

18+

Виктор Вержбицкий



Код бессознательного

Техники самопомощи для
поддержания психического здоровья

Виктор Вержбицкий

**Код бессознательного. Техники
самопомощи для поддержания
психического здоровья**

«Издательские решения»

Вержбицкий В. Г.

Код бессознательного. Техники самопомощи для поддержания психического здоровья / В. Г. Вержбицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511209-5

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга поможет вам: Научиться управлять своими эмоциями и настроением. Избавиться от груза воспоминаний о провалах и неудачах и перекодировать этот опыт в ресурс. Избавиться от ограничивающих убеждений, которые мешают вам действовать быстро и эффективно. Обучиться технологии раскрытия ваших интеллектуальных и творческих способностей. Вы совершите собственную перезагрузку и создадите ядро вашей новой личности. Эта книга приведёт вас к эволюции вашего сознания, эволюции вашего интеллекта.

ISBN 978-5-00-511209-5

© Вержбицкий В. Г.
© Издательские решения

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ) БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, ИНТЕЛЛЕКТ, МОДЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ	7
Глава 1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МОНОПОЛИЯ	7
ГЛАВА 2. ДВЕ ИСТОРИИ	12
ГЛАВА 3. ВНУТРЕННЯЯ КАРТА	20
ГЛАВА 4. ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ КОЛЕБАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, АВТОМАТИЗМЫ И ПРИНЦИП ДОМИНАНТЫ	27
ГЛАВА 5. ВСЯ ПРАВДА О МОТИВАЦИИ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Код бессознательного Техники самопомощи для поддержания психического здоровья

Виктор Германович Вержбицкий

© Виктор Германович Вержбицкий, 2024

ISBN 978-5-0051-1209-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*«Изучить психологию может каждый,
но понять психологию дано не многим.
Я выражаю искреннюю надежду,
что эта книга приблизит вас к глубокому
пониманию самих себя и окружающих».*

Авторский афоризм.

Посвящается моим учителям: Курпатову А. В., Герасичеву В. В., Лазареву С. Н.

Также я выражаю глубокую благодарность моей семье и признательность моим коллегам, оказавшим непосредственное влияние на моё становление психологом и бизнес-тренером: Артёму Рындевичу, Сергею Гутковскому, Максиму Трифоненкову, Марине Жогальской, Андрею Метельскому, Сергею Володько.

Об авторе:

Виктор Вержбицкий – психолог, бизнес-тренер, HR. Создатель оригинальных тренингов по мотивации и переговорам. Изобрёл уникальную методику восстановления психологического равновесия, раскрытия способностей и поддержания психического здоровья, о которой пойдёт речь в этой книге.

О книге:

Книга содержит вполне понятную, пошаговую технологию улучшения человеком своего психоэмоционального состояния и корректировки личности через самостоятельную работу с бессознательным. Я задумал посвятить эту книгу тем людям, которые в силу самых разнообразных причин и обстоятельств не хотят и/или не могут обратиться за помощью к психологу или другому специалисту помогающих профессий, либо всё же за такой помощью обращались, но до конца не смогли разрешить свою ситуацию. Эта книга для тех, кто с жадностью ищет ответы на вопросы, скрытые в глубинах нашего бессознательного, и кто хотел бы узнать что-то новое в инструментарии самопознания, психологической самодиагностики и коррекции собственной личности. Эта книга для тех, кто хочет сделать себя сам.

Книга появилась на свет как квинтэссенция моих многолетних исследований сферы бессознательного и обобщения опыта моих коллег, учителей и клиентов.

Главная задача, которую призвана решить эта книга – дать читателю простую и понятную технологию избавления от груза накопленных психологических проблем, ограничивающих

убеждений и неэффективных поведенческих сценариев, которые способны отравлять жизнь каждого из нас.

Предлагаемая технология также прекрасно подходит для раскрытия и последующего развития интеллектуальных и творческих способностей. Если вы чувствуете, что в вас сокрыт какой-либо талант, то, действуя по описанной в этой книге методике, вы сможете в достаточно короткие сроки взрастить подаренные вам Создателем способности. Если же вы считаете, что лишены каких-либо дарований, то скажу вам сразу, что это глубочайшее заблуждение. Каждый человек непременно в чём-то талантлив, и если сегодня вы не знаете к какой именно сфере приложить ваши усилия и на развитии каких способностей вам сконцентрироваться, то освоив несколько нехитрых приёмов общения с бессознательным, вы получите ответ на вопрос, на что вам стоит обратить внимание и чего вы хотите на самом деле.

Скажу вам больше, что развитие способностей – это не конечный пункт нашего путешествия. Те из вас, кто будет достаточно смел и настойчив, чтобы пройти со мной по страницам этой книги до конца, смогут совершить перезагрузку своего разума и овладеть методикой создания ядра новой личности. Эта книга станет новым этапом в эволюции вашего сознания, эволюции вашего интеллекта.

За мной, мой читатель! И я покажу тебе как самостоятельно, без помощи дорогостоящих психологов и тренеров, ты сможешь изменить свою жизнь и стать тем, кем ты хочешь.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ) БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, ИНТЕЛЛЕКТ, МОДЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ

Глава 1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МОНОПОЛИЯ

*«Мой друг, я создал этот труд для тех, кто в полной мере
Познал душою смысл тягостного слова «боль».
Кто, стоя пред судьбою на коленях,
Молил о помощи, пощаде или чуде,
Что, свершившись, избавило бы вас от мук,
Даруя луч надежды.
Но не было ни помощи, ни чуда, ни спасенья, а надежда —
Померкла в сумрачной тоске».*

Виктор Вержбицкий, март 2020 г.

Нет никаких достоверных научных данных, которые бы указывали на то, что за последние 30 тысяч лет мозг человека претерпел какие-либо структурные изменения. Содержимое черепной коробки современного человека ничем не отличается от мозга кроманьонца. Мой мозг, как и ваш, а равно, как и мозг многих лауреатов Нобелевской премии выглядят абсолютно одинаково. С момента зарождения цивилизации, когда наши предки строили первые поселения, структура нашего с вами мозга и его расчётные мощности остались прежними. Наш мозг есть универсальный механизм по созданию карт реальности, который обрабатывает данные и выдаёт результаты в зависимости от его настроек и заложенной в него информации. Поэтому мы являемся теми, кто мы есть исключительно благодаря культурным, научным и нравственным представлениям, сформированным тем обществом, в котором мы родились и выросли. Причём каждый из нас, наверняка, считает себя яркой, развитой и уникальной личностью, но было бы весьма наивным делом предположить, что мы сами каким-либо образом повлияли на формирование собственной уникальности, ну, разве что чуть-чуть.

Итак, мы живём в мире информации и окружающая нас информационная среда предопределяет наше мировоззрение, культуру и поведение. Но, в отличие от нашего предка кроманьонца, в социальной группе которого власть принадлежала тем, кто обладал большей физической силой и проворностью во время охоты, в современном обществе власть находится в руках людей, которые производят информацию и способны эффективно ею управлять.

Во все времена основой власти шаманов, жрецов, правителей, церкви и государства являлась монополия на информацию и право на её трактовку, и отобрать у группы избранных хотя бы малую часть этой самой монополии представлялось делом весьма опасным. С этой точки зрения диктатура пролетариата мало чем отличалась от диктата средневековой инквизиции и вся эта монополия автоматически распространяла своё влияние не только на вопросы политики, религии и социального устройства общества, но также и на сферу психологии и душевного здоровья.

Наш мозг устроен таким образом, что он на дух не переносит всего, что ему непонятно, и любому загадочному феномену мозг всегда найдёт какое-либо рациональное объяснение. Сменам времён года, движению планет, явлениям атмосферного электричества мы — люди всегда давали самые разные и подчас нелепые толкования. Стоит ли удивляться тому, что

многообразные состояния психически больных долгое время не находили соответствующего понимания и легче всего объяснялись происками тёмных сил и одержимостью бесами? Участь психически нездоровых людей в средние века была незавидной. Их содержали в железных оковах, в жутких антисанитарных условиях и в среде, которая могла только поспособствовать отягощению психического расстройства. История говорит нам о том, что впервые снять цепи с группы душевнобольных удалось лишь в далёком 1793 году во Франции врачу по имени Филипп Пинель. Это был переломный момент в истории психиатрии и первый шаг к гуманизации отношения к лицам, страдающим психическими заболеваниями.

Но всё это мы говорим о пациентах, страдавших тяжёлыми формами психозов, что является только верхушкой айсберга в континууме психических состояний. А что же выпадало на долю бедолаг с менее выраженными психическими расстройствами? Как быть с теми, кто мучился невротами, посттравматическим стрессовым расстройством, фобиями и расстройствами настроения? А как насчёт экзистенциального кризиса и других психологических проблем, по поводу которых сегодня так часто обращаются за помощью к специалистам помогающих профессий?

Надо ли говорить о том, что на протяжении тысячелетий душевное здоровье Homo sapiens находилось в ведении всё тех же шаманов, знахарей, жрецов и священнослужителей?

Вот, к примеру, живёте вы в одна тысяча четыреста каком-то году и сформировалась у вас фобия или, скажем, невротическая реакция на перенесённый стресс. К кому обратиться за помощью? Куда бежать? Ясное дело – к шаману, либо знахарю. И каким же образом с вами проведут сеанс психотерапии? Постучали бы в бубен, дали выпить галлюциногенный отварчик, призвали духов, окурили благовониями, прочли заговоры.

Перечисленное в начале – есть средства наведения транса, а кульминация терапии – заговор есть ни что иное, как исцеляющее внушение или гипноз. Надо сказать, что вполне себе рабочий терапевтический арсенал. Многие малые народы до сих пор практикуют подобные психотерапевтические методы. Я пишу эти строки в начале 2020 года в Минске и мне доподлинно известно, что в тех случаях, когда психотерапевт по каким-либо причинам не может помочь избавить ребёнка от последствий сильного испуга, мать пострадавшего малыша, скорее всего, будет искать помощи у шептухи. Это я говорю о жителях большого города, а в деревнях о психотерапевте думаю даже не вспомнят.

Но у каждого из нас есть ещё один вариант получения психологической помощи: когда наша психологическая проблема может быть истолкована с позиции нашей греховности, то всегда есть шанс обратиться за помощью к священнослужителю. К примеру, в христианстве такая психотерапевтическая практика зовётся исповедью и в некоторых случаях она действительно помогает. Пастор, ксёндз, батюшка, ребе, имам и лама столетиями выполняли функции врачей человеческих душ и по сути раздавали своим прихожанам терапевтические назначения, связанные с коррекцией мыслей и поведения с поправкой на своё собственное религиозное видение мира. Для кого-то это работало, для кого-то нет, впрочем, как и сегодня, мы лишены гарантии, что нашу ситуацию разрешит хороший психотерапевт, либо уважаемый нами священнослужитель.

Религиозное мировоззрение больше не оказывает на человечество такого мощного влияния, как раньше. Современный образованный человек стремится сам разобраться в себе и понять глубинные истоки своего поведения и предназначения и, **возможно, в скором времени мы станем свидетелями глубокой трансформации мировых религий и их слияния с психологическим знанием.**

Монополия на распространение и интерпретацию информации веками надёжно обеспечивала духовенству право на оказание психотерапевтической помощи. В наши дни также найдётся немало людей, которые скорее обратятся за решением своих психологических проблем к священнику, нежели к профессиональному психологу. И я ни в коем случае не утверждаю,

что это плохо. Я знаю священников которым хватит и мудрости, и жизненного опыта, чтобы действительно помочь своим прихожанам и сделают они свою работу не менее квалифицированно, чем многие психологи. Плохо другое – что во многих семьях до сих пор бытует мнение, что прийти на приём к психологу либо психотерапевту – это стыдно. О психиатрах и гипнологах и вовсе говорить не приходится – это вообще страшные люди. Если человек записался к психологу – это значит у него такая проблема, которая ставит на нём некое позорное клеймо. Об этой проблеме лучше никому не говорить, запрятать её куда подальше и залить алкоголем. Что ж, предрассудки всегда были свойственны человеческому обществу и главная задача любого предрассудка – обеспечить человеку безопасность в настоящем и оградить его мозг от познания всего нового и неизведанного.

В наши дни мы становимся свидетелями постепенной утраты государством и церковью монополии на производство и толкование информации, но свято место пусто не бывает. На смену проповедникам пришли социальные сети, а вместе с ними армия коучей, бизнес-тренеров, психологов, психотерапевтов, гипнологов и всевозможных экспертов. Надо сказать, что некоторые из них действительно знают толк в своём деле и могут значительно облегчить жизнь каждого из нас и на этом моменте стоит сосредоточиться более внимательно. Всё дело в том, что наш мозг – это своего рода биокomпьютер, работающий с большим количеством данных и разнообразным программным обеспечением и как у каждого компьютера или программы в нашем мозгу случаются баги, то есть ошибки, которые приводят к торможению или сбою настроек всей системы.

Никто из нас не представляет себе ноутбука, который бы не нуждался в периодической чистке реестра, дефрагментации дискового пространства, перезагрузке и установке обновлений. Зато огромное количество людей на планете Земля самонадеянно считают, что могут прожить свою долгую жизнь спокойно и счастливо и ни разу при этом не обратиться к специалисту хотя бы за диагностикой и корректировкой своего психоэмоционального состояния. Я же думаю, что в современном гиперинформационном мире прожить долгую жизнь без помощи психотерапевтических технологий крайне сложная задача, потому как качество этой жизни будет оставлять желать много лучшего.

Всё дело в том, что психологические травмы, комплексы, обиды, внутренние конфликты, деструктивные внушения, перенесённые стрессовые ситуации и страхи никогда не проходят сами собой и так или иначе накладывают свой тягостный отпечаток на функционирование психики и интеллекта. Это и есть те самые баги и программные ошибки, которые препятствуют нормальной работе нашего мозга и отравляют нам жизнь. Поэтому избавление от иррациональных страхов и последствий травмирующих событий есть первоочередная задача каждого человека с целью поддержания собственного психического здоровья.

Но в вопросе сохранения здоровья психики есть один немаловажный момент: несмотря на то, что наши познания в области психологии и нейрофизиологии за последние 50 лет значительно продвинулись, мы всё ещё весьма далеки от комплексного понимания того, что из себя представляет мышление, психика и интеллект.

В нашем арсенале есть только концепции, то есть теории, которые с большим или меньшим успехом мы можем применить для диагностики, объяснения и корректировки тех или иных психических состояний и ни одна из этих теорий не претендует на полное, всеобъемлющее и исчерпывающее знание о законах и принципах функционирования человеческой психики. Так развивалась физика, так развивается и психология. И эта книга – тоже теория, одна из концепций, которая когда-либо, возможно, устареет.

