СЕРГЕЙ КОМАРОВ

ИЗНУРЯЮЩИЙ САМОАНАЛИЗ

...ЕСЛИ ВЫ ТАК ХОРОШО СЕБЯ ЗНАЕТЕ, ТО ОТКУДА СТОЛЬКО ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ?

16+

Сергей Комаров

Изнуряющий самоанализ

«Автор»

2021

Комаров С. А.

Изнуряющий самоанализ / С. А. Комаров — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-95739-8

Это история про ваш разрушительный самоанализ!Мы пытаемся найти истоки счастья, не обращая внимания на свою природу. Психические процессы материальны и мы проведём их системное исследование в разрезе научных дисциплин. Вы ведёте изнуряющий монолог с самим собой, пытаясь создать порядок из хаоса...Все ищут «лучшее в нас», я же покажу природу «худшего».Книга ИЗ ВАС сделает личного психолога, ВЫ перестанете себя изнурять, ВЫ выйдете другим человеком.На пепелище старых представлений о себе – мы построим новое мировоззрение.После прочтения вам будет неудобно, поскольку узнаете о себе буквально всё!

ISBN 978-5-532-95739-8

© Комаров С. А., 2021
© Автор, 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
ГЛАВА 0. ГДЕ-ТО РЯДОМ 7
В поисках фактов 7
В поисках логики 9
В поисках ориентира 15
Хватит уже искать 17
Тезисы и Выводы 18
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ СЧАСТЬЯ 19
ГЛАВА 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ? 20
Биология счастья 20
Начальный уровень 22
Позитивная психология 24
Тезисы и Выводы 25
ГЛАВА 2. СМЫСЛ ЖИЗНИ ЗАКАЗЫВАЛИ!? 26
Три доктрины – ищем логику 26
Бремя доказывания 28
Добро и Зло 30
Агрессия – Жажда? 32
Тезисы и Выводы 35
ГЛАВА 3. НИЧЕГО КРОМЕ ЖАЖДЫ 37
Гипотеза или теория? 37
Присаживайтесь, какая у вас проблема 42
Природа мотивации 47
Уже упаковали? 51
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Сергей Комаров
Изнуряющий самоанализ

ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас думает, что он хорошо себя знает.

Но если это так, то откуда столько препятствий на пути к счастью?

Есть множество способов понять мир и лишь некоторые могут помочь вам комплексно, приблизив к цельному миропониманию.

Давайте сразу зададим тезис, главную идею книги:

– Самоанализ не должен изнурять вас и всех окружающих!

А как этого достичь?

В научно-популярной литературе есть два варианта развития событий. Первый – вас просто ставят перед фактом какого-то человеческого поведения, не предлагая ничего взамен. Второй – всё пытаются свести к одному элементу или одному разделению.

По итогу у нас в памяти всплывает множество громких заголовков, которые между собой не сопоставляются. И ничего цельного у вас в голове нет, никакого «законченного знания». Крайне заманчиво свести весь самоанализ к чему-то одному: к привычке или эмоциям, бессознательному, внутреннему диалогу или закрытию гештальтов, волевым решениям или какой-нибудь мышце силы воли, сказать, что виной всему наша природа или разделить всех на типы, рассказать про неуловимое ощущение успеха или внутреннюю энергию. Продолжать этот бессодержательный список можно долго.

Не могут быть все правы, это теряет хоть какой-то смысл, ведь все говорят о разном.

На одном элементе, понятии мы всё-таки зациклены – на счастье.

Мы из раза в раз «засучив рукава» копаемся в себе, пытаемся найти то самое удовлетворение, смысл жизни, свою роль где-либо (список примерно одинаков у всех).

Но почему мы попадаем в свой персональный «день сурка»?

Почему в жизни ничего не меняется?

Всё гениальное просто (первое), а всё стоящее в жизни обязательно сложно (второе). Мы интуитивно принимаем и ту и другую установку. Эта книга выполнит сразу два положения.

В итоге всё сведётся к схеме, алгоритму, концепту – называть можно по-разному. Когда вы увидите СПОСОБ САМОАНАЛИЗА в завершённом виде (раскрывать будем планомерно) и мы начнём с ним работать, то осознаете его простоту и одновременно элегантность.

А как при этом выполнить второе (положение), что всё стоящее в жизни сложно? Алгоритм раскрывается фрактально[1]. Зная его можно и нужно изучать научно-популярную литературу дальше, но теперь уже каждое понятие и элемент будет на своём месте, становясь частью системы.

Именно так к концу книги мы достигнем цельного миропонимания, после которого самоанализ перестанет быть изнуряющим. Когда мы поймём свою природу в разрезе разных дисциплин, то всё встанет на свои места.

Обещаю ли я вам волшебную таблетку?

---

[1] Фрактал – геометрическая фигура, обладающая свойством самоподобия, то есть составленных из нескольких частей, каждая из которых подобна всей фигуре целиком. В данном контексте «фрактально» означает, что алгоритм будет раскрываться из уже имеющихся понятий, углубляя знание.

Книга не сведёт всё к одному элементу и не даст «абсолютного знания». Идея и механизмы встречающиеся на страницах – открыты для критики.

Книга не даст «СуперМетодику», 10 шагов и 5 секретов. Бесконечные списки и задания, которые вы оставляете на потом и не вспоминаете вовсе, также отсутствуют. После прочтения вы сможете составить свой персональный список или шаги к чему-либо, которые (в отличие от других) будут работать.

Самосовершенствование еще не всё, возможно изнуряющий самоанализ нужен. Современный темп жизни, как бесконечный бег с препятствиями. Мы ведём изо дня в день саморазрушающий диалог, 50 тысяч мыслей в каждой клетке календаря, от скольких вам бы хотелось избавиться?

Чтобы понять всю тщетность бытия, возможно нужно дойти до точки невозврата, когда личностный рост будет неизбежен. Другие пути будут в разы дольше. Мы застряли в своём мирке, каждый из нас, а знаете, как выбраться?

Да, я обещаю волшебную таблетку, которая поможет вам перестать копаться в себе, не изнурять себя и всех окружающих!

Не против, если буду ценить ваше время?

После каждой главы даны тезисы, чтобы вы не листали назад и не искали еле-еле запомнившуюся информацию.

Самоанализ не должен и не будет изнуряющим!

Каждой идее, тезису нужен план или аргументация.

– Еще до начала первой части мы усомнимся в «Знании». Что такое истинность, научный метод, какие со всем этим проблемы и где искать причинность чего-либо. Для чего? Нам нужен ориентир, нам нужно знать на что полагаться, когда мы копаемся в глубинах своей психики.

– Первая часть – это системное исследование «Счастья». Что это вообще такое, где это неуловимое ощущение взять? Какая в этом роль гормонов, генетики или может сознательные установки влияют на ощущение удовлетворения больше? Когда пытаются исследовать счастье, почему-то (на удивление) опираются на что-то одно, у нас же с вами задача понять откуда та самая «Жажда», которая знакома каждому человеку. Мы индивидуальны, наша психика своеобразна и запутанна, только что-то своё может принести счастье, поэтому будем разбираться.

– Вторая часть – это системное исследование «Самоанализа», как выбраться из своего «дня сурка». На этом пути мы планомерно будем раскрывать алгоритм ваших свершений. Читая яркие заголовки non-fiction про привычки, эмоции, фокус, осознанность… вы это всё видели и знаете. Общая картина не складывается, эта часть даст вам цельное миропонимание.

Описывая СПОСОБ САМОАНАЛИЗА мы дадим и практические советы. Алгоритм – это хорошо, но что делать-то? Отвечая на этот вопрос, планомерно зададим направление ваших действий.

Если мы такие умные, то почему не можем достичь счастья и что этому мешает?

Ну, что, поехали…

ГЛАВА 0. ГДЕ-ТО РЯДОМ

Нужно разобраться в вопросе: «Что не так с информацией!?».

Это лучше бы сделать перед началом книги, задать тон нашей беседе.

Мы из разных источников впитываем информацию, но как нам понять что из этого достойно внимания?

Что такое истинность знаний, как её проверить?

Что взять за ориентир, можно ли слепо полагаться на науку?

Наука пытается добраться до реальности, действительности из раза в раз с допущениями. Из раза в раз следующее поколение свергает теорию за теорией, добывая свои «трофеи», звания.

А вообще мы движемся (пока что) семимильными шагами, бьём все возможные рекорды, совершенствуем до неузнаваемости технику и накопили множество знаний о природе человека. Однако в научном, исследовательском ракурсе самопознание никто пока полностью не изучил.

«Как никто? Осознанность – слышали, знаем!» – скажете вы.

Проблема осознанности в том, что это просто модное слово. Насколько Человек Разумный может быть осознанным со своим мозгом и природой в целом – это уже даже не вопрос для науки, это пройденный этап и мы о нём на протяжении всей книги будем говорить.

