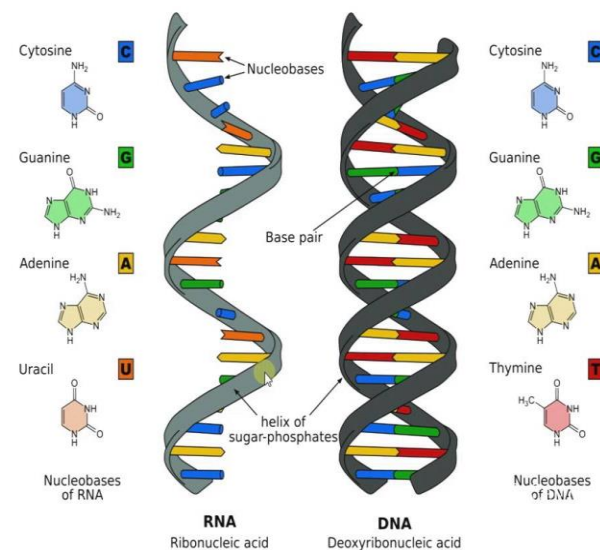
Частотно-волновые составляющие счастья

П.П.Гаряев разработал **квантовую лингвистику**. Структура **ДНК речеподобна**, как текст книги, написанный словами, но не буквами, а нуклеотидами.

Частотно-волновые характеристики имеют как **ДНК**, так и **слова**, мысли, образы, чувства человека.

Вибрации ДНК и слов создают **электромагнитные волны** передающие информацию и распространяющиеся в пространстве...

Частотно-волновые характеристики состояния счастья (слов, мыслей, образов, чувств) и ДНК одного человека могут адресно передаваться другим людям, (клиентам) у которых произойдет **активация генов**, в результате чего происходит **материализация психических процессов** в мозге и организме клиента, «передача счастья». Счастье заразительно, психотерапия материалистична



Нейрохимия счастья

Окситоцин – химический компонент счастья

- В ощущениях счастья есть биологический, химический, натуральный компонент – гормон **окситоцин** (+ серотонин, дофамин, эндорфины и др)
- который доступен всем, потому что **синтезируется бесплатно в организме каждого человека, и вносит наибольший целевой, чувственный, желанный, избирательный и долговременный вклад в состояние счастья, как со-участия:**
- **соединения** самых близких и дорогих людей для **самой главной цели - продолжения жизни, для соединения с будущими поколениями, с вечностью**
- **самое большое удовольствие Бог дал людям в качестве награды за рождение детей.**

Лечебное действие счастья

- **Лучше всего мужчины чувствуют** себя после семяизвержения при **высоком уровне окситоцина** – довольными, удовлетворенными, спокойными, защищенными, нужными, любящими и любимыми; появляется благодарность, нежность, привязанность, ответственность, желание быть вместе всегда.
- окситоцин обладает свойствами **антагониста гормона стресса** кортизола и антидиуретического гормона вазопрессина.
- **После оргазма уменьшаются, исчезают, забываются боли и болезни.**
- Улучшается кровообращение, дыхание, пищеварение, заживление ран, выведение свободных радикалов, саногенетическая саморегуляция и много других **оздоровительных и омолаживающих процессов.**
- **заслуживает использования в лечении и реабилитации участников СВО.**

Лечебный эффект любви

- Группа израильских ученых под руководством П. Голдштейна из Хайфского университета экспериментально установила, что
- **тактильный контакт между любящими мужчиной и женщиной снижал у женщин чувствительность к болевым ощущениям, то есть является естественным способом обезболивания, заменяющим синтетические наркотики натуральными, эндогенными веществами**
- **Активность мозга в мю-диапазоне у мужчины и женщины в такие моменты «синхронизировалась» — у обоих участников эксперимента она повышалась.**
- **Считается, что этот вид активности мозга непосредственно связан с эмпатией.** (Исследование было опубликовано в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.)

Окситоцин способствует со-участию развивает патриотизм

- **соединяет людей**, укрепляет любовь и верность, дружбу и альтруизм
- усиливает **доверие к «своим»** - членам семьи, родственникам, друзьям, роду, племени, соотечественникам,
- **мотивирует защищать свою семью, дом, Родину.**

Этот естественный, приятный и бесплатный потенциал патриотического воспитания.