К примеру, в физике несколько столетий господствовала механистическая теория Ньютона. Она прекрасно справлялась с описанием законов взаимодействия и движения твёрдых тел. Концепция классической механики с тем же успехом была применена в астрономии, а также в физике жидкостей и газов. В умах многих учёных долгое время жила мысль о том, что

законы классической механики универсальны и с их помощью можно описать любые физические взаимодействия и, благодаря этой уверенности, наука долгие годы не могла подобраться к тайнам электрических и магнитных явлений. Для создания новой теории, а уж тем более, для смены парадигмы мышления, от физиков требовалась незаурядная смелость и значительные усилия, которые в основном прилагались для преодоления укоренившихся в головах учёных мужей застарелых научных знаний. «Новая теория побеждает, когда вымирают представители старой науки» так выразился великий физик Макс Планк.

И уверяю вас, что те страсти, которые кипели в научной среде физиков и математиков не идут ни в какое сравнение с тем мракобесием, что происходило в мире медицины и психологии, когда речь шла о внедрении новых терапевтических методик. Человечество потратило несколько десятилетий и заплатило десятками тысяч жизней за введение в родильных отделениях больниц, кажущихся сегодня элементарными, правил асептики. Если вы не в курсе, то вплоть до конца XIX столетия у медиков было не принято мыть руки перед приёмом родов. Именно по этой причине смертность от сепсиса среди рожениц в некоторых больницах Европы достигала 50%. Доктор, который впервые предложил ввести во врачебную практику правила строгой асептики среди медперсонала был высмеян своими же коллегами и с позором уволен. Его звали – Игнац Филипп Земмельвайс. Выдающаяся, между прочим, личность.

А как вы думаете, каким громом негодования разразилась общественная и научная среда, когда нашёлся один смельчак, который заявил, что в каждом человеке есть бессознательная составляющая его личности, и что причины множества психических расстройств кроются в подавлении сексуальных желаний, скрытых в необъятных слоях нашего подсознания? Ясное дело – его подняли на смех и самого окрестили в сумасшедшие.

Слава Богу, сейчас дела обстоят не так безнадежно, как это было 150–200 лет назад и преодолеть барьер человеческого невежества становится значительно проще. Но за всё надо платить, поэтому за понижением степени научной консервативности и дарованием свободы слова последовал всплеск психологических теорий, которые, зачастую, сменяли одна другую не в силу своего терапевтического успеха, а, скорее, в дань моде.

У каждого социального явления есть обратная сторона медали, поэтому нельзя сказать, что вот это однозначно хорошо либо однозначно плохо. К примеру, человечество сильно обязано дедушке Фрейду за сам факт описания бессознательного как концепта. Психоаналитический метод лечения истеричных больных в то время действительно был эффективным. Хотя его результативность была продиктована в первую очередь наличием специфической социальной и культурной среды, в которой проживали пациенты Фрейда и в этой среде действительно частенько находилось место явлениям подавления и сублимации человеком своих сексуальных желаний.

Но за открытие бессознательного человечество заплатило весьма высокую цену! Психоанализ как научная и терапевтическая дисциплина, устарел значительно раньше, чем от него было готово отказаться общество. Посещать психоаналитика было модно и престижно, особенно среди богатых американцев, а мода – это дело такое: пока не изживёт себя ничего ты с ней не сделаешь. Да и вообще, почему бы не поговорить, хоть и за деньги, с умным человеком? Ну кому ещё можно доверить своё самое сокровенное как не психоаналитику? Вот и ходили годами на модные психоаналитические сеансы, терапевтическая ценность которых, зачастую, была сомнительной.

К счастью, в современном мире у людей уже нет возможности годами разбираться с психоаналитиком в толковании вероятных причин своих душевных переживаний. Человек стал по-иному ценить время, и раз уж он готов платить за сеанс, то предпочитает разрешить свою ситуацию быстро и эффективно.

Сегодня на смену психоаналитикам приходят психологи различных школ и направлений, коучи, гештальт-терапевты, бизнес-тренеры, психотерапевты и гипнологи. Все они счита-

ются людьми помогающих профессий и во многом, безусловно, они действительно оказывают человеку профессиональную психологическую помощь, хотя, в отличие от священников, берут за это плату, а стоимость услуг консультантов, добившихся популярности в этой сфере, иногда и вовсе зашкаливает. Что ж, каждому своё. Если человек готов платить коучу немалые деньги за хороший результат, то почему бы и нет?

Мы живём в мире новых возможностей, и главное, что нам стоит осознать, что все эти возможности создаются нашим собственным мозгом, нашим разумом. Ещё каких-то 120 лет назад уровень грамотности в России был не выше 30%, а средняя продолжительность жизни не превышала 32 лет. Нашим прадедам и в голову не могло прийти, что сегодня мы сможем получать высшее образование, не выходя из дома и уже всерьёз задумываемся о том, что вскоре сможем преодолеть девяностолетний барьер средней продолжительности жизни.

Эта книга-тренинг – книга возможностей, которые будут открываться перед вами ступенька за ступенькой по мере вашего продвижения по её страницам и освоения практических упражнений.

- Вы научитесь общаться со своим бессознательным.
- Научитесь управлять своими эмоциями и настроением.
- Избавитесь от груза воспоминаний о провалах и неудачах и сможете перекодировать любой негативный опыт в ресурс.
- Избавитесь от ограничивающих убеждений, которые мешают вам действовать смело и эффективно.
- Раскроете свои интеллектуальные и творческие способности.
- Приведёте свою психику в состояние гармонии с миром и согласия с окружающими людьми, после чего перед вами откроются новые окна возможностей в развитии вашей личности, вашей карьеры, вашей жизни.

Первые выводы:

– *Религиозное мировоззрение и государственная идеология всё меньше удовлетворяют духовным потребностям изменившегося общества. Владельцев компаний, топ-менеджеров и офисных сотрудников становится всё труднее увлечь как религией, так и идеологией. Их духовные запросы лежат в области поиска источников мотивации и смыслов своей повседневной деятельности. Жителя современного мегаполиса куда больше интересует ответ на вопрос как быть постоянно мотивированным, целеустремлённым и успешным в своём деле выдающимся коммуникатором, и армия коучей, экспертов и бизнес-тренеров разных мастей и оттенков с радостью готова занять место пасторов и насытить умы страждущих.*

– *Современные бизнес-ивенты всё больше начинают напоминать религиозные мотивационные собрания. Кейсы, известные спикеры и многочисленные истории успеха призваны вдохновить людей найти свой путь в этом мире, действуя в рамках новой парадигмы саморазвития.*

– *Наш мозг – это своего рода биокомпьютер, работающий с большим количеством данных и разнообразным программным обеспечением и, как у каждого компьютера или программы, в нашем мозге случаются баги, то есть ошибки, которые приводят к торможению или сбою настроек всей системы. Эти программные ошибки препятствуют нормальной работе интеллекта и отравляют нам жизнь. Поэтому, избавление от иррациональных страхов, последствий травмирующих событий и иных, прописавшихся в бессознательном без нашего разрешения деструктивных элементов есть первоочередная задача каждого человека с целью поддержания собственного психического здоровья.*

ГЛАВА 2. ДВЕ ИСТОРИИ

*«Мы думаем, что у нас есть мозг —
и это фундаментальная ошибка.
Это мы есть у мозга.
Вся наша жизнь — есть продукт
деятельности нашего мозга».*

Андрей Курпатов

Далее по тексту книги все имена реальных персонажей и род их занятий намеренно изменены.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

Вера, 29 лет, smm-менеджер в digital agency. Яркая, интересная молодая женщина с независимым и твёрдым характером. Больше всего на свете Вере хотелось выйти замуж. И, казалось бы, у неё всё для этого есть: стройностью, красотой и вкусом не обделена. Да и отношения с последующим предложением руки и сердца в её жизни случались уже дважды. Но, после предложений о замужестве, Вера почему-то всё портила. Отношения разваливались, а женихи исчезали сами собой.

Первого парня, с которым у Веры завязались серьёзные отношения, звали Сергей. Он работал web-дизайнером в соседнем бизнес-центре и иногда посещал кафе, где часто обедала Вера. Сергей заметил Веру сразу, как только впервые увидел. Ему понравились её прямые волосы, стройная фигура и доброжелательная, открытая улыбка. Но подойти к Вере и познакомиться он решился не сразу пока однажды, они случайно не оказались рядом в одной очереди в кассу в том самом кафе.

– Я давно хотел с вами познакомиться, – застенчиво сказал Сергей, когда их глаза случайно повстречались.

С этого момента Сергей и Вера стали видеться почти каждый день и вскоре у них завязался настоящий роман, пока однажды, Сергей не решился сделать следующий шаг в развитии их с Верой отношений.

Своего жилья у молодых людей не было, и каждый из них проживал вместе со своими родителями. И вот наступил день, когда Сергей предложил Вере начать жить вместе и заявил, что готов для этого пожертвовать половиной своей зарплаты и снять однокомнатную квартиру. При этом он намекнул, что у него весьма серьёзные планы и, что он видит в Вере свою будущую невесту и жену.

Вера восприняла эту идею с восторгом, но её радость была только для вида. На самом деле, в тот день внутри Веры будто что-то переключилось, и её поведение в отношении Сергея стало меняться.

Вместе они начали ходить на просмотры квартир, которые заранее отбирал Сергей и ни одна из этих квартир Вере не нравилась. Даже в тех вариантах, которые многим показались бы идеальными, Вера находила изъяны.

Так прошло полтора месяца, пока Сергей не начал подозревать, что Вера просто не хочет с ним жить под одной крышей и все недостатки, которые Вера находила в квартирах, были просто надуманными.

Обычно, мужчины не отличаются завидным терпением, и очень скоро Сергей выпалил все свои подозрения в адрес Веры напрямую. После этого они сильно повздорили и месяц не разговаривали. Потом всё же помирились, но через полгода их отношения как-то сами собою сошли на нет и пара приняла решение расстаться.

Со вторым кавалером Веры произошла похожая история. Его звали Егор, он работал начальником отдела рекламы в одном из московских медиа-агентств. Они познакомились летом в Мармарисе на пляже, во время отпуска Веры в Турции. Всё совпало: Егор также был из Москвы, также был в отпуске с компанией друзей, но без девушки. Они жили в одном отеле и равнодушно пройти мимо Веры Егор никак не мог. Они познакомились и к концу отпуска их роман уже был в самом разгаре. Надо ли говорить о том, что случилось после?

Егор и Вера встречались чуть больше полугода и, когда наступила весна, Егор решил сделать Вере подарок. Они условились о встрече в аэропорту, чтобы провести вместе длинные майские выходные, при этом, Егор не сказал Вере, куда они летят, потому что хотел сделать ей сюрприз.

Следующим же вечером, ровно на том пляже, где они и познакомились, Егор встал перед Верой на колени, протянул ей кольцо с бриллиантом и сделал предложение руки и сердца. Деваться было некуда и Вера ответила «да». Они провели вместе незабываемые выходные: катались на яхте, ездили на восхитительные экскурсии, ужинали в прекрасных ресторанах, но по приезду в Москву всё изменилось.

Чем больше Вера думала о браке, тем холоднее становились её чувства к Егору. В голове у Веры постоянно крутились мысли о предстоящем замужестве, совместной жизни и о том, что ей придётся укротить свой нрав и, возможно, где-то уступить, а в чём-то даже подчиниться воле мужа. Ведь Егор был совсем не паинька, а мужчина с характером и его трудно было назвать подкаблучником.

Когда же Вера начинала задумываться о том, что при рождении ребёнка она и вовсе на какое-то время окажется в полной зависимости от Егора, то эти мысли расстраивали её совершенно. Конечно, Вера справлялась со своим гневом, пыталась не думать о том, что для неё было неприятно, и загоняла свои сомнения и тревоги в глубокие слои бессознательного. Но толку от этого было мало. В голове у Веры чётко сформировались две разнонаправленные модели реальности. В одной из них – она замужем за Егором и вполне себе счастлива, но за это ей приходится расплачиваться уступками и обузданием своего нрава. А во второй – Веру больше устраивали те отношения, которые были у них с Егором до момента предложения руки и сердца, то есть, они как бы вместе, но только тогда, когда ей это удобно. И в этой второй модели реальности у Веры было гораздо больше возможностей контролировать ситуацию и делать то, что ей хочется, хотя у этого варианта также была своя цена – отсутствие статуса замужней женщины, к которому Вера стремилась.

И чем ближе был день свадьбы, тем больше нарастало волнение Веры и, вскоре, Вера начала отчебучивать разного рода нелепые поступки. То она позволила себе выпить лишнего за ужином во время знакомства с родителями Егора, то опоздала на концерт, то не пришла в театр. И всему этому Вера находила какие-то нелепые объяснения. На фоне общего похолодания в отношениях поведение Веры стало казаться Егору странным.

В итоге, через месяц Егор объявил о расторжении помолвки под предлогом того, что он видит, что Вере, очевидно, ещё требуется время подумать. Это стало очередным ударом для Веры, после которого она и оказалась на приёме у психолога.

Итак, мозг Веры сформировал две разные модели реальности, в которых содержались некоторые нестыковки: быть замужем за преуспевающим молодым человеком и, наравне с этим, обуздать свой непростой характер или оставаться с этим человеком в отношениях и при этом не быть в браке. И проблема не в том, что Вера в своих размышлениях находилась то

в одной, то в другой модели реальности, а том, что она не замечала в них очевидных противоречий.

Мозг Веры выстраивал для неё вероятностные модели развития событий её жизни в зависимости от неудовлетворённости тех или иных потребностей. Хочешь замуж – вот тебе одна модель, хочешь быть в отношениях и оставаться свободной – вот тебе другая модель. Но сконструированные мозгом Веры модели реальности существовали как бы отдельно друг от друга, при этом одна из моделей планомерно вытеснялась Верой в область бессознательного, что ещё больше усложняло задачу по вскрытию и устранению созданных противоречий и выработке альтернативной жизненной стратегии.

В итоге, вытесненная в бессознательное модель реальности стала жить своей жизнью и оказывать своё тайное влияние на поведение Веры. В мозгу Веры сформировались как бы два отдельных интеллектуальных центра, руководящих её поведением. Один центр говорил – я хочу идти с Егором в театр и формировал соответствующее намерение и план действий, а второй центр вставлял палки в колёса и делал всё возможное, чтобы Вера забыла сумочку, опоздала на автобус, или свалилась на диван с внезапным приступом головной боли.

И если бы Вера в достаточной мере владела инструментами психологической самодиагностики, о которых мы будем говорить в этой книге, то она бы с лёгкостью обнаружила в своём бессознательном эти два центра интеллектуальной активности, выявила существующие противоречия и выработала альтернативную стратегию поведения, но это уже совсем другая история.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

Антон, 34 года, женат, есть дочь, работает юристом в частной юридической фирме в Новосибирске.

В детстве Антон был самым обычным ребёнком. Когда он учился в школе родители не замечали в Антоне каких-либо талантов или особенного дарования, хотя в юности Антон очень увлёкся кино и даже пробовал писать сценарии.