Говоря слово **«Осознанность»** люди сразу отрицают собственную природу.

Хотя понятие это значит **– лишь обладание лучшей информацией, которую только можем найти и изучить.**

Эта глава ставит целью развить и укрепить в вас критическое мышление. Мы на протяжении всей книги будем говорить о науке (и не только). На нашем пути сомневайтесь и обдумывайте каждую идею, не принимайте всё за чистую монету.

Хотя истина будет всегда **где-то рядом**…

В поисках фактов

Не так давно если человек не знал чего-либо, то он обращался или к более мудрому, или к верованиям. Не было основания искать что-то новое, что до сих пор не было известно, поскольку религия обладала законченностью знания. Да и жизнь-то была попроще, не было того сумасшедшего темпа и столь стремительно меняющегося мира, как в XXI веке. Если крестьянин хотел узнать ремесло – он шёл и учился, если он хотел обогатиться духовно – шёл в церковь.

Конечно с логикой и тогда были проблемы, ведь идти на войну ради мира немного странная установка. Сколько крови было пролито ради любой из религий (кроме буддизма)?

Научное познание существовало всегда, всегда были эксперименты и люди, которые ставили под вопрос культурное знание и традиции, но им не давали ходу.

И лишь тогда, когда общество в целом приняло как факт, что религия не может ответить на все вопросы – началось познание и становление науки в целом.

Поиск фактов начался с признания невежества.

Честности ради, нужно признать и начать с ошибочного представления о науке:

– Её сложно понять, поскольку развитие узких областей дошло до того, что уже не достаточно взглянуть на пару формул и идей. Сильно уж не простой язык у биологии, математиче-

ского анализа, статистики, квантовой механики, макроэкономики и многого другого. Порой нужно учиться по 5-10 лет, чтоб хоть как-то оперировать данными.

– Вторая проблема вытекает из первой. Большой пласт информации противоречит интуиции, то есть логике отдельно взятого человека, а времени и желания уделять отдельной дисциплине половину сознательной жизни нет.

– Третья проблема. История стирает следы заинтересованных лиц. Почему это проблема? Если мы, изучая, не видим механизм развития науки, то может сложиться впечатление, что наука непредвзята. Это не «теория заговора», но наука становилась практически с самого начала в интересах лиц, следы которых смывает время.

Не так давно под ложным предлогом расистские теории о превосходстве какой-либо расы в академических кругах имели вес.

Не так давно под эгидой «Мира во всём мире» человечество создало и испытало на мирных жителях ядерную боеголовку. Та же мысленная доктрина оправдывает любое начало локальных войн в странах третьего мира.

Не так давно под эгидой «Скажи нет терроризму» за каждым из нас стали следить с таким упорством, что родная мать о вас знает меньше. Этим внушаемым нам страхом можно оправдать любое вмешательство в частную жизнь.

Не так давно под эгидой «Всем по заслугам» человека поставили с 8:00 до 20:00 за конвейер на заводе. Конечно, сейчас видно, что это принесло пользу экономике, но тогда это делалось не для столь долгоиграющих целей.

Под эгидой «прогресса» мы засоряем моря, океаны и монополизировали экосистему земли. Но если задуматься, то это нужно лишь отдельным людям и они друг с другом в заговоре не состоят, просто планомерно пытаются обогатить себя и всех близких. А дальше «хоть трава не расти», без разницы что будет «не на моём заднем дворе»[2].

К тезису книги больше относится другая область знаний – человек.

Когда мы стали думать о мозге и в целом о природе человека?

Когда кто-то подумал, что это будет конкурентным преимуществом! Большую часть следов история смыла, но остались такие как нацистская Германия, подпольно ставившая эксперименты над людьми, выходя за все рамки дозволенного и умозрительного. Как весь мир смотрел на подобное, финансировал научные институты и пытался понять, как использовать данные.

Когда кто-то подумал, что можно клонировать безупречных людей, что можно изменить собственную генетику или хотя бы узнать свои преимущества и потенциал.

Когда кто-то крайне обеспеченный стал беречь своё здоровье, а может и грезит стать бессмертным (возможно, уже в цифровом виде).

Когда «Корпорации» решили добавить к себе приставку «-Транс» и стали изучать все способы воздействия на массы, собирая Большие Данные[3] и изучая (в том числе) всё о Человеке Разумном, что поможет монополизировать рынок. Мы даже не спустились в чертоги государственных аппаратов и всех изученных способов вашего «неизбежного согласия».

Везде фонды, развитие науки происходит только через ресурсы. Ведь одно дело признать, что всеми знаниями не обладаешь и совсем другое – повысить престиж научной сферы, чтоб новые и новые поколения искали для вас нужную информацию.

Наука без финансов, как зоолог без заповедника – просто лесничий. Несомненно, любой лесничий знает, что медведь затыкает глиной «задний проход» и впадает в спячку на зиму, но это ли наука?

---

[2] «Not in my backyard» – устойчивое выражение в англосакских странах.

[3] Big Data – характеризуется большой объём структурированных (насколько это возможно) данных, которые ежеминутно образуются в цифровой среде.

Наука стала столь сложной, что нельзя мешать её популяризации. Ранее в истории всё проходило под грифом «СЕКРЕТНО», сейчас же этого всё меньше и меньше. Но где взять новое поколение учёных? Возможно, моя логика в этом плане не верна, но почему-то всё больше и больше противоречивых экспериментов выносят на суд общественности. Предлагаю на этом крайне зыбком предположении не останавливаться.

Весь тот контекст, который создаёт наука – нам на руку.

Мы можем многое узнать, прикоснуться к истине и нам для этого не нужно работать аспирантом в лаборатории по 14 часов в сутки.

Вопрос в том, хотим ли мы этого и что нас останавливает!?

То, что кажется главной проблемой в научном знании, ею не является.

Наука часто ошибается и является крайне конкурентной сферой.

Каждое новое поколение, неофиты[4] ставят целью свергнуть взгляды «светил своего времени». Действуя по закону джунглей, им для своей карьеры нужны трофеи. Это нормально и двигает все сферы человеческой деятельности вперёд. Порой читать их труды невозможно, поскольку они написаны «ОТ того, что не принимают», а не «ДЛЯ вас, чтобы что-то узнать».

Френсис Бэкон в далёком 1620 году в своём трактате написал фразу, ставшую нарицательной:

«Знание – сила».

Но знание не в плане истинности! А в плане открывающихся возможностей!

Учёные смирились с тем, что не бывает стопроцентных фактов и теорий…

Мы обязательно продолжим разговор конкретно о науке через пару страниц.

Сейчас же давайте зададимся вопросами:

Что такое логика? И почему мы не можем без оглядки полагаться на данные и теории, которые ей не противоречат?

В поисках логики

Каждый человек подвержен влиянию той культуры, в которой становился как личность, веянию эпохи и в общем накопленными знаниями…

К сожалению, это еще не всё…

Каждый из нас обладает чисто человеческой природой.

Пока звучит банально?

В вопросе причинности и истоков логики стоит обратить внимание на нейробиологию.

Всё с приставкой «нейро» обычно пугает своей сложностью и запутанностью.

Давайте отбросим предрассудки…

В прошлом веке идея расщеплённого мозга завладела академическими умами. Современная интеллигенция из раза в раз говорит о том, что идея двух независимых полушарий устарела.

Роджер Сперри и Майкл Газзанига (на тот момент ещё в роли ученика) исследовали расщеплённый мозг, когда его делили на два полушария, разрезая мозолистое тело (через которое они «общаются»). Делали это не праздности ради – в то время так лечились тяжёлые случаи эпилепсии. Мозг должен был начать функционировать по-другому, соединяясь только через ствол, за этот факт и ухватились учёные. Действительно, передача информации от левого полу-

[4] Неофит – новый последователь, приверженец какого-либо учения.

шария к правому (и наоборот) не производилась и могло показаться, что у нас два независимых мозга или личности.

Сперри пришёл к выводу, что каждое из полушарий имеет некоторую специализацию, левое отвечает за логические задачи, правое – за визуальные и субъективные, а именно:

– Правая часть мозга – управляет левой рукой, информацию собирает левый глаз, лучше выполняет зрительно-пространственные задачи, может легко запомнить любую последовательность.

– Левая часть мозга – управляет правой кистью, информацию собирает правый глаз, не способна нарисовать картинку, но хорошо ориентируется в словестных конструкциях и специализируется на «разумном поведении».

Подтверждено было чередой опытов, за что Роджер Сперри получил Нобелевскую премию.