Окситоцин и профилактика зависимостей

- **Любовь и счастье – альтернатива всем зависимостям, средство профилактики и лечения.**
- Установлено положительное воздействие окситоцина на **проявления зависимостей от сладкого и алкоголя.**
- Обнаружено **повышение устойчивости организма к воздействию алкоголя, уменьшение нарушения координации движений и облегчение синдрома отмены.**
- Этот факт проецируется **на профилактику алкоголизма и диабета, облегчение абстиненции**

Медицинские последствия дефицита окситоцина - несчастья

- Недостаточность этого гормона заметно искажает эмоциональное и социальное поведение, усугубляет социальную изоляцию и снижает качество жизни.
- Дефицит окситоцина обнаружен при стрессах, тревожных и депрессивных расстройствах, нарушениях развития (аутизме), хронической нейродегенерации (болезнь Альцгеймера, Паркинсона и др.),
- при инфицировании головного мозга СПИД, ВИЧ, при наркомании

Новые подходы к лечению...

Естественные способы повышения содержания окситоцина

- Самый простой, натуральный, приятный и бесплатный способ – физический контакт с человеком, обожаемым, обоженным, любимым; объятия, ласки, признания, восторги, высокие оценки...
- **Общение с маленькими детьми** – ангелочками, тоже приятный и полезный способ получения удовольствия.
- Есть рекомендации **завести добрую собаку или ласковую кошку**, ухаживать за ними, поглаживать по шерсти, ласкать, разговаривать.
- Способствует повышению образования окситоцина в организме употребление **в пищу горького шоколада, бананов, гранатов и фиников**

Можно рекомендовать для лечения и реабилитации

Практический опыт проживания чувства с-часть-я как соединения частей

Переживание счастья возникает в момент ощущения и осознания полного и гармоничного телесного, душевного и духовного соединения двух любящих людей - мужчины и женщины, как – **половинок**, которые были долго разделены, и с Божьей помощью **встретились**, чтобы **соединиться** навсегда в естественное, гармоничное, уникальное, **животворящее** целое (семью), которое **обретает совокупность совершенно новых свойств**, которыми не обладали разделенные половинки.



Есть моменты, которые хочется
растянуть на всю жизнь. Есть люди, которые с тобой всегда...

Энергоинформационная составляющая счастья

- В процессе соединения двух «половинок» в **интимных отношениях** между ними начинается **мощное движение потоков энергии и информации** из тела в тело, из души в душу.
- Эти потоки нарастают, перемешиваются, «разгоняются» как в реакторе, достигают критического уровня и свершается чудесная **реакция - соединения чувств** - любви, благодарности, нежности, восторга, сопровождающаяся тектоническими (**оргастическими**) сдвигами в душе и в организме.
- Соединение «критических масс», **физиологической и душевной составляющих, превращается во взрыв «духовной» составляющей счастья**, с мощным залпом электромагнитных волн, разносящих по Вселенной проживание человеческого счастья.



Психотерапевтичность счастья

- В это прекрасное мгновение **исчезают физические, временные и пространственные границы** между всеми составляющими личного, субъективного и объективного мира.
- Душа, израненная и разорванная на части окружающими людьми и обстоятельствами, **отключается от всего травматичного и негативного.**
- Когда тела соединяются, **образуется замкнутый контур по которому начинается циркуляция живоносной энергии любви.**
- У Любящих появляются силы, **восстанавливается целостность души.** Пространство их любви, дружбы и счастья распространяется на их близких, на родственников, друзей, коллег, на всех людей, **на весь мир.**

Божественность счастья

- Из разделенного на части мир становится единым, безграничным, наполненным гармонией, красотой, покоем, благодатью, комфортом, здоровьем, радостью, благодарностью.
- Это быстрое и контрастное расширение пространства субъективного переживания мира. Переформатирование от личного до космического, от биологического до духовного.
- Конструктивно это можно представить, как мгновение гармоничного соединения частей человека и Творца... Это верхний предел масштаба положительных переживаний. Лучше не бывает.