Когда Антону было 16 лет он один, без компании и без девушки частенько ходил в кино-театры и наслаждался фильмами, смысл и сюжет которых мог оценить далеко не каждый взрослый.

Свой первый сценарий Антон написал в последнем классе школы, но он так и остался лежать в глубине ящика его письменного стола. У Антона не хватило смелости, чтобы показать свой труд кому-либо из продюсеров или просто выслать его по почте.

Нельзя было сказать, что за увлечением Антона кинематографом стоял какой-то определённый жизненный план, который бы вызрел в конкретную стратегию действий. Антону просто нравилось кино, он знал фамилии всех известных режиссёров, сценаристов и, затаив дыхание, смотрел вручение премии Оскар, которая для него была одним из важнейших событий года.

Быть может, Антон бы и связал свою судьбу с кино, но в его городе не было учебных заведений, выпускавших режиссёров или сценаристов. Для этого надо было ехать учиться в Москву, а его семья в то время вряд ли могла потянуть такие расходы.

Короче говоря, когда перед Антоном встал выбор его будущей профессии он, посоветовавшись с родителями, решил поступить в юридический институт. В то время это было модно и весьма престижно, да и работы для юристов было хоть отбавляй.

Годы учёбы пролетели незаметно и вскоре Антон получил свою первую работу – юрисконсульта на заводе медицинских препаратов. Но, через какое-то время, то ли занятие юриспруденцией, то ли сама обстановочка на заводе стали нагонять на Антона невыносимую скуку. Его мозг начал продуцировать массу всевозможного контента и фантазий на тему – а не плохо было бы... Мысли Антона уносили его в другую реальность, в которой он, если бы всё же полу-

чил профессию режиссёра или сценариста, колесил бы сейчас по стране и миру со съёмочной группой милейших, талантливых людей.

Из-за этой скуки Антон начал часто менять работу за работой, в поисках того, чего он и сам не знал и в какой-то момент, пройдя конкурс на место юриста в престижной юридической фирме, Антон успокоился и променял свой так и не раскрывшийся талант сценариста на деньги. Но не проходило и дня, когда бы Антон не сожалел о том, что в юности ему не хватило силы воли и аргументов убедить родителей изыскать возможность поступить во ВГИК хотя бы на заочное отделение.

Вскоре на одной из вечеринок, устроенных клиентом фирмы, в которой теперь работал Антон, он встретил замечательную девушку, по имени Лиза. У них завязался бурный роман и, через какое-то время они решили пожениться. А через год у Антона и Лизы родилась прекрасная дочь – Маша.

Жизнь Антона потекла своим чередом: работа – дом – пелёнки – распашонки и, как водится, наступил тот самый день, когда лодку семейного счастья забросило на рифы скучнейшего быта. Отношения между супругами становились всё более напряжёнными. Антон и Лиза начали часто ругаться и всё менее охотно шли друг другу на уступки. Ссора между ними могла разгореться из-за любой мелочи, но, несмотря на это, мысли о разводе Антона не посещали, разве что иногда, в порыве гнева. Что бы там ни было Антон продолжал любить Лизу, а Лиза любила его.

Но однажды одноклассники пригласили Антона на вечер выпускников. Надо сказать, что Антон никогда не посещал подобные мероприятия, потому как не очень-то хотел видеть своих школьных товарищей. После окончания школы отношения ни с кем из них Антон не поддерживал. Но сейчас, то ли по причине того, что была пятница, то ли по причине нарастающей сентиментальности, Антон всё же решился увидеть своих одноклассников.

Встреча проходила в уютном и вполне себе милом кафе. Антону все были рады, и его сомнения относительно целесообразности присутствия на этом мероприятии быстро улетучились. И более остальных встрече с Антоном обрадовалась Катя Ефимова – школьная подруга Антона, за которой он пытался ухаживать, но тогда она казалась для него недоступной, поскольку предпочитала мальчиков постарше. Не то чтобы Антон был в неё влюблён, но точно неравнодушен, хотя после окончания школы быстро забыл об увлечении Катей и редко вспоминал о ней.

Но сегодня, едва глаза Кати и Антона встретились, как между ними определённо пробежала искра. Из юной и прелестной школьницы Катя превратилась в стройную, красивую и обаятельную женщину и в какой-то момент в сознании Антона даже промелькнула мысль о том, что он совершил большую ошибку, не разыскав Катю сразу после окончания учёбы в институте. Быть может тогда его жизнь сложилась бы иначе.

Спиртное полилось рекой, ведь считается, чтобы снять нерешительность перед общением с людьми которых ты давно не видел, требуется изрядная доза алкоголя. Все наконец-то расслабились, разговорились и разбились на мелкие компании, рассказывая друг другу о своей жизни, достижениях и планах. Вот только Антон ни на шаг не отходил от Кати, а Катя от Антона. Они сидели за столом рядом друг с другом и разговаривали, разговаривали, разговаривали без умолку. Оказалось, что Катя уже давно замужем и у неё также, как и у Антона, есть ребёнок. Их отношения с мужем можно было назвать ровными, хотя было понятно, что былая страсть приугасла.

Когда же в девять вечера в кафе наконец заиграла приятная живая музыка вся честная компания ринулась танцевать. Вечер обрёл новую силу и безудержное веселье накрыло молодых одноклассников. Но кроме шальных, энергичных танцев, как водится, кавер-бэнд иногда исполнял медленные романтические композиции, во время которых Антон и Катя ни разу не упустили возможности побыть ближе друг к другу.

Вся веселуха закончилась около полуночи. Думаю, не стоит упоминать о том, что Антон не хотел расставаться с Катей и предложил проводить её до дома. Катя согласилась. Они брели по заснеженному городу, держась за руки, продолжая рассказывать друг другу о своей жизни, вспоминать школу и обсуждать сегодняшний вечер. Когда же они сели в такси и машина уже подъезжала к дому Кати, необычайная тоска вдруг захлестнула сердце Антона – он никак не хотел расставаться с Катей. Антон поймал себя на мысли, что сам не понимая как, оказался в каком-то волшебном сне и не желал просыпаться.

Когда же машина остановилась, прежде, чем попрощаться, Катя сама нежно и страстно поцеловала Антона, будто берегла этот поцелуй специально для него все эти годы.

– Прощай, – сказала Катя, выходя из машины, – думаю, мы больше не увидимся. Это был замечательный вечер, спасибо тебе!

Когда Катя ушла и такси уже мчалось по дороге к дому Антона, он вдруг понял, что во всей этой суматохе даже не узнал номера её телефона. Следующие три дня Антон несколько раз порывался разыскать Катю, но мысли о жене, дочери и семье Кати его останавливали. А что дальше? А что дальше? – спрашивал он себя всякий раз и не находил ответа. Развод, раздел имущества, новая жизнь непонятно где, и перспектива быть воскресным папой Антона, мягко говоря, не радовала.

Около месяца Антон был сам не свой. Его мозг не давал ему покоя и постоянно прокручивал фантазии на тему «А что было бы, если бы они с Катей...». Особенно трудно теперь Антону было заснуть и, как только он закрывал глаза, в его голове будто кто-то запускал фильм с альтернативным сценарием его жизни и Антон ничего не мог с этим поделать.

Через какое-то время Антон всё же успокоился и снова обрёл семейное счастье со своей женой и дочерью, но после этого случая всякий раз, когда Антон и Лиза ссорились, какой-то прописавшийся в голове Антона киномеханик снова и снова запускал перед ним тот навязчивый фильм по сценарию «А что было бы, если бы...».

Мозг Антона сформировал доминантный центр интеллектуальной активности, который время от времени давал о себе знать, продуцируя для Антона альтернативные варианты его жизни. Но в отличие от Веры, чьи сценарии были вытеснены в бессознательное, Антон прекрасно понимал, что грезит и отдавал себе отчёт в том, где объективная реальность, а где фильм.

Неразрешённым остался лишь вопрос о том, насколько осознанно Антон мог управлять ситуацией, хотя бы в случае с Катей, и предотвратить развитие в своём бессознательном этого устойчивого очага интеллектуальной активности. Хотя лично я думаю, что от Антона мало что зависело.

Но кто же этот киномеханик?

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ №1.

Когда в 1997 году американский нейрофизиолог Гордон Шульман проводил исследования, направленные на выявление отделов головного мозга, ответственных за целенаправленное мышление, то результаты этих исследований повергли Шульмана и коллег в полнейшее замешательство.

Испытуемым вводили в кровь контрастную жидкость, помещали в аппарат фМРТ и давали решать задачи различной сложности. Задумка Шульмана была проста и гениальна – обнаружить во время напряжённой интеллектуальной работы мозга отделы, отвечающие за осознанное мышление.

Но каково же было удивление учёных, когда они обнаружили, что в момент концентрации внимания мозг разных людей демонстрировал совершенно разные зоны активности. Были проведены сотни тестов, но учёным так и не удалось выявить какую-либо синхронность в работе мозга испытуемых во время сосредоточенности их внимания на решении интеллектуальных задач. Поиски нейрофизиологических коррелятов нашего сознания зашли в тупик. Этот результат оказался более чем неожиданным и странным.

Но нет худа без добра. Когда Шульман снова и снова перепроверял протоколы своих опытов ему бросилась в глаза одна интереснейшая закономерность. Он обнаружил, что во время описанных экспериментов возникали вынужденные паузы, обусловленные тем, что экспериментаторам требовалось подобрать и вывести на экран следующую партию задачек. То есть существовал момент, когда мозг испытуемых не был сосредоточен на решении каких-то конкретных задач и мог делать то, что ему вздумается. И именно во время этих технических пауз мозг подопечных Шульмана демонстрировал поразительную синхронность. Таким образом выяснилось, когда мозг не отвлекается на решение каких-то сознательных задач в нём активизируется ряд одних и тех же зон, которые позже были названы структурой «пассивного мышления».

Гордон Шульман толком и не заметил, как совершил одно из фундаментальных открытий, проливающих свет на тайны мышления, интеллекта и рассудочной деятельности нашего мозга. Тем не менее, результаты своего исследования Шульман отважился опубликовать в научном журнале, после чего лучшие умы в области нейрофизиологии сочли его работу антинаучной ересью.

К счастью, мы живём в быстроменяющемся мире и, в отличие от доктора Земмельвайса, который умер в забвении в лечебнице для душевнобольных и чьи работы так и не были признаны при его жизни, Гордон Шульман ждал своего звёздного часа недолго.

Уже в 2001 году выдающийся невролог Маркус Рейчел с высокой трибуны объявил исследования Шульмана фундаментальным прорывом в понимании человеческого сознания и положил эксперименты Шульмана в основу своей теории «пассивного мышления». Впоследствии, участки мозга, отвечающие за пассивное мышление, были названы «дефолт-системой мозга» (ДСМ), которая по сути и является нашим бессознательным.

Дальше – больше! Тысячи проведённых исследований доказали, что около 46% времени, в течение которого мы бодрствуем, наш мозг находится в состоянии так называемого «блуждания», когда мы не ставим мозгу каких-то определённых задач и ни о чём конкретном (как нам это кажется) не думаем. Но наш мозг постоянно о чём-то размышляет и всегда блуждает в дебрях собственной Вселенной. Причём часть времени в состоянии блуждания мы тратим на то, что прокручиваем недавние события, другую часть блуждания мы неосознанно посвящаем пережёвыванию и просчёту вариантов наших отношений со значимыми для нас людьми, и ещё часть времени состояния блуждания мозг затрачивает на конструирование моделей нашего вероятного будущего. Это те самые мысли из разряда «а неплохо было бы», или «а что было бы, если бы», которые мы так любим часами прокручивать в своей голове, иногда сами не понимая, зачем это делаем.

Но не это главное! Суть в том, что в то время, когда, как нам кажется, мы не совершаем никакой интеллектуальной работы, дефолт-система нашего мозга обрабатывает огромное количество данных. Рассудочная деятельность внутри нас не утихает никогда, но эта деятельность не имеет ничего общего с привычным нам осознанным мышлением и ведётся в обход самого сознания. До нашего сознания доходят лишь отдельные образы, обрывки мыслей или готовые решения как продукты интеллектуальной работы ДСМ, но сама эта работа является скрытой от сознания и совершенно им не воспринимается.

Представьте себе оркестр, в котором играет миллион музыкантов и есть один на всех дирижёр. Так вот, сознание и бессознательное соотносятся друг с другом не более чем один из скрипачей этого оркестра с дирижёром, причём управляет всем этим оркестром никак не дирижёр, хотя сам он уверен в обратном.

Итак, львиная доля наших мыслительных процессов протекает именно бессознательно. Но здесь есть один значимый момент, без понимания которого мы не сможем продолжить наше исследование. Да, мы мыслим не сознанием, а мозгом, 99,99% работы мозга никак не воспринимается нашим сознанием, и большинство решений, которые, как нам кажется, мы принимаем осознанно, на самом деле порождаются мозгом без участия сознания. Но насколько синхронно, эффективно и точно работает вся эта невидимая для нас фабрика интеллекта и не возникает ли в её работе сбоев и противоречий?

Вот здесь дела обстоят как раз не так гладко и главное, что нам очень важно понять о собственном бессознательном, что в его работе может и не быть той строгой синхронности, которую мы ожидаем от разумной интеллектуальной системы. Более того, в недрах нашего бессознательного, как угли в золе, могут тлеть многие доминантные очаги интеллектуальной активности, влияющие на конструирование мозгом противоречащих друг другу моделей реальности.

Так, если в делах Антона что-то не ладилось, дефолт-система его мозга прокручивала перед его сознанием прелестный фильм, в основе которого лежала иная модель реальности, где Антон был вовсе не юристом, а киношником, колесившим по стране в душевной компании известных актёров. А если Антон ссорился со своей женой Лизой, то к просмотру предлагался уже другой фильм, в котором Антон живёт вместе с неожиданно объявившейся одноклассницей Катей и всё-то у них хорошо и даже замечательно, будто в сказке.

Оба эти фильма для сознания Антона – просто мечты, фантазии, сладкие грёзы, но для его бессознательного это вполне конкретные концепты – альтернативные модели реальности и при определённом стечении обстоятельств бессознательное Антона может отдать приказ о начале воплощения этих моделей в жизнь, невзирая на наличие в них очевидных противоречий и сложностей.

Итак, в нашем бессознательном могут быть скрыты устойчивые доминантные очаги интеллектуальной активности и формируются эти очаги без малейшего участия нашей воли, желаний, либо сознания. Иногда эти очаги могут представлять из себя просто воспоминание о каком-либо событии и сопряжёнными с этим событием эмоциями. Иногда эти очаги выглядят как более сложная и развёрнутая в пространстве и времени цепь воспоминаний, из которой следуют определённые выводы, а иногда они являют собой сложноподчинённую структуру отношений и взаимосвязей большого количества элементов и за самим фактом возникновения в нашем бессознательном этой структуры следует дальнейшая автоматическая работа мозга по построению модели альтернативной реальности и прогнозированию будущего, в основе которого лежит сценарий этого неутраченного очага интеллектуальной деятельности.