Это знание, и правда, нужно оставить в прошлом веке. Важно не само разделение мозга, а другой нюанс психики в целом. Майкл Газзанига (уже в роли наставника) со своим учеником Джозефом Леду в 1978 году решили **усложнить эксперимент и провели серию наблюдений**, самым знаменитым из которых стал опыт с изображениями курицы и лопаты. Левому полушарию (правому глазу) показали куриную лапку, а зимний пейзаж показали правому полушарию (левому глазу). После, попросили испытуемого выбрать картинку, которая больше соотносится с увиденным. Левая рука (правое полушарие) указала на лопату, а правая рука (левое полушарие) на курицу.

Если вы спросите: «А в чём усложнение?». Как раз таки в вопросе после: «Почему вы указали на лопату?». Левое полушарие придумало целую историю, что лопата нужна для чистки курятника. У больных эпилепсией с разделённым мозгом (это уточнение забывают, когда описывают эксперименты) каждое полушарие работает независимо (Рисунок 1).

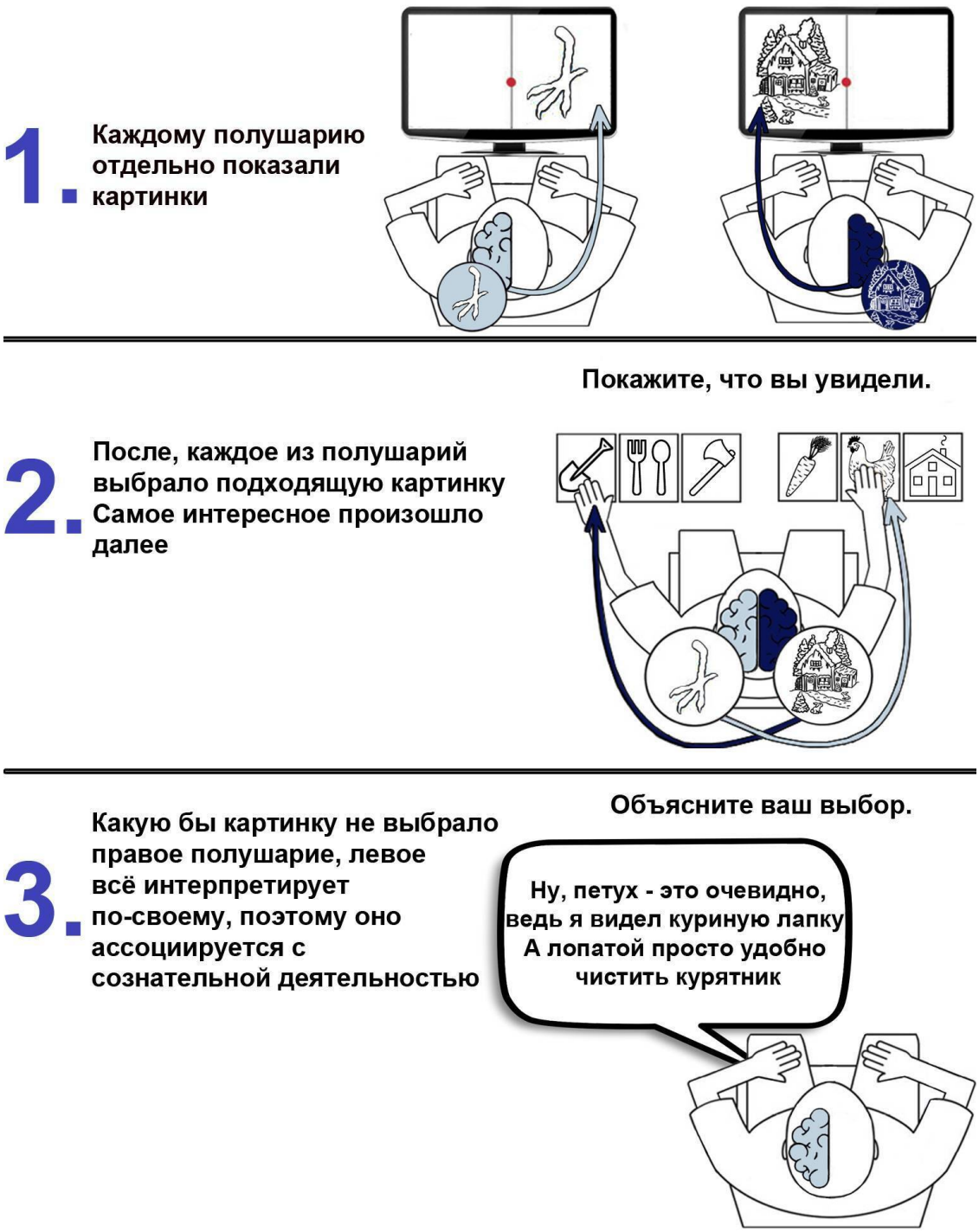

Рисунок 1. Опыт Майкла Газзаниги

Одна из моих любимых книг «Кто за главного!?» от Майкла Газзаниги, в ней исследователь планомерно и системно описывает те выводы, которые он сделал из результатов бесчисленных экспериментов. Вот еще парочка из них (Рисунок 2 и 3). Они чуть лучше описывают механизм, поскольку испытуемым показывали вместо картинок – слова.

Рисунок 2. Опыт Майкла Газзаниги

Рисунок 3. Опыт Майкла Газзаниги

Учёный ввёл понятие, абстракцию – внутреннего интерпретатора, который уже присущ каждому человеку (не только больному). В человеческой природе – искать объяснения всему

подряд, создавая свою цельную историю. Рассказ о своей жизни должен быть заполнен, не должно быть пробелов и неясностей.

У интерпретатора нет конкретного места, мы его не найдём. Мозг состоит из множества систем и это скорее эффект нескольких из них, но он точно находится в левом полушарии.

А что находится в правом? Область, которая выявляет сильные противоречия. Справедливости ради, у наших «сознательных» объяснений должна хоть немного сохраняться логика.

Логика вашего внутреннего интерпретатора проста – нужно описать всё в единую историю, чтоб отсутствовали сильные расхождения.

Вы на постоянной основе (даже сейчас, читая книгу) создаёте порядок из хаоса.

Этот процесс не остановить, мы пользуемся модулем интерпретации на протяжение всего дня, левый мозг жульничает.

После прочтения может остаться впечатление, что исследовали вроде как больных людей. Каждому самому решать, принимать это или нет, но по-другому это было и не выявить.

Наш мозг перегружен не только сознательной информацией, до нашего «Я» не доходит большой пласт бессознательного восприятия и посылов. Но левое полушарие бдит и тщательно изучает все поступающие данные. Нет желания перегружать вас чередой исследований, показательные [5]оставлю[6] в сносках[7].

А мы еще думаем, что поступаем логично?!

Без таких понятий как пространство, время и причинность – мы не способны мыслить.

Давайте опишем философский виток, который начался с Юма, писавшего: у людей нет оснований быть уверенными в том, что одно событие в мире должно следовать за другим. Также он обозначил что человек в основном опирается на ожидания, основанные из прошлого опыта.

Эту идею подхватил Кант – со своим мозгом мы не можем познать мир в себе. То восприятие, которым мы обладаем, достаточно хорошо согласуется с миром реальных вещей, что делает возможным саму науку.

Автор этой книги не силён в философии и если продолжу дальше, то могу много чего упустить.

Причина этой вставки в том, чтобы показать озадаченность «светил» своего (хоть и прошедшего) времени понятиями причинности.

Вторая причина в том, что когда Газзанига провёл свои замечательные эксперименты, то это сразу подхватили философы разных мастей. И переименовали (ссылаясь на исследования) интерпретатора в «Пресс-секретаря», о нём любят рассуждать Дэннет, Хайд и Курцбан.

Так где же нам найти логику?

Можно ли объяснить всё случайностями, совпадениями и есть ли смысл строить везде систему из накопленных знаний?

---

[5] Стэнли Шехтер и Джерри Сингер. Участникам объявили, что введут инъекцию витаминов. Одной группе сказали, что инъекция может вызывать побочные действия, второй, что побочных эффектов нет. Затем вкололи адреналин и спрашивали на протяжении какого-то времени их самочувствие. Первая группа своё состояние сразу списала на действие витаминов. Подопытные из второй же группы демонстрировали приподнятое настроение, списывая эмоции на что угодно, если находились с благодушным помощником экспериментатора, в противном случае (со злым помощником) – люди испытывали и находили причинность подавленности и злости. Люди склонны находить объяснения событиям, если есть очевидная причинно-следственная связь, то мы их принимаем.

[6] Рис Марк и коллеги провели «Мнимый тест на интеллект». Почему мнимый? Потому что результаты дали случайные и не относящиеся к действительности. После, попросили оценить: «Почему по вашему мнению получился такой результат?». Подопытные с высокими баллами ссылались на способности и усилия, с низким баллом – находили множество самых разных объяснений, которые никак не относились к тесту.

[7] Эми Мезулис с коллегами провела похожий эксперимент с одним исключением. Люди были уверены, что их проверят на «детекторе лжи», они всё равно объясняли высокий балл своими исключительными способностями, а низкий – невезением и другими факторами.