Счастье – высшая степень интеграции

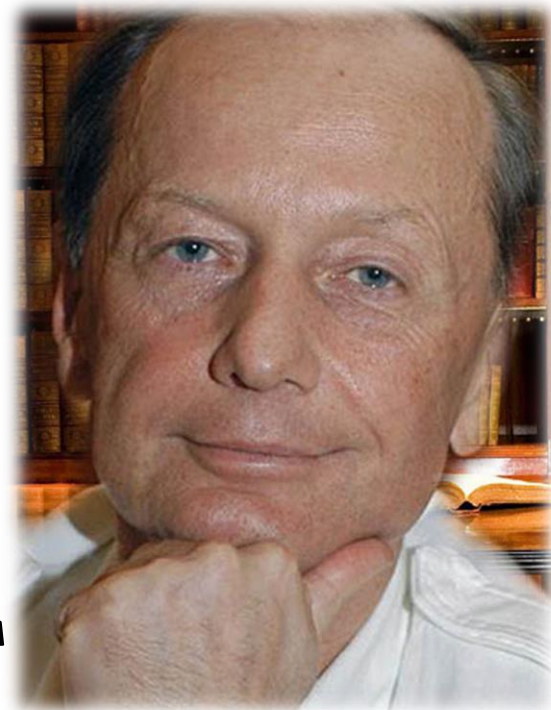
- Границы, разделяющие тело, душу и Дух, исчезают.
- Рождается ощущение единства человека с человеком, с Богом и Мирозданием.
- В такие мгновения соединяются «части» мужского и женского, настоящего и будущего, свершается самое великое чудо и таинство - зарождаются дети – новые богоподобные люди, которые продолжают Род людской, осуществят его бессмертие.
- А Благая Весть о зачатии человека, от вибраций генов, тел и душ родителей распространяется по Вселенной.

Счастье – высшее единство

- В этом высшем проявлении счастья **количество соединяющихся частей самое большое** – биологические, психологические, духовные потребности человека соединяются с будущими и ушедшими поколениями, с природой Земли, с Космосом, с Всевышним.
- Только социум здесь не нужен. Интимные отношения – **таинство двоих** и совершается без посторонних наблюдателей.

М.Н. Задорнов: Лю-бо-вь – люди Бога ведают

- Любимый человек воспринимается как Бог (Богиня).
- Представления о божественных свойствах человеческого тела, души, поведения, деятельности переносятся на любимого человека. Телесное, душевное и духовное **соединение** с ним создает чувство божественности.
- В чувстве и **в выражении любви Бог присутствует** со всеми своими заповедями.
- **Любовь** и счастье очень близкие чувства, способствующие **осознанию ценности жизни**, мотивации к её продолжению, созданию семьи, рождению детей. **Любовь** побуждает на укрепление **мира, сотрудничества**, сбережение природы, развитие наук, технологий и культуры, которые позволят **преодолеть кризис и хаос**.



Профилактика несчастья

- Если счастье – соединение частей и образование гармоничного, животворящего целого, то несчастье – результат противоположного процесса **разделения**.
- Больше всего **приносит несчастий разрушение** целых биологических, психологических, социальных и духовных структур **на фрагменты**. *Распад СССР*
- Современные социальные системы управления в большей степени разделяют людей на соперничающих и конфликтующих индивидуумов, делает их одинокими, уязвимыми, слабыми, больными, бедными, **удобными для одноразового использования – несчастными**.
- Профилактика несчастий заключается в недопущении **разделения** людей объединённых семьёй, коллективом, народом, человечеством против их воли.