* * * * *

Уверен, что истории Веры и Антона знакомы каждому. Мы часто фантазируем о том, как сложилась бы наша жизнь, если бы мы поступили так-то и сделали бы то-то, но дело не в этом. Дело в том, что мы живём в иллюзии, что все эти фантазии являются плодом нашего сознания и как-раз в этом-то и состоит наша фундаментальная ошибка. Наш мозг – есть универсальный инструмент по созданию моделей реальности – это его основная задача. Поэтому фантазии есть вполне конкретный продукт деятельности нашего мозга и рождаются они как-раз таки без ведома сознания. **Мозг не умеет фантазировать, зато он умеет строить раз-**

личные модели реальности в основе которых лежит удовлетворение наших базовых инстинктов.

Прокручивая эти модели, мозг оценивает вероятность их реализации в зависимости от имеющихся в нашем распоряжении ресурсов, хотя оценивает он эти ресурсы не всегда адекватно. Мозг может выбрать для реализации одну, две либо сразу несколько сконструированных им моделей реальности и не замечать в них очевидных противоречий. Так, некоторые люди способны долгое время жить на две семьи, как бы, проживая таким образом жизнь двух разных людей, либо иметь хобби никоим образом не сочетающееся с профессиональной деятельностью, либо иметь работу, связанную с истязанием людей, а дома играть роль хорошего мужа, отца, надёжного друга и добропорядочного семьянина. Примеров можно привести массу.

Главное, что нам стоит понять о нас самих и о собственном мозге, так это то, что:

а) мозг постоянно создаёт для нас различные модели реальности, которые сосуществуют независимо друг от друга;

б) мозг может не замечать в созданных им моделях реальности противоречий;

с) многие, созданные мозгом модели реальности, могут нами не осознаваться, и при этом влиять на наше мировоззрение и поведение.

ГЛАВА 3. ВНУТРЕННЯЯ КАРТА

*«Пока человек не даст себе ответа на вопрос,
что такое разум, мышление и интеллект —
все попытки объяснить наше поведение
будут лишь теорией».*

Авторский афоризм.

Итак, в предыдущей главе мы приблизились к пониманию очень важного факта о собственном мышлении: **наша интеллектуальная целостность – это миф. В любом человеке могут уживаться самые разнонаправленные желания, противоречивые стремления, и взаимоисключающие модели поведения.** Мы можем говорить одно, делать совершенно другое, а подразумевать третье. Любить одного человека, а спать с другим, хотеть завести семью – и сохранить личную свободу, работать бухгалтером – и грезить о театральной сцене.

Иногда это просто существующие в нашей голове отдельные мысли и идеи, но бывает и так, что эти идеи укладываются в чёткую последовательность, на основе которой мозг самопроизвольно начинает строить вполне конкретную поведенческую стратегию.

Собственно говоря, эта противоречивость устройства нашего интеллекта, во многом и делает нас людьми, добавляя разнообразия в наши отношения. Однако, исходя из сугубо практических целей, я бы предложил выявлять существующие в нас противоречивые информационные доминанты. **Только поняв свои желания, обнаружив лежащие в их основе потребности и сопоставив их с реально имеющимися в нашем распоряжении ресурсами, мы сможем смоделировать успешную жизненную стратегию, которая уменьшит наши потери и избавит нас от разочарований.**

В этой главе я приглашаю вас в невероятное и увлекательное путешествие в наш внутренний мир, на разных этажах которого могут спокойно квартироваться полицейские и воры, учёные и музыканты, ангелы и демоны. Но согласитесь, что для любого мало-мальски серьёзного путешествия требуется карта. Вдумайтесь: у врача есть атлас по анатомии, у лётчика навигационная система, у музыканта клавиш. А что есть у психолога?

Я предлагаю вам совершить дерзкую попытку картирования нашего интеллекта и эта работа автоматически прольёт свет на многие закономерности функционирования человеческой психики. А начать я предлагаю с физики.

Когда в IV век до н.э. древнегреческий философ Демокрит предсказал существование атомов, у науки не было решительно никаких средств, чтобы подтвердить либо опровергнуть его гипотезу. Именно по этой причине ничто не мешает мне изложить в этой книге свой взгляд на устройство интеллекта и описать вполне конкретную технологию усовершенствования его работы.

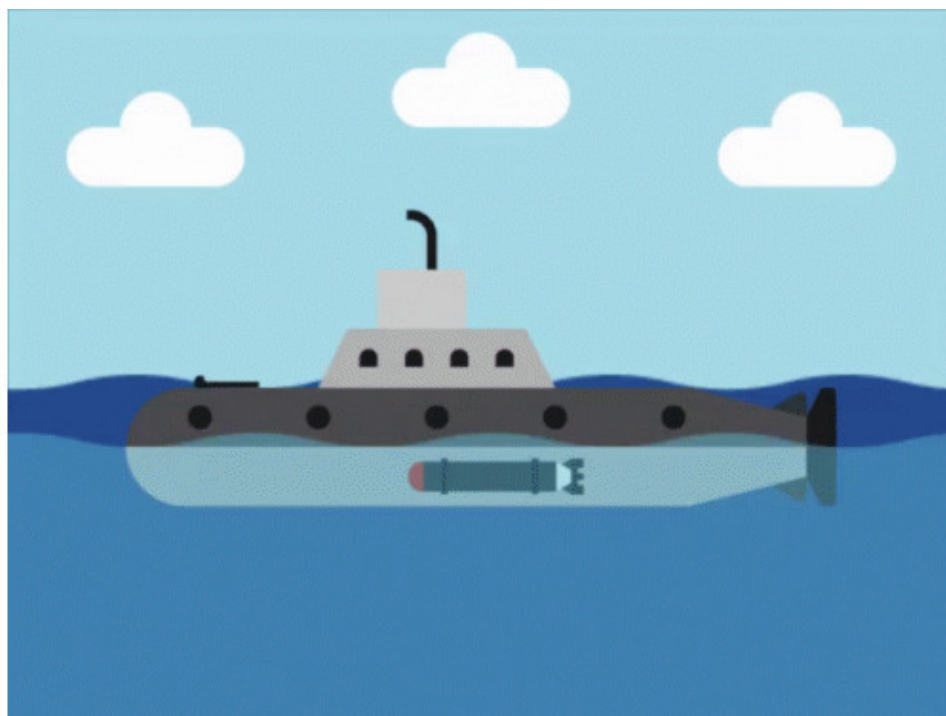


Рисунок 1.

Итак, отправной точкой нашего географического путешествия будет сознание. Давайте его представим как перископ подводной лодки, что бороздит просторы Тихого океана (рисунок 1). Представили? А теперь давайте мысленно представим, что у нашей воображаемой подлодки есть два перископа, один из них находится над, а второй под водой. Так вот – в данном примере океан и есть наше бессознательное, а перископ – это инструмент, посредством которого сознание воспринимает информацию от органов чувств из внешнего мира (над водой) и из глубин собственного бессознательного (под водой). В центре подлодки между перископами сидит капитан, который анализирует информацию от первого и второго перископов. Капитан – это и есть сознание.

Идём дальше. С перископом, который над водой всё понятно. В норме он может видеть, слышать и чувствовать. В среднем он способен обрабатывать в одну секунду 16 бит информации, воспринимать световые волны в таком-то спектре, звуковые волны в таком-то и иметь такие-то настройки чувствительности рецепторов обоняния и осязания.

Но куда интереснее понять, что и главное как воспринимает в океане бессознательного перископ, дрейфующий под водой. Его физические параметры также ограничены. Он способен удерживать в поле внимания не более трёх объектов, продолжительность одной мысли при этом составляет не более трёх секунд, звуковые, световые и сенсорные спектры обрабатываемой информации аналогичны сознательным. Иными словами, надводный и подводный перископы имеют одинаковые физические настройки и параметры чувствительности, тем не менее, между ними есть одна принципиальная разница.

Надводный перископ воспринимает информацию от объектов, находящихся исключительно в его непосредственной близости. Тогда как подводный перископ может воспринимать информацию от объектов из разных точек и глубин океана.

К примеру, представим трёхсекундный ролик, в котором Исаак Ньютон сидит под яблоней и ему на голову внезапно падает спелое, красное яблоко. Капитан сможет наблюдать это событие в надводный перископ только в том случае, если оно будет происходить в объективной реальности и в непосредственной близости от подлодки. А вот в подводный перископ капи-

тан Сознание сможет наблюдать этот мини-фильм даже в том случае, когда Ньютон, дерево и яблоко будут находиться на разном удалении от подлодки и даже в разных глубинах океана.

Весь опыт человека закодирован в визуальных, аудиальных и чувственных образах и последовательность этих образов проигрывается перед сознанием в виде роликов, обычно, длинной в три секунды. Но в океане нашего бессознательного образы Ньютона, дерева и яблока могут быть записаны в совершенно разных местах. Улавливаете принцип работы подводного перископа? Он способен собрать и показать капитану Сознание образ Ньютона, который хранится в океане бессознательного где-то у побережья Австралии, образ яблони откуда-то из Филиппин, и образ самого яблока, который записан недалеко от острова Пасхи.

Как это проще всего визуализировать: итак, у нас есть условный океан. Океан = бессознательное. В океане темно. Молекула воды в океане = нейрону, т.е. клетке нашего мозга. А теперь представьте, что каждая молекула воды способна светиться, подобно маленькому светодиоду, но светится она только тогда, когда задействована в мыслительном процессе, т.е. является частью образа, на который в данный момент времени обращено внимание сознания.



Рисунок2.

Таким образом, наш ролик про Ньютона лучше представить в виде вспыхивающих в разных частях тёмной бездны океана нейронных цепочек, будто гирлянд на новогодней ёлке (рисунок 2). Однако, неразрешённым остаётся вопрос, каким же образом расположенные в разных частях бессознательного нейронные цепи, возбуждаясь, попадают в поле зрения сознания, т.е. как сознание воспринимает информацию?

К сожалению, мы пока не знаем точного ответа, хотя и можем предположить, что в основе взаимодействия между сознанием и бессознательным лежит эффект, подобный парадоксу Эйнштейна-Подольского-Розена. Вкратце суть этого парадокса такова: при воздействии на частицу А, которая была раньше составной частью частицы В, аналогичное воздействие испытывает на себе и частица В, на каком бы удалении от частицы А она не находилась. То есть феномен мгновенной передачи информации от одной частицы к другой уже давно известен

науке, и в нашем случае, это взаимодействие передаётся от частиц – носителей информации самому сознанию.

Усложним задачу: океан бессознательного вовсе не однороден и состоит из различных глубин (слоёв). Разделим его условно на 100 уровней. Тогда на сотом уровне будет располагаться поверхность океана, по которому движется наша подлодка с капитаном Сознание, девяносто девятый уровень – это граница бессознательного, и далее, от девяносто восьмого до первого уровня будут располагаться остальные слои нашего бессознательного.

Чтобы двигаться дальше нам придётся воссоздать несколько аналогий с миром квантовой физики, из курса которой нам известно, что атом состоит из ядра и движущихся вокруг него электронов. У каждого электрона есть своя орбита, причём, чем ближе эта орбита к атомному ядру, тем быстрее скорость движения электрона и больше его энергия. В зависимости от того, на каком расстоянии от ядра пульсируют электроны, мы можем говорить о том, в насколько возбуждённом состоянии находится сам атом.

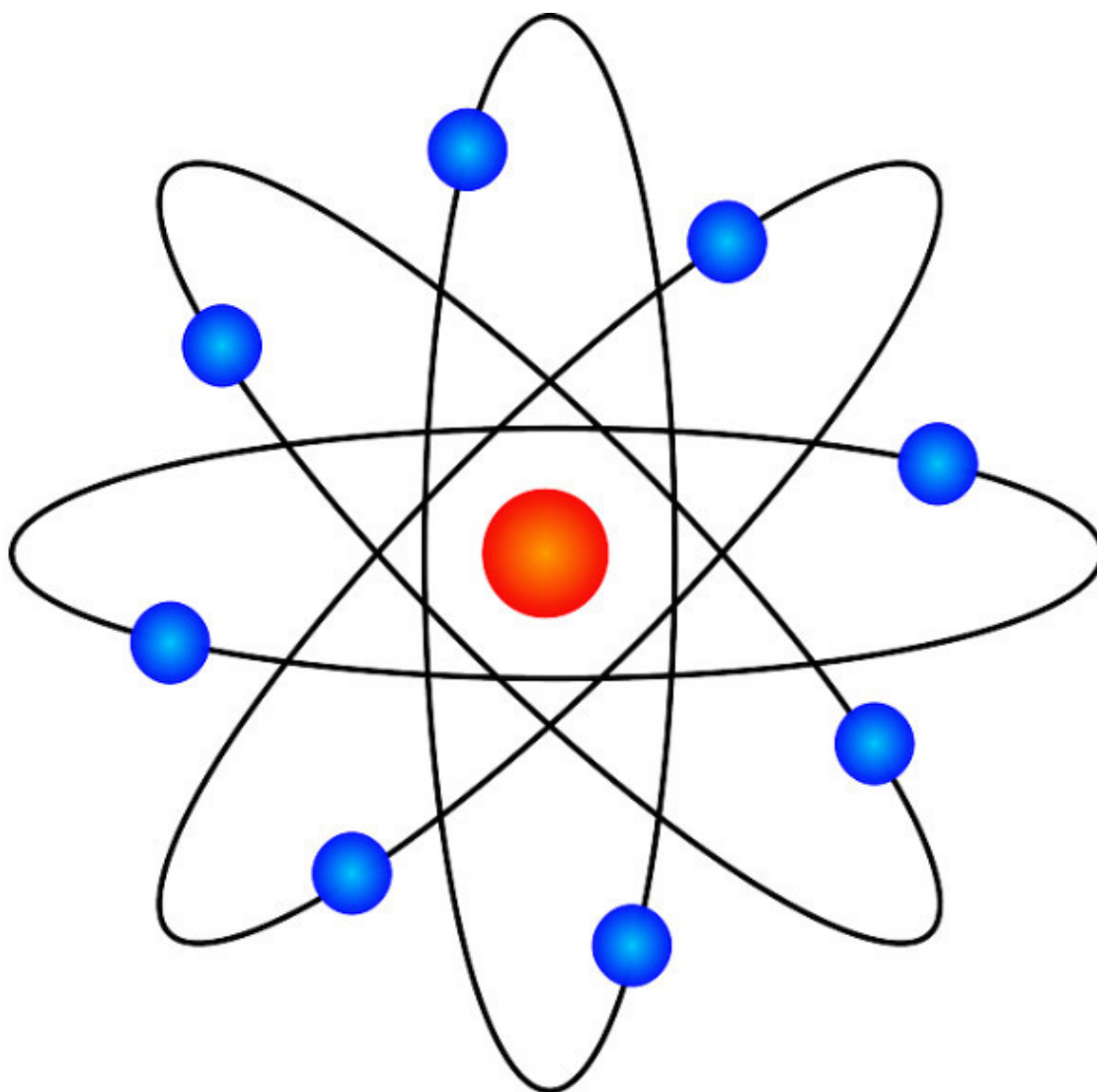


Рисунок 3.