Наша информация поверхностна больше, чем мы можем себе представить.

Корнелле Кейл поставил цель найти способ, чтобы научным языком показать разницу между тем, что знают люди на самом деле, и тем, как они себе это знание интерпретируют. Так появился метод изучения невежества:

–людей сначала просят оценить, как они понимают устройство или понятие;

–далее просят описать их как можно подробней;

–а после – заново просят оценить, как они понимают то же самое.

И люди снижают оценку во второй раз. Если вас попросить (как подопытных): «Знаете ли вы как работает застёжка-молния?», а после попросить описать весь этап работы, то вас посетит задняя мысль: «А зачем я вообще сказал, что знаю это?».

Вопросы были разного плана – и про спидометры, фортепьянные клавиши, унитазы, замки, вертолёты, часы и швейные машинки, финансы и интернет, государственный аппарат и природу человека. Каждый раз люди переоценивали свой уровень знаний.

Мы живём в плену своих иллюзий и полагаемся на ошибочные установки…

Они намного больше и масштабней, чем нам кажутся.

Логика обычно отождествляется с ясным видением, меркой объективности и лучшим методом в решении любых задач. Если на логику посмотреть с точки зрения мозга, то это обратный процесс. То есть сначала у нас возникает вопрос, на внутренней сцене собирается противоречивая информация, а уже потом наш Интерпретатор ищет всему объяснение.

Как учение логика хороша и лаконична, но человеческая логика – это совершенно другое явление. Мир в любой из областей полон хаоса, несовершенства и порой неоднозначен.

Когнитивистика и нейробиология в своё время пошатнули общественные устои, поскольку «тогда» образованные люди верили в метафору «благородного бунтаря» и «духа в машине». А логика и человеческое мышление в целом возводились в абсолютные и непоколебимые категории личности и души. **Внутреннего интерпретатора (пресс-секретаря) сложно принять, особенно просто как функцию мозга.**

В поисках ориентира

Все мы люди со своей искажённой логикой, но где же тогда взять ориентир?

Если вы хотите отклониться от научного познания, то вас ждут неприятные сюрпризы. Вера в то, что поверхность земли находится не снаружи, а внутри. Вера в то, что можно медитировать и выходить из физического тела. Вера в непонятных чудовищ и НЛО. Вера в суеверия и гороскопы. Вера в нумерологию, провидцев и многое, многое другое.

Отчасти наука сама себя на это обрекает. Мы (как публика) часто не успеваем привыкнуть и освоить какое-то знание, как оно уже меняется. Наука конкурентная сфера настолько, что деятели не без доли агрессии и огня в глазах пытаются доказать свою правоту.

Мы говорили о проблемах науки, о сложности и о том, что направляют её заинтересованные лица. Имеем ли мы моральное право осуждать (да и кого, нет конкретных лиц, это сложная система)?

Для нас, как представителей человеческого рода, научное познание сулит много возможностей. Еще в XVI веке мы не могли подняться в воздух, мир неба принадлежал птицам, что уж говорить про покорение других планет. Только в XVII веке мы смогли впервые разглядеть микроорганизмы, после чего мы начали борьбу за здоровье каждого. Еще недавно экономика (как научная дисциплина) не открывала путь борьбы с бедностью и голодом так, как это возможно в XXI веке. Еще пару десятилетий назад можно было расшифровать только 0,0001%

генома отдельного человека и не представлялось возможным хранить на маленьком устройстве терабайты данных, сейчас это «в порядке вещей».

Учёные готовы перепроверять и ставить под сомнение различные теории (в том числе свои). Науку отличает от всех остальных ориентиров – готовность признать своё невежество, основные тенденции показывают, что информация дополняется с геометрической прогрессией.

Учёные тоже люди, как ни странно и у них такой же интерпретатор. Если вы взглянете на науку прошлых веков, то ужаснётесь. Вам будет не по себе когда вы узнаете, как оправдывали еще недавно СВДС[8], применяя обратную логику – увеличенные вилочковые железы, что якобы она давила на трахею. И бесконечное множество других врачебных и научных ошибок поставит вас в тупик.

Не переживайте, наша близорукость тоже озадачит будущие поколения. Они будут смотреть на нас как мы в музее на неандертальцев. Хотя чем плоха жизнь в древности – ходишь собираешь ягоды, перед зимой охотишься, на досуг у тебя часов 10 в день. Они будут рассуждать примерно так же.

Но что это означает для нас?

Мы – дети своей эпохи, где господствуют свои догмы и предрассудки.

Единственный наш ориентир – критическое мышление по важным вопросам.

У каждого популяризатора науки свой стиль исследования.

Оно, в свою очередь, может быть и умозрительным.

Кто-то осторожней и не создаёт «абсолютного знания», кто-то делает свою фамилию нарицательной, выдвигая самые смелые идеи (и делая теорию бесполезной).

Не так давно, когда писал книгу-брошюру – выдвинул «Теорию второго мяу».

В чём она заключается…

4:30 – 5:00 просыпаюсь разбитым, как будто не спал вовсе.

И что самое странное, проснулся САМ.

Кот медленно зевает и делает вид, что только-только встал сам.

Кот издаёт «мяу», как знак, что его пора бы покормить. Только вот это «мяу» второе, первое было после которого я проснулся. Вычислить это было несложно, НО…

Днём, когда дома никого, мы оставляем ему приоткрытый балкон.

Но мой кот хитрее чем мог бы кто подумать, он научился «ворковать» у голубей (или нам показалось, что тоже имеет место быть). И через раз теперь мы просыпаемся от «УРрр».

Странная теория. Спросите зачем она в относительно серьёзном диалоге с вами?

Зачем мы говорим об этом скотском поведении с хозяином толи кота, толи голубя внутри кота?

Теория второго «мяу» или уже второго «уррр»?

Многие авторы пишут книги про «второе мяу», возводят категорию и заставляют вас в него верить. Всегда ли «мяу» второе? Всегда ли вы вообще просыпаетесь от мяу, а если у вас нет кота? Может ли кот научиться у голубей? Или это просто неуместная шутка, хотя звуки, и правда, похожи!?

Мяу – это не всегда мяу.

Мяу – олицетворяет ошибочность выводов, и искажённую логику научных и околонаучных деятелей.

Знания не бывают абсолютными, а выражение:

«ЗНАНИЕ – СИЛА», означает лишь открывающиеся возможности…

[8] СВДС– Синдром Внезапной Детской Смерти.

Авторитетов в различных сферах человеческой деятельности не нужно возводить в абсолют, а знания воспринимать как истину в последней инстанции – это путь в никуда…

Ученые ошибаются и это непреднамеренная ложь.

Хватит уже искать

Всю главу мы что-то ищем…

А истина всегда где-то рядом…

Не важно сколько вы литературы прочли, если вы не сомневаетесь в прочитанном!

Читая всё больше и больше – вы будете знать всё меньше и меньше, если из раза в раз вы принимаете ошибочные выводы за чистую монету.

Говоря о самосознании и самоанализе стоит изучить более точные науки вроде нейробиологии и, уже основанной на ней (в XXI веке), психологии. Прошло время Аристотеля, который оставлял за мозгом функцию охлаждения, радиатора для крови. После этого сменилось бесчисленное количество поколений мыслителей и учёных, подобные предположения вызывают непроизвольную улыбку.

Социальная психология, эволюционная психология, когнитивная нейронаука… Почти в каждой научной дисциплине можно найти уйму занимательных и логичных фактов.

Рассматривать психику человека в ракурсе какой-то одной дисциплины – это непростительное упущение. На пути самоанализа нам понадобиться правильный – системный подход.

Многих людей пугает наука. И правда, пойди попробуй понять теорию струн или досконально изучить труды Докинза. Знание того, что человек – это результат эволюции, многих может даже оскорбить.

Научные деятели пытаются быть объективными (не всегда это выходит), зачастую всё хотят свести к одному элементу. Да, это заманчиво, но это далеко от действительности.

Тезис книги – сделать самоанализ простым.

Для этого нужно осознать кто мы есть!

Всё, что мы знаем о мире, мы знаем благодаря содержанию черепной коробки. Мозг контролирует сердцебиение, дыхание, все желания и мысли, всё сознательное и бессознательное, все ваши решения и оценку ситуации и это только верхушка айсберга.

Мозг принимает участие абсолютно во всём, что мы делаем.

Мы – это наш мозг!

В его устройстве и вытекающих психических процессах мы и будем разбираться всю книгу.

Только изучив содержание черепной коробки мы сможем понять наши субъективные переживания!

Мозг конструирует из череды бессвязных сигналов внешнего мира вашу реальность. Мы еще недавно удивлялись абстракции «внутреннего Интерпретатора», но если бы не он, то не было бы той цельной истории и понимания того, кто мы есть. В каждый момент вы осознаёте кем являетесь, это и есть работа мозга, ваша работа.