Цивилизационный потенциал счастья

- Стремление к счастью и любовь являются **основой целей и мотиваций к деятельности, объединяющей людей.**
- Стремление к счастью распространяется на обеспечение условий для него – **создаёт мотивации на обретение дома, профессии, работы, доходов, безопасности, защищённости, стабильности, справедливости, мира ...**
- Ради этого люди **становятся супругами, коллегами, соратниками, соотечественниками, участниками международных и всемирных организаций.**
- Стремление к счастью и любви является **самым большим потенциалом для правильного, гармоничного устройства жизни людей и общества.**
- Это должно стать **направлением деятельности государства – Отечества и Родины Матери .**

Стремление к счастью выход из кризиса

- Стремление к счастью распространяется на обеспечение условий для него – обретение дома, профессии, работы, доходов, безопасности, защищенности, справедливости, стабильности, мира и т.д.
- Ради этого люди становятся супругами, семьей, коллегами, соратниками, соотечественниками, членами международных и всемирных организаций.
- «Счастливые люди больше производят, дольше живут и служат мотором повышения качества экономического развития в своих регионах и странах». Охунд аль-Руми
- Стремление к счастью и любви является самым большим потенциалом для правильного, гармоничного устройства жизни людей и общества и направлением мирного выхода из системного кризиса человечества.

Счастье в системе реабилитации

Пример героя Советского Союза В.А.Буркова



- Наш современник Бурков Валерий Анатольевич 1957 г.р., авиационный военный штурман, полковник ВВС, с 1984 г. участник войны в Афганистане, автор-исполнитель песен об Афганской войне
- После подрыва на mine он **лишился обеих ног до колена**, раздробленную правую руку удалось спасти. Летчик с помощью Бога и врачей победил **три клинических смерти...**
- Как Алексей Маресьев он **научился ходить на протезах, смог преодолеть боли и болезни, и вернуться в военную авиацию**

Победа духовного над материальным

- В.А. Бурков заслужил самую высокую награду - **звание Героя Советского Союза (1991)**.
- Его признали государство и общественные организации, предложили много престижных должностей. В 90-е годы у него успешно **сложилась политическая карьера**.
- **У Валерия Буркова было все, о чем может мечтать наш современник**. Карьера, деньги, семья, жена и сын, признание, успех - все сбылось, жизнь состоялась. Все материальные и социальные проблемы решались.
- **«А в душе - пустота, Я зашел в мирской жизни в полный тупик, в пустоту и одиночество, в полное разочарование жизнью»**, признался он журналисту.
- **Человек является на «этот свет» одиноким и голым, таким же уходит и на «тот свет»**.
- Все материальное и светское обнуляется. На переходе в Вечность придется **ответить Богу** за свои поступки

отец Киприан принял решение

усилить своими ресурсами ослабевший духовный фронт, восстанавливать традиционные духовные русские ценности, необходимое условие для возрождения страны, народа



- С 2016 года он монах – отец Киприан. Продолжает самое высокое Служение Богу и людям, участвующим в СВО
Его пример полезен для реабилитации воинов, получивших тяжелые ранения.
- «Физические дефекты, говорит он, ерунда по сравнению с «дефектами» души: «Ну что такое ног нет? Нет и нет, протезы есть. Лично для меня это вообще никакого значения не имеет. А вот то, что внутри тебя, от этого и зависит твоё **счастье или несчастье**».

Счастье – это гармоничное соучастие всех составляющих жизни человека – биологических, психологических, социальных и **духовных**.