Чем ближе орбиты электронов к ядру – тем больше их скорость и энергия, а значит, тем в более возбуждённом состоянии находится атом. И наоборот: чем дальше орбиты электронов проходят от ядра, тем ниже их скорость и меньше энергия и тем в более спокойном состоянии пребывает атом (рисунок 3).

Мы вспомнили эту физическую модель специально чтобы провести простую аналогию между микромиром субатомной действительности и не менее микроскопическим миром информационных процессов бессознательного, и вот в чём смысл этой аналогии.

Представим, исходя из нашей условной схемы, что все молекулы воды (носители информации) в океане бессознательного имеют разное значение энергии от +100 до +1. Допустим, областью сознания могут быть замечены только носители информации, находящиеся в достаточно возбуждённом состоянии. Сознание воспринимает сигналы от условных светодиодов только когда они вспыхнули, и из последовательности этих вспышек сознание воссоздаёт конкретные динамические образы.

Мы исходим из гипотезы, что наше сознание способно воспринимать информацию от носителей, обладающих достаточно высокой энергией, чтобы попасть в его поле зрения. То есть, чтобы сознание заметило какой-то объект, составные элементы этого объекта должны прийти в возбуждённое состояние, подобно атомам.

Теперь давайте для удобства и наглядности присвоим информации, хранящейся на наших условных уровнях океана бессознательного, условные значения их энергий.

Предположим, что +100 уровню сознания соответствуют носители информации с энергией E100. Это та информация, которую мы воспринимаем сознанием прямо сейчас, читая эти строки.

Далее следуют слои бессознательного.

Девяносто девятому уровню бессознательного соответствуют носители информации с энергией E99, и это информация, касающаяся событий текущего дня.

Девяносто восьмому уровню бессознательного соответствуют носители информации с энергией E98. Они отражают события этой недели. И так далее, до первого уровня со значением энергии E1.

Первый уровень бессознательного – это момент нашего рождения, который, так или иначе, запечатлён нашей памятью, но в обычном состоянии сознания мы не в силах вспомнить что-либо из этого дня, поскольку носители информации, на которых записан момент рождения, имеют слишком низкий уровень энергии, чтобы попасть в область сознания (рисунок 4).



Рисунок 4.

Конструкция, честно говоря, простенькая. Ясное дело, что в реальности нет никаких слоёв бессознательного, а есть только различные значения энергии его элементов, но наш мозг может мыслить исключительно конкретными образами. С этой целью мы и создали этот простейший концепт, в котором бессознательное делится на 100 условных слоёв.

Поверьте, если вы вскрыете жёсткий диск вашего компьютера вы не найдёте там ничего, что бы указывало на наличие папок: мои документы, мои рисунки, альбомы и т.д., но когда вы открываете в своём компьютере проводник, то существование указанных элементов и логических дисков С и D не вызывает у вас сомнения. Поэтому, чтобы понять механизмы функционирования интеллекта, нам для начала необходимо создать, нарисовать, и если хотите – выдумать какую-то структуру, которая была бы способна логически описать объективно существующие внутри нас информационные взаимодействия.

А теперь, внимание любители мистики! Сейчас я выскажу антинаучную ересь, которая, на мой взгляд, весьма органично может быть встроена в предложенную схему. Потому что, если вам так будет угодно, вы можете усложнить эту модель и допустить, что существуют и более глубокие уровни бессознательного, от нулевого до минус (X) и пускай -1 уровню соответствует время нашего внутриутробного развития, а на -2 уровне хранится информация о нашем прошлом воплощении и так далее, до уровня информационного поля Вселенной.

Итак, мы создали простую и вполне понятную модель условного строения нашего интеллекта, которая, я надеюсь, соответствует представлениям физиков об информационных взаимодействиях, и даже, не противоречит взглядам мистиков относительно памяти о наших предыдущих жизнях, если таковые, конечно, имелись.

Далее, я предлагаю дополнить эту модель представлениями о том, как и почему вспыхивают и угасают в океане бессознательного гирлянды мыслей, какие процессы лежат в основе

принципа множественности интеллекта, и каким, собственно, образом этот интеллект функционирует.

Главные выводы третьей главы:

– Для того чтобы понять механизмы функционирования интеллекта, нам для начала необходимо создать, нарисовать и если хотите, выдумать какую-то структуру, которая была бы способна логически описать объективно существующие внутри нас информационные взаимодействия.

– Чтобы конкретный образ попал в поле зрения сознания составные элементы этого образа должны прийти в возбуждённое состояние.

ГЛАВА 4. ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ КОЛЕБАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, АВТОМАТИЗМЫ И ПРИНЦИП ДОМИНАНТЫ

*«В мире не существует явлений и процессов,
которые бы не соответствовали законам природы,
но в мире есть явления и процессы, не соответствующие
нашим знаниям об этих законах».*

Блаженный Августин.

Какие ассоциации вызывает у вас слово волна? Какие образы рисует ваше воображение, когда мы говорим о волнах? Какие вообще бывают волны? Кто-то, наверняка, представил себе волну, бегущую по морской глади, кто-то подумал о звуковой волне, другие – о волне электромагнитной и, я уверен, что нашлись и такие, кто вспомнил, что и свет также распространяется в виде волн.

В любом случае, для распространения волны требуется среда, какое-то пространство, способное передавать возмущение в виде волн. К примеру, для того, чтобы мы слышали звуки, требуется воздушная среда (в космосе сколько не бей в барабан никто вас не услышит). И мы начали этот разговор о волнах по той причине, что нам будет наиболее удобно визуализировать процесс передачи информации в нашем океане бессознательного именно в виде волн.

Многие зададутся вопросом, а для чего всё это нужно? Зачем нам картировать бессознательное и выдумывать теорию о распространении информационных взаимодействий? Ответ прост – чтобы понять, как устроен наш интеллект. Без воссоздания пространственной модели интеллекта невозможно в полной мере осознать фундаментальные принципы, лежащие в основе его работы, а равно невозможно понять механику формирования сбоев и ошибок, влияющих на наше психическое здоровье.

Итак, информация в океане бессознательного распространяется в виде волнообразных импульсных всплесков, передаваемых от одной единицы информации к другой. Но информационные взаимодействия имеют ряд отличительных особенностей:

– Возбуждённая единица информации передаёт часть своего возбуждения соседним единицам.

– Возбуждённые образы вызывают возбуждение схожих образов.

Это означает, что информационный волновой импульс распространяется по двум направлениям: линейно – от соседа к соседу и пространственно – от образа к образу. То есть возбуждённый образ, расположенный в океане бессознательного в точке А, вызывает возбуждение похожего образа, находящегося в точке В.

Я бы назвал этот импульсно-волновой дуализм передачи информационных возбуждений – психодинамическими колебаниями. Внутри нашего бессознательного каждую секунду вспыхивают десятки психодинамических колебаний. Какие-то из них моментально угасают, другие прорываются в сознание в виде отдельных образов, ощущений, звуков и запахов, а некоторые из них сохраняют свою активность и становятся звеньями цепочек наших мыслей. Этот процесс блуждания психодинамических колебаний внутри нашей информационной системы не прерывается никогда.

Но как получается, что одни импульсы образов вспыхивают и тут же угасают, а другие развиваются в последовательные суждения? Ответ прост: всё зависит от уровня энергии частиц, которым передаётся психодинамический импульс от другой частицы либо образа. Если

энергия E_5 образа X возбуждает колебания образа Y с энергией E_1 , то образ Y поглощает часть энергии образа X и импульс приобретает энергию равную $E_5 - E_1 = E_4$. Такое психодинамическое колебание считается затухающим.

Если же энергия E_5 образа X возбуждает колебания образа Y с энергией E_6 , то уже образ X поглощает часть энергии Y , и импульс приобретает значение энергии равное $E_6 - E_5 + E_6 = E_7$. Такое психодинамическое колебание будет нарастающим.

Иными словами, если цепочка наших мыслей идёт по нарастающей и добавляет к своим звеньям образы с большей энергией, чем предыдущие, то речь идёт о нарастающем психодинамическом процессе.

Если же цепочка наших мыслей идёт по затухающей кривой и добавляет к своим звеньям образы с меньшей энергией, чем предыдущие, то речь идёт о затухающем психодинамическом процессе.

И вполне понятно, что психодинамические колебания со значением энергии меньше условного E_n останутся не замеченными сознанием.

Таким образом, внутри нашей психики ежесекундно кипят либо нарастающие, либо затухающие информационные процессы. В конечном итоге каждое психодинамическое колебание рано или поздно угаснет, однако, до момента угасания некоторым из них всё же суждено стать частью более сложных интеллектуальных конструкций, которые формируют в нашем психическом мире представления о сути вещей.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РЕАЛЬНОСТИ

Отчасти импульсные вспышки психодинамических колебаний внутри океана бессознательного носят хаотичный характер: всё, что мы видим, слышим и чувствуем является толчком к возникновению соответствующих цепочек мыслей и образов и роль сознания в управлении этим интеллектуальным процессом отнюдь невелика. Однако, в этом информационном хаосе существуют свои закономерности, и связаны они в первую очередь с нашими представлениями о физической реальности, в которой мы находимся.

Так или иначе все хранящиеся в нашем бессознательном образы, мысли, идеи, интеллектуальные конструкции и их взаимосвязи касаются событий, которые происходили и происходят в определённой реальности и логика течения этих событий всегда подчинена существующим в этой реальности физическим закономерностям. Таким образом, по мере развития человека в его бессознательном формируется базовая матрица представлений о норме, в основе которой лежат: *представления о скорости, представления о пространстве, представления о времени, представления о логике течения событий и логике причинно-следственных связей.*

Базовая матрица представлений о норме есть фундамент нашего мировоззрения и миропонимания. Это своеобразный пространственный каркас нашего интеллекта. Всё, что выходит за рамки наших представлений о норме кажется нам абсурдным, нелогичным, а порою, просто игнорируется мозгом, хотя дело вовсе не в том, что в каком-то новом для нас концепте нет логики, а скорее в том, что эту логику мы просто не замечаем.

К примеру, во второй половине XIX века некоторые авторитетные учёные Европы и США (Ж. Лаланд, Г. Гельмгольц, С. Ньюком) сделав, конечно, соответствующие расчёты, убедительно доказали, что полёт какого-либо механического аппарата тяжелее воздуха в принципе невозможен. Он даже не сможет оторваться от земли – заявляли они. Их базовая матрица представлений о норме не допускала возможности полёта человека на механическом устройстве и, соответственно, их интеллект работал на поиск теоретического обоснования этой концепции. Хорошо, что братья Райт придерживались иной точки зрения!

Но базовая матрица представлений о норме проявляется не только во время активной сознательной работы мозга. Она оказывает фундаментальное влияние на все информационные процессы нашего интеллекта даже в тот момент, когда наше сознание не активно.

Далеко за примером ходить не придётся: во время сна сознание выключено и лишено возможности контролировать ход течения мыслей. В этот момент импульсные всплески психофизиологических колебаний внутри океана бессознательного демонстрируют нашему вниманию своеобразный фильм, который мы называем сном. Многие сцены этого фильма могут нам показаться странными, поскольку они не соответствуют нашим представлениям о логике течения событий и логике причинно-следственных связей. Но, при всей своей абсурдности, наши сны всё же имеют логическую сценарную последовательность. Это проявляется в следующем:

Во-первых, наши сны представляют собой не просто хаотичные и бессистемные всплески отдельных образов, а их взаимосвязанные последовательности, которые в общей картине сна имеют хоть и странный, но вполне понятный сценарий. Внутри нашего сна передвижение, речь и все взаимодействия персонажей происходят в соответствии с определёнными цепочками событий, несмотря на то, что связи между этими событиями могут воспроизводить нехарактерные для нашей логики переходы и вещественные взаимосвязи.

Во-вторых, действующие лица из наших снов существуют внутри привычного нам пространства-времени и крайне редко демонстрируют не свойственные человеку физические способности.

Всё это говорит в пользу того, что **развитие любого информационного процесса внутри нашего бессознательного протекает в рамках базовой матрицы представлений о норме. С одной стороны – это делает нашу жизнь относительно стабильной и предсказуемой, с другой стороны – это сильно ограничивает наши интеллектуальные возможности. Выход за рамки сложившихся в нашей голове представлений о норме – это всегда сложная и нежелательная работа для мозга, а он не очень-то любит трудиться.**

Представления о скорости, пространстве, времени, логике течения событий и взаимосвязи вещей играют значительно бóльшую роль в нашей жизни, чем это может показаться вначале. Вы задумывались когда-либо о том, почему мы в ужасе просыпаемся, если развитие сна приводит нас к падению с высоты?

Всё дело в том, что во время глубокого сна мозг может не распознать разницы между сном и реальностью и, согласно заложенным в нас представлениям о логике течения событий и причинно-следственным связям, падение с высоты способно повлечь травму и даже привести к физической смерти. То есть, если мы не проснёмся и шлёпнемся с размаху о землю у нас есть все шансы умереть, поэтому, в момент падения мозг понимает, что дело зашло слишком далеко и подаёт срочную команду на пробуждение.

Наш интеллект – это компьютер, который постоянно занят вычислением уравнений, типа: если $A+B+C=D$, то чему равно E , если $D+C=E:2$.

Иными словами, мы постоянно анализируем вероятности наступления тех или иных событий при совпадении тех или иных условий. Что будет, если мы там-то и так-то сделаем то-то и то-то. Но суть в том, что в этих вычислениях нет никакой математики, только сравнение образов на основе эмпирического опыта. Оценивая вероятности наступления каких-либо событий, мы опираемся исключительно на собственный опыт и представления о логике течения этих событий и взаимосвязи известных нам вещей.

Решив однажды уравнение «что если» и получив ответ, мозг раз и навсегда фиксирует этот ответ в бессознательном и формирует соответствующий стереотип (опыт). Такая интеллектуальная механика избавляет нас от того, чтобы каждый раз снова и снова решать одни и те же задачи и мучиться над вопросом что будет, если засунуть пальцы в розетку.

Однако, усвоенные мозгом стереотипы могут с нами сыграть злую шутку. Ведь безусловная вера в прописанные в бессознательном физические закономерности иногда может привести к смерти даже там, где фактически никакой угрозы не существовало.

Так, психиатр Иштван Гарди описал прелюбопытный случай, произошедший в Венгрии в середине XX века. На одном из мясокомбинатов рабочий холодильника оказался случайно запертым в конце смены в камере рефрижератора. Пребывая в полной уверенности, что холодильная установка включена, несчастный рабочий стал дожидаться смерти. Наутро его нашли мёртвым и врач, осматривавший тело, констатировал все признаки смерти от переохлаждения. Наверное, вам будет интересно узнать, что холодильник на самом деле был выключен и температура внутри камеры не могла угрожать жизни этого бедолаги.