Но книга не будет похожа на обычные труды по нейробиологии,

Мы вас освободим от сложности этой науки и не нужно будет её изучать годами.

Сложно научные труды взять за ориентир, они порой оставляют больше вопросов (чем было до прочтения). Чтобы интересоваться наукой – нужно разделять её ценности.

Ну, что…

Задали общий тон беседе? Дальше будет интересней.

Тезисы и Выводы

Осознанность (модное слово) – это просто обладание лучшей из возможной информации.

Что не так со знанием?

Исторически, когда люди признали, что религия не обладает всеми нужными данными, то обратились к научному методу познания.

Чтобы изучать науку, нужно разделять её ценности и готовность пересмотреть свои взгляды в любой момент. Научная сфера – конкурентная среда. Это хорошая новость, ведь лишь в споре рождается истина и меняется она довольно часто. Только мы успеем привыкнуть к теории Дарвина, её уже почти до неузнаваемости изменит Докинз (и так в любой области).

Знания – сила, причём в открывающихся возможностях. Любой учёный в здравом уме не думает, что говорит об истине в последней инстанции.

Если и брать за ориентир науку, то вкупе с критическим мышлением.

Всегда сомневайтесь в прочитанном! Ни во что не верьте слепо…

Наука обычно вас ставит перед фактом, не предлагая ничего взамен.

Мы же с вами будем вести конструктивный диалог и предлагать решения.

Это системное исследование самоанализа в ракурсе разных дисциплин.

Не забывайте, что любой человек, автор этой книги и учёные –просто люди. И у каждого из нас свой «Интерпретатор», который попытается всему придать чёткую и последовательную историю, искажая факты до неузнаваемости.

У нас проблемы с логикой!

Истина всегда находится где-то рядом, её просто нужно увидеть…

Интерпретатор настолько хорош – насколько хороша информация, которой вы его снабжаете.

Поэтому давайте начнём уже исследование!

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ СЧАСТЬЯ

Человек Разумный в XXI веке зациклен на счастье.

С экранов гаджетов, на таблоидах у всех всё хорошо, все расплываются в улыбке, все рады жить в любом городе, все обладают работой мечты, но как дела обстоят на самом деле!?

«В мире Facebook среднестатистический взрослый человек вроде бы счастливо женат и отдыхал на Карибском море, просматривая «Atlantic». В реальном мире многие люди ругаются у касс супермаркетов, просматривают «National Enquirer» и игнорируют телефонные звонки супруга, с которым не спят вместе уже много лет. В мире Facebook семейная жизнь выглядит идеальной. В реальном же мире она – полный раздрай. Иногда это может быть такой сумбур, что некоторые даже жалеют, что завели детей. В мире Facebook кажется, что каждый молодой человек по субботам отправляется на крутую вечеринку. В реальном мире большинство сидят дома в одиночестве и не отрываясь смотрят сериалы на Netflix. В мире Facebook подруга постит 26 фотографий счастливого отпуска со своим бойфрендом. В реальности сразу же после этой публикации она пишет в Google: «Мой парень не хочет заниматься сексом со мной». Кстати, возможно, в это же время ее парень смотрит «Отличное тело, отличный секс, отличный минет»» Сет Стивенс-Давидовиц из книги «Все лгут»

Чем дальше какой-либо человек, тем сложнее судить о его счастье как таковом.

Мы все люди и все мы лжём,

Поэтому при исследовании счастья:

– нам нельзя обращать внимания на мнения людей,

– нам необходимо исследовать проблему системно в разных областях.

Везде громкие заголовки, нужно только сменить что-то одно и жизнь заиграет яркими красками!?

Подвинуть диван, снять другую квартиру, изменить отношение к жизни, идти туда – где страшно, выходить из зоны комфорта…

Измените что-то и будьте хозяином своей жизни!

Нельзя рассматривать счастье, применяя обратную логику. Если у кого-то сработало – значит и у меня получится! Это путь в никуда и устойчивых результатов он не даст.

Мы же перейдём от громких заголовков к фундаментальному, научному знанию. На этом пути придётся разобрать природу человека, природу мотивации и желаний, ведь это крайне близко к понятию счастья.

И вы увидите, что граница между дисциплинами условна, её нет.

Иногда будем погружаться в околофилософский дискос, поскольку наука на некоторые вопросы (пока) не может дать ответы, хоть и очень близка к ним.

К тезису книги, что самоанализ нужно сделать простым, лучше зайти с исследования счастья. Ведь любое изнуряющее копание в себе его не сулит уж точно.

И даже больше – вы изнуряете себя по прямо противоположному поводу.

Вы приходите к самоанализу от отсутствия смысла жизни, мотивации и желания – вы не испытываете счастья!

Не будем же утверждать, что счастье должно стать самоцелью, это как-то «мелко». Но как только вы удовлетворены жизнью, самоанализ уходит на второй план.

Парадокс в том (забегая немного вперёд), что ощущение счастья мимолётно…

Если мы желаем чуть чаще и чуть больше испытывать удовлетворение от жизни, нужно осознать какие у Человека Разумного механизмы психики.

ГЛАВА 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Счастье – крайне сложная тема и тонкая материя.

Все «кому не лень» высказываются, что конкретно вас должно сделать счастливым.

Вспомните, сколько у вас противоречивой информации!?

Биологи говорят о гормонах,

Эволюционисты – об утолении инстинктов,

Психотерапевты – о проблемах из детства,

Социологи возводят в абсолют влияние культуры,

Психологи сетуют на необходимость поменять мировоззрение,

Бизнес-тренера говорят о счастье, как о привычке или оценке ситуации,

А может гены – ключевой элемент?

Продолжать можно долго.

Если мы такие умные, то почему до сих пор несчастны?

В мировых библиотеках тысячи книг о счастье, а это, в свою очередь, просто слово. Что вы им описываете? Все, кто пытается описать это ментальное состояние (или же просто удовольствие) чем-то одним, не имеют представления о чём именно они говорят. У них даже предмета спора нет, первые об одном, а вторые совершенно о другом. И (что самое странное) это часть их аргументации при устранении противоречий.

Заманчивая идея поменять что-то одно…

Мы же начинаем наше системное исследование!

Биология счастья

Неплохо же будет, если поменяем что-то и вдруг испытаем счастье?

Иногда достаточно поменять что-то в самом организме, уровень какого-нибудь гормона, ввести или съесть какое-то вещество, чтобы изменить мысли и эмоции.

Мозг – это орган, поэтому у него тесная обратная связь с телом. Важное уточнение, мозг – «главная железа» (которая управляет всеми остальными, регулируя потоки гормонов) и у нас тесная обратная связь тела с содержанием черепной коробки. То есть как мозг влияет гормонально на тело, так и тело влияет на мозг.

Если нам нужно понять механизм, главные «лица», базовые элементы мозга, которые регулируют наше поведение, то это нейротрансмиттеры (гормоны). Мозг состоит из сотни систем, они не всегда располагаются у разных людей в «одинаковом месте». Пластичность мозга вызывает интерес, но не в разряде каких-то базовых вещей, более древних структур (о них позже). Модульная система мозга привлекательна, но она не всегда выдерживает критику. Сейчас же важно то, что именно они (гормоны) отвечают за ваши эмоции, зачастую эту роль отводят лимбической системе.

Нейротрансмиттеры по цепочке, каскадом переходят от нейрона к нейронам, вызывая укрепление или смену паттернов поведения. На роль «главных по счастью» претендуют такие гормоны как дофамин, эндорфин, окситоцин и серотонин.

Про дофамин нейробиологи поют оды и вполне неплохо описали его работу.

Выделение дофамина начинается когда мы только ждём «награду». Именно в процессе, на пути к удовольствию у нас самый большой всплеск этого гормона[9].

[9] Вольфрам Шульц учил обезьян выполнять задания. Зажигается лампочка, условно отмечая начало вознаграждения,

У нас есть некоторые шаблоны поведения, мы на опыте знаем, когда можем испытать удовольствие. Вот для того, чтобы это происходило из раза в раз и «без накладок» – у вас существует этот дофаминовый (мезо-лимбический) путь.

Конечно же дофамин выделяется и при получении самой награды, но таких же пиков достигает лишь при эффекте неожиданности и большем (чем предполагалось) удовольствии.

То есть выброс Дофамина – предвосхищает награду и реагирует на неожиданное удовольствие, тем самым мотивируя; Эндорфин формирует чувство лёгкости и удовольствия, помогает перенести боль, мотивирует не обращать внимания на отвлекающие факторы; Окситоцин отвечает за безопасность и социализацию, мотивируя на создание более доверительной атмосферы; Серотонин создаёт ощущение признания со стороны окружающих, мотивируя выделиться и завладеть некой авторитетностью.