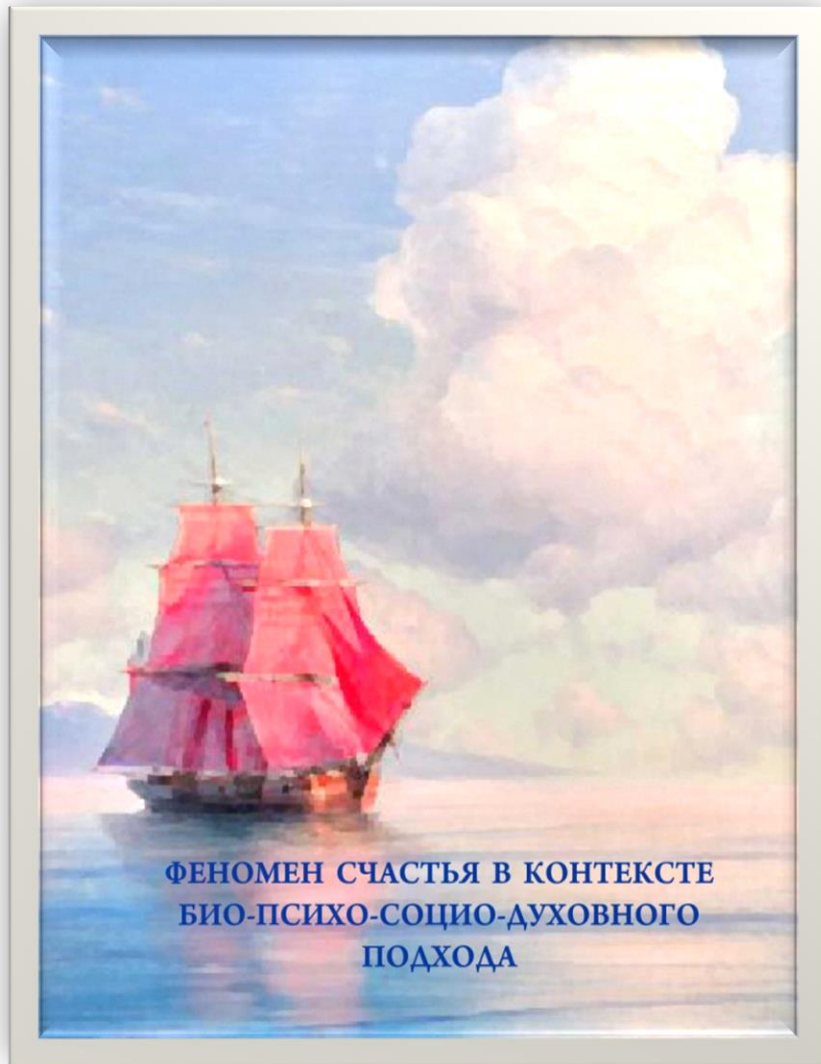
Счастье – перспектива спасения цивилизации

- Огромный эмоциональный, волевой и духовный потенциал стремления людей к счастью, для их **объединения в стремлении к высшим ценностям** стал реализовываться Организацией Объединенных Наций.
- В 2011 году **ООН призвала страны-члены уделять больше внимания вопросам счастья и благополучия**, занимаясь социальным и экономическим развитием.
- При оценке благосостояния нации учитывать **«уровень счастья»**
- ООН постановила **20 марта** - в день весеннего равноденствия, период обновления и новых начал, отмечать **Международный день счастья** с проведением просветительских и общественно-разъяснительных мероприятий. Резолюцию поддержали **все 193 государства-члены ООН**.

Многие страны признали разумность

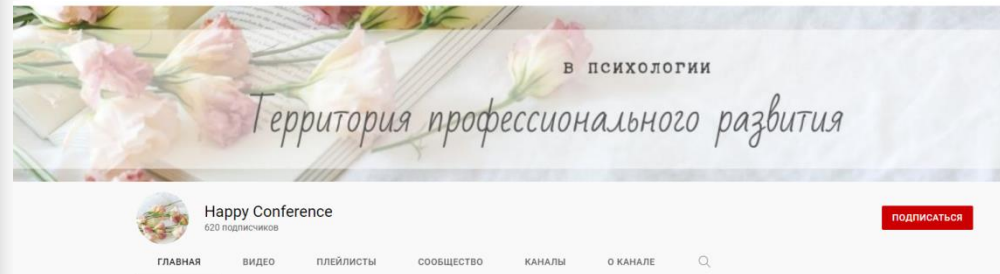
ПРЕВРАЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ ЗАДАЧУ ГОСУПРАВЛЕНИЯ

Желаем здоровья и счастья



Оргкомитет XXIII Национального конкурса «Золотая Психея» по итогам 2021 года рад сообщить, что Ваш проект - монография «Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода» принят к участию в Конкурсе в номинации «Книга года по психологии»

Постоянная ссылка на Ваш проект:
<https://psy.su/psyche/projects/2760/>



https://www.youtube.com/channel/UCmxT_WAFrDPTKSFkpsnK9-A

Благодарю за внимание!



БЛАГО ДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

kam1950@mail.ru