Ещё один показательный случай смерти рабочего был описан другим психиатром – Э. Визенхюттером. Он сообщает о происшествии с электромонтёром, который был занят ремонтом высоковольтной линии электропередачи. Во время работы он случайно прикоснулся к оголённому проводу и в тот же миг скончался. Последующая экспертиза установила, что провод, до которого дотронулся электромонтёр, не был под напряжением.

Базовая матрица представлений о норме имеет свои жёсткие нейрофизиологические корреляты. Мы можем болеть и умирать, если однажды решили, что $A+B=C$. Уж если в нашем подсознании прописано, что мокрые ноги или сильный ветер вызывают простуду – то так тому и быть. Хотя, если бы вы побывали в Шотландии, где сильные ветра – это заурядное явление, вы бы наверняка с изумлением могли наблюдать за тем, как на фоне кутающихся в свитера и куртки туристов местные жители вместе с детьми преспокойно прогуливаются по городу в майках. Очевидно, шотландцам просто не говорили о том, что между ветром и простудой может существовать какая-то связь.

Изменение базовых представлений о норме, и в особенности представлений о логике течения событий и логике причинно-следственных связей может привести человека к настоящему технологическому прорыву. В книге «Миллион решений» М. С. Норбеков описывает интереснейший эксперимент по рассасыванию ожоговых рубцов. Суть этого удивительного эксперимента заключалась в следующем: участников группы испытуемых погружали в гипноз, во время которого им внушали, что их представления об ожогах пришли к ним из сна. То есть, якобы в реальности никаких повреждений их кожа не получала, а болезненные воспоминания о термической травме были просто ночным кошмаром. Произошла перекодировка событий: мозг испытуемых принял новое решение – если в существующей физической реальности никаких ожогов не было, значит и рубцов быть не должно. В результате эксперимента было зафиксировано полное рассасывание ожоговых рубцов. Вот она – матрица в действии!

Таким образом, **при изменении в бессознательном представлений о произошедших событиях, происходит изменение реакции нашего тела на эти события.**

Многое из того, что происходит с нашим телом, обусловлено представлениями о закономерностях и причинно-следственных связях, которые заложены в нашем мозге. Если представления о причинно-следственных связях меняются, то меняется и сам человек, в том числе и его тело.

Остаётся только предполагать, какого технологического прорыва может достичь человек, который в полной мере осознает эти закономерности и научится ими управлять. По крайней мере можно говорить об увеличении продолжительности собственной жизни. Быть может, сам процесс старения физического тела происходит потому, что у нас сформированы соответствующие представления? С течением времени тело стареет и дряхлеет. А что если эту концепцию заменить представлениями о возможности бесконечной регенерации и омолаживании всех клеток нашего организма? Как вам такой вариант?

АТОМАТИЗМЫ

Итак, мы выяснили, что информация в океане нашего бессознательного имеет свою структуру, которая определяется установившимися между единицами этой информации устойчивыми связями. Именно по этой причине пути распространения возникающих в бессознательном психодинамических колебаний в значительной степени уже предопределены наличием сложившихся информационных взаимосвязей внутри системы. Иными словами, мы думаем то, что мы думаем вовсе не потому, что мы проделали грандиозную интеллектуальную работу по сбору и анализу данных, а потому, что в нашем мозге уже прописаны соответствующие ассоциативные связи и готовые алгоритмы решений. И менять эти решения мы ой как не любим! Ведь тогда мозгу придётся потрудиться и заняться целенаправленным мышлением, а это дело весьма энергозатратное.

Большую часть своих решений мы принимаем «на автомате» даже не задумываясь о том, насколько мы действительно компетентны и насколько объективно мы подошли к сбору данных, на основе которых эти решения были приняты.

Но автоматизмами пронизаны не только наши мысли, мнения и решения, но и действия. До сих пор, говоря о психодинамических колебаниях мы имели в виду образы, мысли и готовые интеллектуальные конструкции, которыми заполнен сервер нашего интеллекта. То есть, мы вели речь об объектах и их взаимосвязях. Но кроме информации и её статичных конструктивов в нашем бессознательном есть ещё представления о действиях.

$A+B$ может быть $=C$, где A – это нитка, B – иголка, а C – заплатка.

Но это уравнение может быть дополнено и другими производными:

$A+B+D+F=C$, где A – это нитка, B – иголка, D – действие по вдеванию нитки в иголку, F – шитьё. И только после совершения этих действий появляется C – заплатка.

Наше бессознательное есть грандиознейший банк данных, в котором хранятся образы, мысли, интеллектуальные конструкции и представления о действиях, которые мы автоматически совершаем в течение дня. Мы не озадачиваемся, стоя перед лифтом, каким пальцем нажать кнопку – мы делаем это на автомате. В течение дня мы автоматически совершаем десятки тысяч действий, даже не задумываясь о том, как мы это делаем. Мы чистим зубы, вытираемся полотенцем, ведём машину и идём по улице в соответствии с прописанными в бессознательном динамическими стереотипами, и крайне редко размышляем о том, почему мы делаем что-то именно так, а не иначе.

По сути, мы живём на автопилоте, и все наши действия, идеи, мировоззренческие установки, моральные принципы, представления о культуре, религии и нравственности являются лишь автоматизмами нашего интеллекта. Это просто рефлексорные реакции, которые нам только кажутся «сознательным выбором», но осмысленность наших решений и действий предопределена сформированными мозгом автоматизмами.

Наши автоматизмы – это и есть набор наших привычек. Привычек мыслить определённым образом, привычек действовать определённым образом и этот набор привычек снова и снова приводит нас к одним и тем же результатам.

И я вместе с вами проделал весь этот путь по страницам этой книги, чтобы привести вас к одной единственной мысли: **всё, что мы имеем – мы имеем благодаря нашим привычкам. Всё, что мы не имеем, мы не имеем также благодаря нашим привычкам.**

В нашем бессознательном нет ни плохих, ни хороших привычек. В рамках этой книги мы вообще не мыслим в категориях «хорошо» либо «плохо». Давайте будем вести наш разговор только в категориях «эффективно» либо «не эффективно». И если сформированные в нас автоматизмы приводят нас к нежелательным результатам, то нам стоит задуматься об эффективности наших ментальных концепций, эффективности наших динамических стереотипов и их осознанной корректировке. Этим, собственно, мы и будем заниматься во второй части книги.

ПРИНЦИП ДОМИНАНТЫ

А теперь давайте поговорим о том, как наш интеллект осуществляет выбор между нарастающими психическими процессами и принимает решение, что именно выводить в сознание и какой из процессов стоит преобразовать в действие, а какой так и оставить ментальной конструкцией.

Внутри океана бессознательного каждую секунду протекает множество информационных процессов и вполне естественно, что в единицу времени сознание может воспринять ограниченное количество образов, а тело совершить ограниченное количество действий. Это означает, что существует механизм, благодаря которому интеллект определяет степень важности мыслей и действий. Как это происходит?

Ничего нового. Мозг выбирает о чём думать и что делать на основе сравнения уровня энергии протекающих в бессознательном информационных процессов. Надо ли говорить о том, что выбор всегда осуществляется в пользу более высокоэнергетического процесса?

Ещё на заре XX века выдающийся русский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский сформулировал так называемый принцип доминанты. Но давайте совершенно чётко определим, чем доминанта отличается от нарастающего психодинамического колебания.

До сего момента мы говорили об интеллекте, как о самоорганизующейся системе, делая акцент на физике протекающих в ней информационных процессах, как если бы мы хотели сконструировать интеллект в лаборатории. Но функционирование интеллекта человека предполагает его жёсткую корреляцию с физиологическими и эволюционными потребностями, в этом-то и вся соль.

У человека, в отличие от киборга, есть обусловленные его биологией потребности и неудовлетворённость этих потребностей предопределяет развитие очагов возбуждения в структурах головного мозга.

Пока потребность не удовлетворена, наши мысли и действия будут направлены на поиск путей и способов её удовлетворения. Таким образом, нарастающие психодинамические колебания, связанные с неудовлетворённостью какой-либо потребности, приводят к формированию устойчивого очага возбуждения внутри информационной системы. Этот очаг устойчивого возбуждения и есть доминанта.

В океане бессознательного постоянно происходит борьба различных доминант и только одной из них суждено победить в конкретную единицу времени. Все наши действия предопределены развитием соответствующих доминант. Мы делаем выбор между тем, чтобы лечь спать либо продолжить смотреть фильм, когда доминанта сна побеждает. Мы думаем о еде, когда хотим есть, откладываем супер-важную работу и идём на обед если уже совсем голодны по той же причине победы доминанты голода над доминантой работы. Один человек создаёт компанию и открывает собственный бизнес, потому что в его мозге была сформирована соответствующая доминанта, завязанная на удовлетворение его социального инстинкта. А другой человек постоянно думает об извращённом сексуальном контакте, всё по той же причине, что в его бессознательном когда-то возник определённый очаг возбуждения, который случайным образом его интеллект связал с удовлетворением полового инстинкта. Всё это информационные доминанты!

И вы, наверное, уже догадались, что, как и динамические стереотипы, наши доминанты могут продуцировать как эффективные так и неэффективные модели поведения. Но что важного нам ещё надо знать о принципе доминанты?

У любой доминанты есть два возможных варианта своего завершения: экзогенный – когда какой-то сильный внешний фактор провоцирует возникновение новой доминанты, и эндогенный – когда доминанта разряжается при совершении вами определённого действия. Третьего не дано.

К примеру, вы сидите за компьютером и заняты созданием какого-либо выдающегося произведения. Все системы вашего мозга погружены в этот замечательный творческий процесс. Но вот, вы получаете от своего мочевого пузыря сигнальчик, что неплохо бы было сходить в туалет. Но разве можно думать о каких-то примитивных потребностях, когда мысль бьёт фонтаном, вдохновение снизошло и вы творите историю?! Доминанта творчества побеждает и вы продолжаете работу. Но проходит ещё какое-то время и сигнальчик от переполненного мочевого пузыря становится назойливым колокольчиком, который дзинь-дзинь – начинает серьёзно отвлекать вас от созидания великого. В общем, разрешение этой ситуации видится только при сбросе психического напряжения путём совершения акта мочеиспускания. Доминанта нашла свой эндогенный выход и разрядилась.

И второй пример: допустим, вы познакомились с замечательным человеком и у вас завязались отношения. Вы договорились о встрече вечером и вот, вы шагаете по городу в нетерпении и с предвкушением, что сегодня случится то, о чём вы так давно мечтали. Ваш нереализованный половой инстинкт нагнетает мощный очаг доминантного возбуждения и вам уже вообще сложно думать о чём-то другом. Но вдруг, в небе появляются военные самолёты, которые начинают сбрасывать на город бомбы. Вокруг взрывы и паника. Вы пускаетесь в бегство в поисках ближайшего укрытия. От доминанты, сформированной половым инстинктом, не осталось и следа. Новый экзогенный фактор – угроза жизни, моментально сформировал другую доминанту, в основе которой теперь лежит инстинкт выживания.

Итак, мы делаем то, что мы делаем только по одной единственной причине – доминантный очаг возбуждения требует от нас совершения какого-либо действия, успех которого мы связываем со сбросом психического напряжения. Но два предыдущих элементарных примера не раскрывают в полной мере всего многообразия вариаций работы интеллекта, который испытывает влияние возникшей в нём доминанты.

Представьте, что нам удалось создать киборга – механическую модель человека, который обладает способностью воспринимать визуальную, аудиальную, ольфакторную и тактильную информацию в том же спектре, что и человек. Допустим, мы взяли какую-то конкретную личность, скажем, здорового мужчину сорока лет и смогли переписать всю хранящуюся в его мозге информацию на жёсткий диск нашего воображаемого киборга. При этом мы придерживались чёткого воссоздания карты бессознательного человека в виртуальной реальности искусственного интеллекта киборга. Каждому нейрону мозга человека мы назначили соответствующий бит информации на жёстком диске компьютера. Мы создали точную копию пространственно-информационного каркаса нейронных сетей человеческого интеллекта на серверном пространстве киборга. Теперь, киборг и его живой прототип имеют одинаковый опыт и одинаковые вероятностные каналы распространения психодинамических колебаний. Иными словами, когда мы говорим о каком-то предмете, образ этого предмета вызывает у человека и его кибернетической копии одни и те же воспоминания и ассоциативные связи.

Но! Как бы мы ни старались, после того, как мы выпустим нашего киборга из лаборатории на свободу в его искусственном интеллекте и в бессознательном его прототипа-человека будут формироваться совершенно разные доминанты и, осознав принцип работы этого механизма мы сможем существенно продвинуться в понимании одного из главных законов работы интеллекта.

Представим, что наш киборг и его прототип участвуют в посиделках весёлой компании, в которой есть несколько хорошеньких женщин. Одна из них приглянулась нашему герою-человеку. В его мозге сформировалась соответствующая доминанта, которая не просто начала оказывать влияние на его действия, но и продуцировать формирование целого каскада мыслей и фантазий, связанных с удовлетворением полового инстинкта.

Дело зашло ещё дальше. Возникшая доминанта стала причиной значительных изменений в поведении нашего прототипа. Будучи до этого скупным и необщительным, он вдруг стал

весёлым, активным и чувственным. Зануда неожиданно превратился в интересную, яркую личность. Он изрекал мудрые цитаты, блистал остроумием, читал стихи и проявлял себя истинным джентльменом. Его интеллект всё поставил на карту, чтобы произвести впечатление на понравившуюся женщину и всему виной стала завязанная на половой инстинкт так внезапно возникшая доминанта.

А что же происходило в этот момент в интеллектуальной системе киборга? Боюсь, что он просто поддерживал беседу и никаким образом не мог испытывать того влияния, которому оказался подвержен его прототип-человек. Почему? Да потому что у киборга нет полового инстинкта и в его бессознательном не могла сформироваться завязанная на этот инстинкт доминанта, предопределяющая его дальнейшее поведение. В информационной системе киборга может возникнуть только одна доминанта-вопрос: как ему расширить свои вычислительные мощности и добиться полного интеллектуального превосходства над человеком. Несмотря на свою системную идентичность у человека и киборга будут совершенно разные источники мотивации. Но это уже совсем другая история. А пока, давайте сделаем очередные выводы:

– Психодинамические колебания – есть физическая основа работоспособности интеллекта. Это способ передачи информации внутри системы.

– Информационные взаимодействия внутри океана бессознательного протекают по проторённым каналам, существование которых предопределено сложившимися нейронными связями.

– Развитие любого информационного процесса внутри нашего бессознательного протекает в рамках базовой матрицы представлений о норме.

– Наш интеллект – это компьютер, который постоянно занят вычислением уравнений типа «что если».

– При изменении в бессознательном представлений о произошедших событиях, происходит изменение реакций нашего интеллекта и нашего тела на эти события.