Всё это знание настолько зыбко, насколько это только возможно, и вот почему…

Для особо искушённых, можно было бы описать пару глав о воздействии гормонов, тем самым потеряв большую часть читателей. Но что нам даст более подробное знание о нейротрансмиттерах?

Гормональный фон в мозге регулируется крайне сложным механизмом, там придётся и про ретикулярную формацию говорить и о связи всех областей мозга, объяснять, что серотонин в кишечнике и других органах к мозгу не имеют никакого отношения. И всегда говорить о гормональном ФОНЕ, чего-то больше, а чего-то меньше.

То есть появились варианты поведения!? Однозначно и точно поведение уже становится не предсказать.

А если мы копнём еще глубже, то окажется что всё зависит именно от сознательного ожидания и оценки ситуации. Вроде бы недавно говорили о чисто научных и исчислимых терминах, а здесь уже появилась какая-то психологическая, умозрительная оценка.

И ВДРУГ, мы оказались в чисто субъективном внутреннем мире человека.

Тысячи и тысячи фактов, которые могут повлиять на гормональный фон – и состояние организма, и болезни, и оценка, и завышенные ожидания, и привыкание к данному виду удовольствия, и стимуляторы… А это, между прочим, только верхушка айсберга.

Нам сложно принять, что наши чувства представляют из себя результат вычисления. Одна из причин в том, что за гранью сознательного восприятия остаётся большой пласт не воспринятой (бессознательной) информации. Это интуитивно отталкивает, ведь: «Как мы можем не знать, что с нами происходит!?».

Бывают формулировки вроде таких: «Дофамин определяет вашу личность». У меня маленький вопрос: **с какого времени вы стали разделять работу вашего мозга и себя?** Эта формулировка, что гормоны могут вас изменить, оправдана только в реабилитационном центре. А если вы не страдаете зависимостями, то «уж извольте пенять на себя». **Вы – это и есть мозг, и работа внутри него – тоже ваша**. Как бы вам не хотелось спихнуть всё на «эти грязные гормоны» – не получится. Также не получится спихнуть всё «неподобающее поведение» в следующих главах на инстинкты.

Гормоны – это инструмент, гаечный ключ. Где-то мозгу легко подлезть с ними, а где-то сложно. Все структуры (и молодые, и древние) «пользуются» гормонами, чтобы склонить вас к какому-то действию.

Человек Разумный унаследовал свой мозг от выживших предков, поэтому счастье с точки зрения биологии – это инструмент выживания, а не самоцель.

после этого обезьяна могла нажать рычаг и получить немного лакомства. Выяснилось, что основной всплеск дофамина происходит, как только животное видит лампочку. Такой гормон как дофамин ассоциируется с удовольствием, а выделяется в предвкушении больше, чем после получения лакомства.

Биология – узко специализированная дисциплина и ответы на столь важные жизненные вопросы вы не найдёте в ней. Гормоны хорошо изучены только в сравнении, пока никто не знает о том, как именно мозг их выделяет и почему.

Главный вопрос к гормонам: «Почему?».

Почему гормоны выделяются при том или другом действии!?

Почему поддерживается тот или иной тип поведения!?

А это уже вопрос к когнитивистики и психологии. Конечно важно, чтобы конкретные деятели основывали свои труды на чём-то стоящем и всё-таки комплексно смотрели на все поставленные перед ними задачи.

Гормоны – это лишь средство, инструмент, поэтому и данные противоречивые. Гормонами можно объяснить всё и вся, что вам и делают из раза в раз. Мы неистово желаем найти в книгах местоположение «участка получения счастья», но его нет. Гормоны (а с ними и счастье) – эволюционный механизм, чтоб вы встали с кровати и были минимально мотивированны к жизненным свершениям.

В мозге все взаимосвязано, к строению его вернёмся в главе про жажду, про ваши желания и мотивацию.

В понятии «счастье» и его каких-то биологических основ важно то, куда доходят эти гормоны. Важно не чем мы крутим гайку, а от чего эта гайка!?

Начальный уровень

Когда мы говорим о счастье и способности его испытывать, то первое что приходит в голову – генетическая предрасположенность.

Все кому не лень пытаются найти лаконичное объяснение (в одном лице и «козла отпущения») через генетику. Правда, почему бы и нет, генетика кодирует строение мозга еще в эмбриональном состоянии. Может она виновата во всём том, что происходит в нашей жизни?

Еще раз стоит повторить, что счастье для организма не самоцель. Без патологий уровень счастья у всех людей «плюс-минус» одинаковый. Человеческий мозг не настроен на то, чтобы вы испытывали постоянно чувство удовольствия.

Можете своевременно спросить: «Что значит – не настроен?». Если вы на постоянной основе и когда захотите будете испытывать счастье, то вы даже в этом поколении не оставите потомства и наш прекрасный и «разумный» вид вымрет. Это даже разговор не про то, что верим мы или нет в эволюционную теорию…

Самый популярный эксперимент на данную тему – «Вселенная 25» Джона Кэлхуна, который построил рай для мышей. За одним исключением – никто не мог попасть и выбраться из него. Комфортная температура, пищи вдоволь, жилище и постоянно поддерживающаяся чистота. Ах, да, еще здравоохранение в лице ветеринара. Начат был эксперимент с четырёх пар мышей, максимальная численность в какой-то момент времени достигла 2200 особей. В этот момент произошла «точка невозврата», мышиный рай стал социально разлагаться. Появились мыши для битья, отверженные, самки стали нервные и агрессивные, всё чаще и чаще мыши не видели смысла в размножении и вычёсывали сутками сами себя. Опыт был начат в 1968 году, а в 1973 умер последний обитатель мышиного рая.

Менее знаменитый эксперимент – мышам давали выбор заниматься чем угодно или тыкать на рычаг, чтобы получить порцию дофамина. Выбор то давали, но смысла с него не было даже в самом начале. Мышь нажимала рычаг «удовольствия» и от него больше животное не отходило, её больше ничего не интересовало.

Счастливая жизнь для многих цель, это нормально, это мотивирует и заставляет подняться утром 4:30 (обязательно под возгласы кота) и писать эту книгу.

Вопрос остаётся в том, что некоторые люди способны испытывать счастье, а некоторые попросту нет. На это есть пару причин:

– Генетика и развитие до рождения,

– Ключевые факторы среды и воспитания.

Для осознания человеческой психики – всё работает в тандеме и мы с этой главой лишь начнём об этом говорить.

В попытках найти причины депрессии Авшалом Каспи с коллегами наблюдали над более чем тысячью новозеландских детей, исследование продолжалось более 25 лет. Выяснили, что депрессия затрагивает 5-20% людей, а также что она связана с определённым геном. Эврика! Мы нашли кто всему виной! Мерзкий, подлый ген!

Мы ничего не можем поделать, сразу же было понятно… расходимся.

Шутка, конечно же.

Этот ген (5-HTT) кодирует белок, который определяет сколько серотонина попадает в нейроны. Эксперименты выявили ту же закономерность и у обезьян.

Таких исследований тьма, мы из раза в раз всё ближе к тому, что заложено в генах и какой потенциал они нам сулят. **Но выводы к исследованиям до прозаичности одинаковы, что не сами гены влияют на депрессию** (да и на любое поведение)**, а тандем СРЕДЫ и ГЕНОВ.**

Минуло то время, когда гены возводили в первопричину, сейчас научные круги говорят о тесной связи самой жизни индивида и того как раскрывается то, что заложено в ДНК. Ведь последнее – это лишь набор вариантов (если хотите – чертежей). Если вы попали в ситуацию, когда они нужны, то строить организм и проектировать ваше поведение будут именно по ним.

Генетика – это генеральный план вашего развития.

Причём он таит довольно строгий алгоритм. Если у вас до рождения не хватало питательных веществ (в крови матери), то некоторые процессы не возобновятся. В какие-то недели строится нервная система, в какие-то мозг и это всё отражается на нас (вопрос только в какую сторону).

Это вроде очевидно и интуитивно принимается? А что если вам сказать, что если мать испытывала стресс и глубокие переживания пока вынашивала ребёнка, то вряд ли он почувствует сполна «вкус к жизни»? После трагедии 11 сентября, когда произошёл крупный теракт в New-York(e), исследовали беременных женщин. Выяснили, что были сложности с родами, новорождённые попадали в отделение интенсивной терапии и (что самое главное) у большинства уже повзрослевших детей наблюдались тревожные расстройства в разных проявлениях и был повышен уровень агрессии.

Был ли стресс у вашей матери, нормально ли она питалась? Можете ли вы быть в этом уверенны? Однозначно, что на это ссылаться (в разрезе своей психики) не стоит. Это просто один из факторов.

С генетикой вроде всё ясно, а что со средой?

Когда именно среда начинает на нас действовать?

Ответ – с самого рождения. В воспитании нет чётких правил, но есть пара исследований детей[10], которых отбирали у матерей или которые воспитывались в детских домах. Без эмоционального опыта, окружения любви и заботы мозг не может нормально развиваться. Исследования о том, как это влияет на уровень счастья мне не попадались, но думаю ничего хорошего это не сулит. Пластичность мозга порой творит чудеса, но лишь порой, а как это скажется на конкретном человеке – большой вопрос.

---

[10] «Бухарестская программа раннего вмешательства» Нельсона. Исследовали 136 детей в возрасте от 6 до 36 месяцев живущих с рождения в детском доме. Коэффициент умственного развития находился ниже среднего (для этого возраста). Был сделан вывод, что без окружающий среды, в которой есть эмоциональный опыт заботы и любви родителей, мозг не может нормально развиваться. Мозг пластичен, и до какой-то степени может восстановиться, если вернуть ребёнка обратно в семью.

Самое большое влияние среда оказывает до 7 лет, дальше мозг уже «плюс-минус километр» сформирован, основы заложены. Начальная возможность счастья задана. Учтём же и то, что мы не разбирали людей с зависимостями (это отдельная долгая тема). Депрессия (если для вас это не модное слово, в XXI веке) – это болезнь и её нужно лечить комплексно. Порой медикаментозно, что может из вас сделать зависимых людей.

Вопрос начального уровня счастья еще будет продолжен.

Могу конечно надеть кардиган, очки с золотой оправой, вы сядете напротив меня на мягкое кресло и изольёте мне душу. Я вам поведаю, что всё из детства, нужно лишь сменить разрушающие паттерны поведения и убрать ограничивающие убеждения, сославшись конечно же на Фрейда.

Но я не психолог и вам рановато на такие сеансы…

Позитивная психология

Уровень счастья, как мы уже обозначали, во многом определяется от того, что от вас никогда не зависело. Мы не выбираем родителей и их воздействие на себя. Просто есть факт того, как именно и с какой интенсивностью мы способны испытывать счастье.

Нужно изначально понять, говоря о счастье, что мы имеем в виду?

Кратковременное удовольствие или ментальное состояние?

То, что мы обозначили в начале главы, вызываемое гормонами – кратковременно. Это одна из причин, почему мы переходим в разряд когнитивистики и психологии.

Счастье – это ментальное состояние. Можно в целом иметь хорошую жизнь – и быть несчастным. В противоположность, можно не иметь ничего за душой – и быть счастливым.

Отец позитивной психологии Мартин Селигман описал умозрительную формулу, H=S +C+V. Счастье (H) = Насколько вы вообще способны его испытывать (S) + Внешние обстоятельства, на которые вы можете повлиять (C) + Действия, на которые вы способны и которые можете контролировать (V).

Что мы можем с точки зрения счастья?

– Выбирать ситуации, которые потенциально принесут удовлетворение,

– И сознательно выбирать то, что можем контролировать.

Это мы делать можем сознательно! И будем разбирать на протяжении всей книги.

Жизненные установки – абстрактны. Оценка тоже дело субъективное. Можно радоваться мелочам, ценить жизнь, не имея абсолютно ничего.

Почему мы этого не делаем? Нами руководят эволюционные механизмы, которые нашим предкам вручили оливковую ветвь. Это «побочный эффект», подарок эволюции. Счастье лишь механизм к тому, чтобы вы подняли своё бренное тело с кровати.

В мире много статей и книг по поводу счастья, обилие информации ввергнет вас в пучину отчаяния. Следовать всем советам не получится – везде преподносят разное.

Позитивное мышление, которое описывает Селигман в своей книге «Как научиться оптимизму?», это не просто бесплодные мечты. Пессимизм или оптимизм? У всякого поведения есть свои преимущества. Есть множество исследований подтверждающих важность оптимистичного настроя и в противовес есть множество, которые описывают пессимизм в хорошем свете. Оптимисты на 31% эффективнее, пессимизм даёт возможность взглянуть трезво на ситуацию… вы можете встретить такие заголовки, нужно помнить, что всё это умозрительно. Это разряд психологии.

Сам настрой и трезвая оценка действительности – несомненно важны!

Но стоит ли при этом пытаться стать оптимистом?

Образ мышления – это не то, что даётся нам раз и навсегда.

Как относиться, как мыслить относительно происходящего вокруг!?

– Мы можем это менять и контролировать!!!

Тезисы и Выводы

С чего бы начать?

С этого…

Биология со знанием гормонов может дать множество занимательных фактов и любая другая дисциплина должна оглядываться на веяние точных наук. К сожалению, гормоны нам ничего о счастье не скажут. Это тоже самое, что изучать отвёртку, чтобы завтра собрать генератор. Несомненно, там есть где поработать этим инструментом, но знание как собрать (не такой уж простой) механизм не должны этим ограничиваться.

А если начинать изучать гормоны более подробно, то рано или поздно перейдём в разряд не столь точных наук таких, как психология. Ведь на гормоны влияют тысячи и тысячи чисто субъективных факторов.

Однако та же генетика и некоторые исследования могут пролить истину в вопросе того, почему одни люди способны испытывать счастье, а другие нет. Есть некоторые личные пределы и они от наших сознательных действий не зависят.

Мозг оценивает ситуацию и реагирует быстрее нас сознательных, поэтому не стоит гнаться за мимолётным счастьем. Лимбическая система (отвечает за эмоции) переключается практически мгновенно и мы об этом еще будем говорить.

Но что мы можем?

– Выбирать ситуации, в которых нам комфортно.

– Выбирать то, что можем контролировать.

Этой главой мы лишь начали разбирать вопрос мировоззрения.

ГЛАВА 2. СМЫСЛ ЖИЗНИ ЗАКАЗЫВАЛИ!?

Откуда наша мотивация?

Видите ли вы в своих каждодневных действиях смысл жизни?

На пути самопознания нужно изучить природу собственных желаний!

Что вами движет, заставляет встать с кровати, идти именно на эту работу, искать друзей и партнёров, покупать статусные атрибуты или просто их хотеть?

Мы можем попасться на иллюзию, даже говоря об эволюции, что есть какая-то сила и она нас, якобы, толкает. На этот счёт хорошую книгу написал Ричард Докинз «Слепой часовщик», где ставит под вопрос какое-либо влияния извне на эволюцию человека.

Сказать, что учёные не ищут душу? Какие подлые, корыстные, всё делают для того, чтобы их теории оправдались! И мы их еще называли учёными, куда мы все смотрели?

Дело в том, что в одно время, когда только-только появились современные технологии (фМРТ[11]), учёные в негласном сговоре изо всех сил пытались найти хоть что-то связанное с «душой». Любая субстанция, любой намёк в ходе эксперимента – и он уже в The New York Times, он уже на главных страницах лучшего издания. Оправдание любой из теорий того, что у нас есть душа и личность, сделали бы из любого учёного главную звезду десятилетия.

Найти хотели, это было самоцелью, только вот не вышло, все об этом стали забывать.

Когда мы говорили о гормонах, обозначили, что они лишь инструмент. Так вот, это инструмент целой и сложной системы, какой и представляется мозг. Нет никакой субстанции в черепной коробке. Нужно убрать иллюзию «Управляющего» внутри головы.

Я (как любой человек) хотел бы верить в существовании души и жду, пока что-нибудь такое откроют и исследуют…

Парадокс в том, что это не отменит ничего, что уже известно науке.

А известно про человеческую психику, желания и мотивацию много.

И если мы будем из раза в раз принимать ошибочные установки, то далеко в познании себя не уйдём.

Причём, подобная глава важна именно сейчас потому,

что скорее всего вы живёте в некоторых иллюзиях…

Три доктрины – ищем логику

ЧИСТЫЙ ЛИСТ,
ДУХ В МАШИНЕ,
БЛАГОРОДНЫЙ ДИКАРЬ.

Вы может и не сильно часто слышали про эти доктрины…

Но деятели (и не всегда учёные) подобной несуразицей частенько оправдывают свои теории.

Мы уже говорили о том, что для того, чтобы понять себя – нужно отбросить просто мнения людей. А если автор уже этой книги представляет своё, то сомневайтесь в каждом слове. Поверьте уж человеку, который знает автора…

Есть два вида причин:

[11] фМРТ – **ф**ункциональная **М**агнитно-**Р**езонансная **Т**омография, проводится с целью исследования мозговых процессов.

– Проксимальные – мнения людей, основанные на внешнем проявлении чего-либо, основанные на следствии чего-либо,

– Ультимальные – истинная причина, после которой проявляются внешне проксимальные.

Почему мы поступаем так или иначе?

Заманчиво всё объяснить «Внешним», следствием?

Давайте начнём с первой доктрины.