– Наши мыслительные и динамические стереотипы = наши привычки. Всё, что мы имеем – мы имеем благодаря нашим привычкам. Всё, что мы не имеем, мы не имеем также благодаря нашим привычкам.

– Все наши действия предопределены развитием соответствующих доминант.

ГЛАВА 5. ВСЯ ПРАВДА О МОТИВАЦИИ

*«Нам лгут о природе человека,
о мотивах его поведения,
и о том, что мы есть на самом деле».*

Андрей Курпатов (Красная таблетка).

Один из самых известных и высокооплачиваемых бизнес-тренеров России – Владимир Герасичев убеждён, что мотивация – это самообман и какое-то время я также придерживался этой точки зрения.

Когда на моих тренингах, уже в «разогретой» аудитории, я говорил с участниками на тему мотивации, я часто применял следующую связку вопросов:

– Сергей, – обращался я к одному из участников тренинга, – скажи, что такое мотивация?

Наблюдая за тем, как человек погружался в раздумья, не дожидаясь ответа, я задавал ему следующий вопрос, – Сергей, я спрошу тебя по-другому. Зачем лично тебе нужна мотивация?

После этого вопроса, как правило, я слышал набор стандартных ответов: построить дом, заработать денег, стать начальником, начать заниматься спортом, бросить курить, отправиться в путешествие и т. д.

Затем следовала следующая цепочка коучинговых вопросов: – Сергей, скажи сколько килограмм мотивации тебе нужно получить чтобы начать заниматься спортом с сегодняшнего вечера?

После этого вопроса, Сергей, на пару секунд «подвисал».

– В чём измеряется тот объём мотивации, который тебе необходим для того, чтобы начать заниматься спортом? – продолжал я атаку вопросами уже порядком потерявшегося Сергея.

Далее я обращался к следующему участнику:

– Марина, скажи, у тебя не найдётся для Сергея пару килограмм мотивации, чтобы он сегодня записался в спортзал и прошёл первое занятие?

На этом моменте, зал обычно смеялся.

– Марин, – не умолкал я, – посмотри, пожалуйста, под твоим стулом, быть может всё-таки там завалялось пару кило мотивации для Сергея?

В общем, вся эта игра в вопросы заканчивалась тем, что я доносил до участников тренинга мысль о том, что мотивация – это самообман. Если ты целостен в том, что ты делаешь, если у тебя есть чёткая цель в жизни, прозрачные договорённости на работе о результатах и оплате, то мотивировать тебя дополнительно не нужно. Когда человек говорит, что ему нужна какая-то мотивация, он обманывает сам себя и на практике, если ты ищешь мотивацию, то это означает, что у тебя нет конкретной цели либо нет чётких сроков достижения этой цели, либо твоя цель существует только теоретически, а практически ты ни черта не делаешь, чтобы идти к своей цели и объясняешь себе это тем, что у тебя сейчас не хватает какой-то мифической мотивации.

И, надо сказать, все эти манипуляции с вопросами-ответами о мотивации всегда магически действовали на аудиторию. Мои ученики бросали курить, записывались в спортзалы и начинали наконец-то реально заниматься теми делами, которые они считали для себя важными, но, по каким-то причинам, на долгие годы откладывали «на потом».

Таким образом, будучи сторонником этой тренерской методики, я был убеждён, что мотивации и в самом деле не существует. Мотивация – это просто модное слово, под которым каждый понимает бог весть что и даже толком не может объяснить, что это такое.

Однажды я встретился в кафе с известным в Минске специалистом по мотивации персонала Татьяной Елисеевой. Мы говорили об одном совместном проекте и во время нашего разговора я признался, что придерживаюсь точки зрения о том, что мотивация – это миф. Помню, как в следующий момент я поймал недоумевающий взгляд Татьяны. Будучи психологом по образованию и автором собственной методики по диагностике мотивации, Татьяна явно решила, что перед ней очередной новоиспечённый бизнес-тренер, который нахватался каких-то модных американских прикладных концепций и теперь вещает об этом всему миру.

Собственно говоря, так оно и было и я не сильно заморачивался по поводу того, что на самом деле мотивирует человека совершать либо не совершать какие-то действия и что думает по поводу мотивации нейрофизиология. Только через какое-то время, пройдя сложный и тернистый путь, я осознал, что бизнес-тренер, который не опирается в своих учебных программах на последние достижения науки о мозге, мало чем отличается от балабола-политика, мотивирующего толпу посредством манипуляций на основе воссоздания образа счастливого будущего.

Тема мотивации оказалась значительно более сложной и многогранной. Владимир Герасичев был безусловно прав, когда утверждал, что с практической точки зрения искать для себя мотивацию в повседневной жизни – это абсолютно бестолковое занятие. Мотивация – это лишнее звено в цепи рассуждений и действий человека по достижению собственных целей. Для того чтобы тебе утром встать на 15 минут раньше и начать делать зарядку мотивация не нужна, нужен выбор. Для того, чтобы выучить иностранный язык, который тебе нравится и на котором ты хочешь разговаривать мотивация также не нужна, нужен выбор. Для того, чтобы отказаться от курения мотивация и здесь не нужна, нужен выбор, выбор того, что с сегодняшнего дня ты перестаёшь брать сигарету в зубы, поджигать её и затягиваться дымом. А сейчас, давайте попробуем разобраться какие именно нейрофизиологические механизмы лежат в основе того, как мы делаем либо не делаем тот или иной выбор и может ли этот выбор быть предопределён нашим мозгом.

ТРИ ТИПА МЫШЛЕНИЯ

Главное, что делает жизнь на этой планете нескучной – так это необычайная вариативность человеческого поведения. Все мы разные и все мы выглядим и ведём себя по-разному. Общество одинаковых людей в одинаковых одеждах с одинаковым менталитетом, мировоззрением и набором психических проявлений – вот что такое настоящая скука. Никакого эталона психической нормы не существует, все видят этот мир по-своему и, наверняка, среди ваших знакомых найдутся как занудливые, замкнутые в себе бубнилки-мечтатели, так и эксцентричные, требующие публики и восхищения позёры. И те и другие привносят в нашу жизнь прелестное разнообразие форм поведения, благодаря чему нам есть о чём поговорить с друзьями за столом и есть кого обсудить.

Но что именно делает наше поведение столь разнообразным? Как выяснилось, причудливое сочетание всего нескольких компонентов психики способно создавать невероятное богатство поведенческих форм и психических феноменов, наподобие тому, как сочетание всего четырёх азотистых оснований в спирали молекулы ДНК порождает всё многообразие биологических видов.

И дело не столько в причинах, предопределяющих особенности нашего характера и темперамента, сколько в психофизиологических предпосылках зарождения разных способов нашего реагирования на одни и те же ситуации. Именно эти особенности лежат в основе формирования разных подходов к процессу сборки мозгом сложных интеллектуальных объектов. Мы видим мир по-разному не только потому, что в нашем бессознательном одинаковые образы имеют различные взаимосвязи и эмоциональную нагрузку, но и потому, что при всех равных

условиях и в одной и той же ситуации в основе поведения разных людей лежат совершенно разные мотивы.

Казалось бы, такие простые вещи, как реакция на прикосновение, болевой порог, потребность в объятиях – это какая-то мелочь, незначительные психические особенности. Но именно эти мелочи предопределяют тип нашего мышления и непосредственно влияют на наше поведение и судьбу.

Итак, существуют три базовых типа мышления, три способа сборки сложных интеллектуальных объектов и три подхода к анализу данных, поступающих из внешней среды на серверное пространство нашего мозга. Давайте на конкретных примерах разберём проявления и особенности формирования каждого из этих типов.

ЦЕНТРИСТ (НЕВРОТИЧЕСКИЙ РАДИКАЛ)

Виктор Семёнович появился на свет прелестным крепким мальчуганом. Ему повезло родиться в семье инженера и служащей министерства юстиции, так что с младенчества он был обеспечен всем необходимым и был перевезён из роддома прямо в отдельную трёхкомнатную квартиру, одна из комнат которой была специально переоборудована под детскую. В то время и в том месте где родился Виктор Семёнович далеко не многие дети проживали в таких шикарных условиях. Но маленькому Витеньке было нужно совсем другое.

В силу некоторой, надо сказать, абсолютно нормальной физиологической особенности строения своего мозга маленький Витя весьма болезненно реагировал на уход матери из комнаты. Его бы больше устроила жизнь в общежитии, чтобы мама находилась всегда рядом. Присутствие матери его успокаивало и внушало чувство безопасности. Но нет! Мать то и дело отлучалась, то в ванную, то на кухню и, бывало, на целых 20 минут оставляла Витю в его кровати, предоставленным самому себе.

Всё дело в том, что префронтальные области коры правого полушария мозга Вити были развиты несколько лучше, чем левого. Именно в правом полушарии рождаются отрицательные эмоции (страха, тревоги, печали), и ему же – правому полушарию, надлежит сыграть первую скрипку в развитии социализации Вити, по мере его взросления. Когда у Вити в полной мере сформируется дефолт-система мозга, ответственная в том числе за его социальные связи, то образы других людей из его внутренней стаи будут активно «подхватывать» из коры и подкорковых структур свою эмоциональную нагрузку. Витя обладал природной способностью хорошо идентифицировать чувства и эмоции другого человека, и для Вити было важно находиться в контакте с окружающими его людьми.

В силу этой особенности устройства своего мозга Витя расстраивался, когда оставался один. Центрист как никто другой нуждается в социуме, и остро ощущает эту потребность уже с младенчества. Именно благодаря такой маленькой специфичности работы мозга, когда Виктор Семёнович станет взрослым, он будет выбирать для себя занятия, связанные со взаимодействием с другими людьми и станет испытывать определённый дискомфорт, когда будет вынужден заниматься чем-либо в одиночестве.

Виктора Семёновича всегда окружают какие-то люди и, если их вдруг не оказывается рядом, он начинает им названивать и зазывать к себе, чем часто бывает недоволен его супруга Виолетта. Пригласить в пятницу вечером соседей в гости, а на выходные привезти на дачу друзей для Виктора Семёновича обычная история и дело не в том, что ему нужны зрители и аплодисменты и даже не в том, что он ощущает острую потребность в общении, как-раз таки долгие разговоры его напрягают. Просто, когда рядом есть кто-то ещё, кроме членов его семьи, Виктор Семёнович чувствует себя в безопасности и комфорте.

Но на формирование невротического радикала Вити и развитие его социальности повлиял ещё один физиологический фактор. С самого раннего возраста у каждого ребёнка

проявляется его индивидуальная склонность к такой форме социального взаимодействия как объятия. Одни дети любят, чтобы их постоянно тискали и с удовольствием поддаются на обнимашки, а другие наоборот, сторонятся лишних физических контактов.

Маленький Витя постоянно испытывал потребность в объятиях со значимыми для него людьми. И понятное дело, что ребёнок, заинтересованный в том, чтобы его частенько обнимали и гладили будет весьма эмпатичен и сможет интуитивно угадывать чувства и настроение близких, чтобы заслужить их внимание и похвалу. Именно эта особенность предопределила формирование в нейронных сетях Виктора Семёновича целого каскада механизмов, обеспечивающих возможность реконструкции в пространстве его мышления точных образов других людей, а главное возможности реконструкции их чувств, мотивов и эмоций.

Центрист-невротик обладает редкой способностью слышать и понимать человека и идентифицировать его чувства, потому что для него важно создавать с людьми доброжелательные отношения принятия и поддержки. Внутренняя стая центриста – это основа и опора его мира. Поэтому центрист может не только слышать и понимать, но и подстраиваться под других людей с целью сохранения с ними отношений.

Как правило, центристы менее расчётливы и циничны в выстраивании социальных связей и настроены на создание долгосрочных и доверительных отношений. Центрист – это хороший друг, который всегда войдёт в положение, придёт на помощь и окажет поддержку.

Из центристов получаются отличные руководители, поскольку эмоциональный климат в коллективе для них очень важен и они заботятся о своей команде не лозунгами, а делами.

Но не стоит забывать, что иерархический инстинкт – есть главная движущая сила центриста. Он не мыслит своего существования вне стаи и для центриста исключительно важно не только занять в этой стае своё железобетонное место, но и изыскивать возможности карабкаться вверх по социальной лестнице. Поэтому центристы могут быть подвержены влиянию карьерных амбиций, действуя при этом предельно взвешенно, поскольку нет большего на Земле ужаса для центриста, чем быть изгнанным из своего социума. Мир, взаимопонимание и благоденствие стаи – вот фундамент мировоззрения человека с выраженным невротическим радикалом.

Очень важно отметить, что невротик использует сквозной метод идентификации реальности. Он воспринимает окружающий мир целиком и сразу через взаимосвязь вещей, событий и персонажей. Для него всё связано со всем, и объединяющий стержень этой взаимосвязи – отношения между людьми и лично его отношения с этими людьми.

Для центриста все тёплые места обычно заняты, а каждая вещь имеет своего хозяина. Попав в незнакомую обстановку, он сначала поинтересуется кто здесь главный, кому что принадлежит и где тут можно приземлиться. То есть, его мозг сразу простраивает взаимосвязи предметов, отношений и людей.

Интонационный рисунок речи невротика может быть нерешительным, хотя, это не жёсткое правило. Невротик разговаривает именно с вами и интересуется вами. Он ожидает сначала получить реакцию (мнение) оппонента и только потом высказать свою точку зрения.

Кора и подкорковые структуры центриста отлично синхронизированы и находятся в постоянном диалоге. Дефолт-система мозга центриста всё время анализирует динамику его социальных связей и просчитывает возможные варианты взаимодействий одних людей из его пространства мышления с другими (кто куда пришёл, что сказал, зачем сделал, что кому принадлежит, что будет если тот уйдёт к другой, а этот уволится и т. д. и т.п.) Невротик постоянно озадачен вопросами: Что происходит? Какова расстановка сил и что делать, если кто-то делает то-то и поступит так-то?

Но говоря о центристах надо учитывать, что центрист появился на свет, чтобы быть адаптированным к какой-то социальной реальности. С этой точки зрения он весьма податлив и ждёт, чтобы кто-то прошил в его мозг программу действий. Из центристов получаются хорошие исполнители чужой воли, потому что они свято верят в то, что делают что-то полезное для всеобщего народного блага. Поэтому центристы – это надёжная опора партий, правительств, общественных движений и религиозных организаций.

Центрист – основной элемент социальной матрицы и более всего подвержен её влиянию, и в зависимости от того, какие ценности прошиты в бессознательном центриста, мы получаем картину того, что для него действительно важно и что является его приоритетной мотивацией к действию. Это может быть: семья, работа, госслужба, политика, церковь. Но всё это обязательно будут какие-то социальные институты, созданные для людей и с участием значимых для него людей.

Центристы всегда являются авангардом любой государственной системы и принятой в ней идеологии как в хорошем так и в плохом смыслах. Они могут совершенно бескорыстно участвовать в спасательных операциях и проявлять готовность отдать жизнь за Родину, а могут выходить на крестные шествия и после с энтузиазмом и страстью что-нибудь покрушить или поджечь.

Чтобы выстроить хорошие отношения с центристом, в первую очередь следует понять сторонником какой социально значимой идеи он является и что именно для него важно в отношениях с людьми. Если вы будете достаточно чутки и терпеливы, то обязательно нащупаете эти его «важно».

Центристу надо доказать, что вы с ним одной крови. Он должен вас определить, как своего и принять в свою стаю, и только в этом случае вас ждёт успех в коммуникации с ним.

КОНСТРУКТОР (ШИЗОИДНЫЙ РАДИКАЛ)

Якову Михайловичу повезло несколько меньше, чем герою нашей предыдущей истории. Он родился в не очень обеспеченной семье. Отец Яши работал в полторы смены водителем скорой помощи, а мать была учителем русского языка и частенько занималась репетиторством. Жили они в скромной однокомнатной квартирке на окраине и, поскольку родители всегда были чем-то заняты, маленький Яша не был избалован их вниманием.

Но ему это было не очень-то и нужно. В отличие от Вити, мальчика из прошлого рассказа, у маленького Яши были больше развиты корковые области левого полушария. Конечно, Яша тоже расстраивался, когда мама уходила из комнаты, но фрустрации не захлёстывали его столь сильно, как Витю и через какое-то время пребывания в одиночестве Яша с интересом переключался на другую деятельность. Если для Вити уход мамы на кухню был концом света и его мозг продолжал нагнетать доминанту тревоги, то та же доминанта в мозгу Яши быстро угасала и для Яши отсутствие мамы было просто поводом заняться чем-то другим.

Именно эта особенность мозга Яши предопределила в нём развитие шизоидного радикала. Более развитые корковые структуры левого полушария, которому впоследствии, когда Яша вырастет, суждено стать языковым, оказали влияние на его дальнейшую судьбу.

Когда мальчик подрос и стал школьником он с удовольствием подолгу оставался один и занимался языками, точными науками, клеил модели кораблей и самолётов, самостоятельно изучал программирование. Физика и математика давались ему легко и счастливым родителям Яши, начиная уже с четвёртого класса, не надо было стоять над ним, чтобы контролировать как Яша делает уроки. Домашнее задание он всегда выполнял сам и был вполне прилежным учеником.

Дефолт-система мозга, ответственная в том числе за нашу социальность, «подтягивает» из коры правого полушария (которое у Яши было менее развито) данные о чувствах и эмоциях

других людей, проделывая работу по реконструкции их образов. Поэтому, когда Яша вырос, дела с этой самой реконструкцией у него обстояли не очень. Яков Михайлович плохо идентифицировал чувства, эмоции и настроение окружающих, чем, порою, сильно расстраивал своих подруг, требовавших от него чуткости и понимания.

Но на формирование личности Якова Михайловича оказал влияние ещё один психофизиологический фактор, а именно – высокий болевой порог. С самого детства Яша не боялся уколов, анализов и прочих медицинских манипуляций. Частые ушибы и ссадины его мало тревожили.

Да, Яша чувствовал боль менее остро, чем другие дети. Именно поэтому его интеллект выбирал отчаянные поведенческие стратегии, при которых вероятность совершения жизненных открытий была выше, однако вероятность получения травм и ушибов была также высока. По этой причине он охотно участвовал в активных играх и любил травмоопасные виды спорта. Его любимым зимним развлечением было катание на лыжах с горы, причём забирался он как можно выше и непременно прыгал с установленного по середине спуска самодельного трамплина. Когда Яше было двенадцать лет, он умудрился сломать за зиму четыре пары лыж, после чего отец купил ему алюминиевые санки, которые, впрочем, он также сломал.

Проявление инстинкта самосохранения у разных людей можно было наблюдать во время первой волны коронавируса в 2020 году. Когда одни люди изолировались в своих квартирах, заказывали продукты с доставкой на дом и испытывали тревогу за свою жизнь, другие, наоборот, разгуливали по улицам, ездили на общественном транспорте и не видели для себя никакой реальной угрозы. Просто одни не привыкли придавать опасностям должное внимание, а другие излишне тревожились и осторожничали.

Вот именно это отсутствие тревоги в момент принятия решений, помноженное на любопытство ко всему новому и непонятному стало основой подхода интеллекта Яши к выбору его поведенческих стратегий. Дремлющий инстинкт самосохранения, плюс аналитический склад ума сделали из Якова Михайловича отважного исследователя окружающего мира. Там, где другим детям надо было десять раз подумать делать либо не делать, Яша быстро оценивал обстановку и, если риски были для него приемлемы, делал. Именно эти специфические особенности его психофизиологии сделали из Якова Михайловича конструктора с выраженным шизоидным радикалом.

Если конструктор не сильно преуспел и живёт скромно, то его жилище, скорее всего, будет выглядеть весьма аскетично. Ему не нужны лишние вещи и непродуманные детали интерьера. Если же дела обстоят иначе и он финансово благополучен, то всё равно в его доме не будет ничего лишнего. Скорее, он отдаст предпочтение серым, бледным оттенкам. Выбор дизайнера – хай тек либо минимализм.

Жилое и рабочее пространство конструктора чётко структурировано и каждый предмет в нём имеет своё назначение. И, если вы увидите на стене дома конструктора какую-то картину, то поверьте, это будет не просто картина, купленная в Икеа по случаю. С этой картиной у него будет связана сложнейшая интеллектуальная модель и масса последующих рассуждений о том, что на этой картине изображено, как это связано с чем-то ещё и какое влияние это что-то оказало на развитие ещё чего-то.

Жилище конструктора может вам показаться скучным и убогим, но он об этом будет совершенно иного мнения. Интеллект конструктора постоянно занят просчётом взаимосвязей вещей и явлений. Каждая деталь, которую вы увидите в его доме, является результатом большой просчётной конструкции и, зачастую, просто невозможно понять, как он громоздит в своей голове такое огромное количество сложных взаимосвязей.

Отличным примером конструктора-шизоида является образ сумасшедшего математика Джона Нэша из фильма «Игры разума». В состоянии ремиссии он исписывал толстенные тет-

ради своими гениальными математическими расчётами. В нездоровом состоянии Джон обклеивал стены своего сарая тысячами газетных вырезок, каждая из которых, по его мнению, была связана с другими. И вся эта совокупность содержала множество кодированных посланий, смысл которых мог понять только он один.¹

Ещё один пример невероятной конструкторской шизоидности – выдающийся физик Лев Ландау. Однажды жена Льва Давидовича уехала на дачу и оставила его в квартире одного. Ей очень не хотелось этого делать, но Лев Давидович уверял её, что будет просто работать и с ним ничего не может случиться. Вернувшись через два дня в город, жена нашла Льва Давидовича лежащим на полу его кабинета без сил – он и вправду всё это время работал, просто забыл о том, что человеку иногда надо есть. Попробуйте оценить реальную мощь мотивации этого уникального конструктора-шизоида, если страсть к теоретической физике напрочь заглушила в нём чувство голода!

Рисунок речи шизоида – монотонный, порою занудный, безэмоциональный, чётко последовательный (из одного всегда проистекает другое, а за другим следует третье). Он говорит не с вами, а с самим собой и может даже на вас не смотреть. Часто он говорит с бумажкой, рисуя во время своего монолога какие-то схемы, ожидая, что вы поймёте цепочку его гениальных рассуждений.

Все конструкторы прекрасно протраивают формально-логические связи между неживыми объектами и хорошо справляются с рассказом историй, в которых нету людей. Математическая теорема, либо устройство трактора для конструктора будет увлекательной историей, которую он с удовольствием будет для вас вещать столько времени, сколько вы выдержите.

Прерывание логической последовательности в рассуждениях конструктора может спровоцировать у него приступ паники. Самое страшное для конструктора, когда у него что-то не склеивается в его строго последовательной схеме и он не знает за что хвататься, чтобы обосновать самому себе причины выпадения из его сложной интеллектуальной модели какого-то её элемента.

Шизоид не интересуется личностью оппонента, он её не реконструирует и не понимает чувств собеседника. Реконструкция реальности для шизоида идёт двумя параллельными процессами. Люди и отношения в этой реальности существуют как бы отдельно, а его мыслительные концепты отдельно.

Однако, в современном мире можно встретить и весьма социально ориентированных конструкторов, которые с успехом выстраивают отношения с другими людьми и делают карьеру. Преуспеть в коммуникации им помогает их природная наблюдательность и переговорные тренинги с их бесчисленными классификациями людей по тому или иному признаку. Ведь если невротик изучает классификации людей по каким-либо типологиям, то он просто принимает это к сведению и не больше, зато конструктор чётко раскладывает всех своих знакомых по полочкам и дальше действует в соответствии с полученными психологическими знаниями.

Но если вы спросите такого успешного конструктора-коммуникатора что он думает о каком-либо конкретном знакомом ему человеке, то вы заметите его растерянность и недоумение. Потому что в коммуникации с человеком для него нет человека, там есть набор неких признаков. Просто конструктор знает, что если человеческое существо говорит то-то и действует так-то, то это свидетельствует о том-то. При этом, если это существо ещё действует

¹ Однако, не стоит думать, что слово шизоид равно понятию шизофреник. Просто пример Джона Нэша ярко иллюстрирует образ конструктора, и, несмотря на свою болезнь, Джон всё-таки стал лауреатом Нобелевской премии.

вот так-то, то это говорит ещё о том-то, том-то и том-то. То есть, интеллект обученного социальным взаимодействиям конструктора идентифицирует все эти личностные характеристики, классифицирует говорящего с ним субъекта так, как его научили это делать и выстраивает с ним дальнейшую поведенческую стратегию.

Интеллект конструктора – это выдающаяся машина по поиску и просчёту различных закономерностей, в том числе закономерностей в поведении других людей. Именно этим объясняется социальная успешность некоторых конструкторов. Но такими они становятся только тогда, когда были вынуждены выживать и приспосабливаться к этим ненужным их мозгу социальным контактам.

Если же конструктор не был поставлен жизнью в жёсткие условия необходимости социальной адаптации, то плевать он на всё хотел. К примеру, великий физик Эрнест Резерфорд мог вообще ничего не пояснив, прямо во время беседы с другим человеком развернуться и уйти, если предмет этой беседы вдруг стал ему не интересен.

Что же движет человеком с выраженным шизоидным радикалом? Основа мотивации конструктора – любопытство к поиску причинно-следственных связей и просчёту закономерностей, а также интерес к деятельности по созданию сложных концептов.

Если вы хотите иметь успех в коммуникации с конструктором – заранее узнайте сферу его интересов и придумайте для него ряд сложных вопросов, которые, с одной стороны, охарактеризуют вас как умного человека и достойного внимания конструктора собеседника и, с другой стороны, вызовут его любопытство.

Испытывать озадаченность сложностью – вот, что любит в этом мире конструктор.

РЕФЛЕКТОР (ИСТЕРОИДНЫЙ РАДИКАЛ)

Как правило, рефлексор стремится заявить о себе уже своим внешним видом. Это могут быть: волосы необычного цвета, экстравагантная причёска, модные тёмные очки в отсутствии солнца, яркая одежда и обувь, элегантно повязанный шарф, который он ни под каким предлогом не снимет ни в театре, ни в ресторане, иначе, он будет чувствовать себя голым.

Таким образом, ещё до момента знакомства рефлексор уже вступает с вами в своеобразную коммуникацию, посредством которой он передаёт вам зашифрованное сообщение: вот он каков я – весь из себя нестандартный, загадочный и креативный, меня нельзя не заметить и, в силу факта моего существования, я требую, чтобы вы мною восхищались.

Если рефлексор финансово успешен, то его жилище будет пестрить яркими красками, различными диковинными придумками и штуковинами. Если же он менее успешен и проживает в скромной квартирке, то с не меньшим достоинством рефлексор проведёт для вас такую же впечатляющую презентацию своего жилища, как если бы это был дворец Макса Галкина и с искренним воодушевлением расскажет вам множество историй обо всех полочках, шкафчиках и невероятных усовершенствованиях, которые он произвёл своими руками.

Рассказывать истории – это излюбленное занятие всех рефлексоров. Он может делать это часами и главным героем каждой из этих историй является, конечно же, он сам.

Рисунок речи рефлексора активный, с интонационными пиками. Он эмоционально проживает каждое слово. У рефлексора богатейшие способы представления и описания реальности, события внутри которой развиваются весьма стремительно.

Подкорковые структуры рефлексора пребывают в постоянном возбуждении, за которыми кора просто не успевает толком обрабатывать данные. Кора не понимает за что ей хвататься и куда бежать, и поэтому, выдаёт только наспех сляпанные стратегии.

В воображении рефлексора происходит огромное количество событий, каждое из которых вызывает у него бурные эмоциональные всплески. Рефлексор отличается от других радикалов своей поразительной чувствительностью, однако, он далеко не всегда может объяснить, чем именно вызваны его те или иные реакции.

Рефлектор всё время что-то придумывает чтобы привлечь к себе внимание. Это могут быть какие-то жесты, манерность, поправление причёски, демонстрация маникюра, внезапное падение со стола салфетки, судорожный поиск нужной вещи, восклицания, вздохи и т. д. и т. п. Своим поведением рефлектор может провоцировать создание неловкой ситуации, после которой он будет слегка переживать по этому поводу, но все его переживания – это всего лишь следующая уловка для концентрации внимания на своей персоне.

Рефлектору всегда скучно, ему нужна постоянная движуха, он любит чтобы всё крутилось вокруг него и с этой целью он может подначивать окружающих провокационными вопросами, чтобы породить какую-то дискуссию, по мере развития которой он будет блистать уже новыми вопросами и выдавать публике свои гениальные истории. Подобная веселуха – это его стандартный способ борьбы со скукой.

Рефлектору сложно выстраивать формально-логические связи. Он мыслит чувствами, эмоциями и образами. При этом, в пространстве мышления рефлектора плотность этих эмоционально нагруженных конструкций настолько высока, что, если вы попросите его дать свою оценку какому-то разговору или событию, он постарается впихнуть всю гамму своих впечатлений в рамки одного законченного образа и это может создать у вас впечатление, что рефлектор мыслит весьма поверхностно. Однако, это не совсем так. Просто рефлектору сложно достать из своей головы весь спектр его умозаключений и разложить это всё перед вами по тарелочкам, оформив в какую-то логическую последовательность.

Когда вы говорите с рефлектором, у вас может возникнуть ощущение, что этот человек вас отлично слышит и понимает, но это ощущение ложное. Рефлектор живёт исключительно внутри своей головы, просто какие-то ваши слова и отдельные фразы вызывают у него яркий эмоциональный отклик, после чего он начинает говорить о чём-то своём, и, если это что-то попадает в вашу карту реальности вы обязательно решите, что перед вами чуткий и тонко чувствующий мир человек, который понимает вас как никто другой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.