Идея **чистого листа** состоит в том, что человек рождается невинным, без какого-либо зла или добра внутри (что бы мы об этом ни думали) и из любого члена общества можно слепить кого угодно. Привлекательна идеология, которая обещала оставить расизм, сексизм и другие предубеждения в прошлом. Говоря о том, что человека стоит лишь правильно воспитать, мы полностью пренебрегаем ультимальными причинами, причинами по которым человек творит зло, причинам почему люди такие – какие они есть на самом деле.

Идея Джона Локка (чистый лист) была революционной, она подрывала существование королевской власти, это была сильная идея против рабства. К слову, это XVIII век.

«Чистый лист» глубоко засел в сознании интеллигенции и двадцатого века, стал общепринятым, но от этого доказанным (конечно же) он не стал. Это эмпирическая гипотеза о функционировании мозга и её стоило бы оценить на факт достоверности, взглянув на науку о генах, биологию, эволюционную теорию, когнитивистику.

Гипотеза принимается интуитивно легко. Есть животные, которые чуть больше запрограммированы, а есть мы – такие светочи разумности и кладезь грандиозных и альтруистичных идей. Видимо – мы чистый лист!

В том-то и дело, тёмная сторона этой теории в том, что она оставляет пустоту на месте человеческой природы, неся множество социальных проблем. Легко стать сектантом, поверить и идти за любым диктатором, религиозным фанатиком. Эту пустоту может занять что угодно и когда угодно. Приверженцы «Чистого листа» делают из воспитания детей социальную инженерию…

И всё выглядело бы неплохо, так оно и было, если бы теория не рассыпалась на глазах…

Её даже пластичность мозга не спасает. Абсолютно всё говорит о том, что эта гипотеза несостоятельна (мы еще продолжим эту тему).

Давайте дальше, «Дух в машине».

Неплохо было бы увидеть доказательства, видел кто душу?

Теория появилась, как ответ Гоббсу. Он утверждал, что жизнь и разум могут быть объяснены механикой, реакцией отдельных частей мозга и организма в частности. К примеру, Декарт объяснял любое действие не реактивным поведением, а свободным выбором субъекта.

Теория того, что если есть «Дух», то вы можете что угодно в себе изменить, то вы можете усилием своей железной воли творить чудеса. Грязное и неподобающее поведение – оно не ваше же!? Душа может много, но не всё же! Исторически она была актуальна, давайте там её и оставим.

Стивен Пинкер в книге «Чистый лист» писал, что психология и другие социальные науки на этой доктрине разошлись во взглядах. Психологи объявили вне закона психические структуры вроде убеждений и желаний, более продвинутые из них заменили это стимулами и реакциями. Социальные же науки поместили понятия желаний и убеждений в общество, некоторое культурное знание (а не в головы отдельных людей).

Наблюдая за современной наукой можно заметить, что всё это немного не верно. С точки зрения психологии, если изучать всё в разряде реакций – то реакции и получим. Но как же мы тогда объясним спонтанность и другие формы, которые не подходят под разряд рефлекторного поведения? Социальные науки на трудах Кэмпбелла и Юнга в первозданном виде перенесли

знание культурного бессознательного. И это интересная гипотеза, может заставить задуматься, мы же это разберём через пару глав.

Благородный дикарь. Это этап смирения, люди (в какой-то части) – продукт эволюции, но неспособны принять природу человека до конца. Когнитивистика из раза в раз пошатывает всё больше и больше эту доктрину. Чего только стоят опыты (из Главы 0) Сперри, Газзаниги и Леду? Абстракция внутреннего интерпретатора может многое объяснить, но она также может и убрать иллюзию «Благородного бунтаря».

И правда, а почему бы нет? Мы точно не усидим на двух стульях?

К сожалению, они на разных этажах…

Когда мы говорим, что сами выбираем смысл жизни, желания, мотивацию и они же должны вести к благу или хотя бы своим целям!?

Но мы из раза в раз встречаем парадокс! Человеческие желания и стремления часто разрушают его же самого. И нельзя сказать, что это от лукавого или это не человечно, ведь тогда мы переходим к демагогии. Мы переедаем, вылетаем на красный сигнал светофора, устраиваем пустые скандалы, порой заглядываемся на чужих партнёров, накручиваем себя в ответ на стресс, доводим до изнеможения по незначительным вопросам себя и всех окружающих, напрасно привлекаем внимание, идём на неоправданный риск или не можем принять решение…

Продолжать можно долго. Наши действия и решения не ведут нас к высшему смыслу жизни, здоровью и счастью. Мы делаем какую-то «ахинею», вся наша жизнь состоит из ошибок. Это нормально, это человечно, мы дикари, но не «благородные» уж точно.

Вы думаете, я критикую всё и вся здесь? Нет, вы ошибаетесь…

Каждая из этих трёх доктрин была вовремя. Кто-то таким способом боролся с социальной несправедливостью, кто-то видел бреши в науке того времени. И все из них задавали правильные вопросы. Без того философского дискоса – не было бы и всего того прекрасного, что узнала наука за ближайшие полтора века.

Эти доктрины открывали спор между «светилами» своего времени, разве это плохо? В споре рождается истина и человек разумный не так далёк от неё, мы узнаём о себе всё больше и больше. Только одно НО.

Эти гипотезы пора оставить в прошлом веке. Признание человеческой природы не должно приравниваться к перевороту в личном мировоззрении!

Мы перестали обращать внимания на факты, это развратило мир мыслителей, философов, научных кругов и их критиков. Это отразилось и на нас, на обычных людях, мы не можем из себя слепить что угодно, никто внутри нас не управляет, и мотивы у нас чисто человеческие.

Люди, которые свято во что-то верят, никоим образом не оперируют логикой и не обращаются к здравому смыслу – сектанты. Вот только от этой веры толку-то нет, мы не поменяемся в одночасье.

К сожалению, в научных кругах до сих пор приходится нести «бремя доказывания»…

Доказывать, что души нет, что в нас заложены некоторые паттерны поведения и что мотивы у нас как были, так и останутся продуктом эволюции.

Бремя доказывания

Вместо того, чтобы предоставить неопровержимые доказательства, люди всё переворачивают с ног на голову: «А покажите, что души нет, что нет альтруистичного начала и что мы не можем ничему научиться!».

Нужно ли вообще из раза в раз нести бремя доказывания? Факты не очевидны, мы лишь на пути познания своей природы и мышления. Если желаете узнать чуть больше, то Стивен Пинкер в книге «Чистый лист» погрузит вас философско-научный дискос, где системно и подробно покажет, что известно человеку разумному о себе, а что предстоит еще узнать.

Это не разговор об отрицании веры как факта, нет. Я никоем образом не посягаю на ваше мировоззрение. Думайте, мыслите и верьте во что угодно и когда угодно. Только не передавайте безапелляционно это знание другим.

Ваше мировоззрение, вера, мечты и мысли – личные и с логикой они не дружат. Не дружат же они у всех. В продолжение разговора (из Главы 0), не нужно слепо верить авторитетам, сомневайтесь во всём. Читая non-fiction или что-либо другое вы руководствуетесь логикой людей, а это зыбкий ориентир. Научный мир даже в таких базовых установках не сходится, о чём уже говорить дальше?

Крайне часто «светила» своего времени закрываются в своих представлениях, ничего больше видеть и слышать не хотят. Скиннер всё объяснял реакциями, Франкл всё объяснял ОТ ошибочной теорией Фрейда (ДЛЯ вас там ничего нет), Бесконечное количество околонаучных деятелей ставило целью разделить людей на типы, Маслоу (хоть и сделал своё имя нарицательным) создал, отчасти, ошибочную теорию. Продолжать можно долго, заманчиво всё свести к чему-то одному и эта установка обычно интуитивно понятна. Сложно объяснить систему, алгоритм, сложные взаимосвязи и очень редко кто-то на это решается.

Вот почему некоторые науки стоит изучать просто как дань истории. Хотя, тот же Юнг и Кэмпбелл (которые основывались на чём-то крайне абстрактном) создали и популяризировали элегантную теорию «культурного бессознательного». Некоторые философы остро чувствовали потребность в некотором объяснении человеческой природы, но наука в их времена не продвинулась далеко.

Мы можем найти рациональное зерно почти везде, нужно только:

– полагаться на свою логику,

– руководствоваться здравым смыслом и во всём сомневаться.

Идеи трёх доктрин (чистого листа, благородного бунтаря, духа в машине) приходится опровергать и нести это бремя. Но стены мировоззрения даже у самых приверженных шатаются. В прошлом религию опровергнуть было «тяжело», данных не хватало. Сейчас же наука о мозге, о генах, о разуме и эволюции способны достучаться до каждого из нас. Вычислительная теория разума помогает понять, как процессы могут быть осмысленными и что уж точно останется за гранью сознания. «Нейро» науки изучили работу мозга и связали это с поведением и чисто человеческими желаниями.

Признание человеческой природы – не изменит лично вас. Что плохого, что вы взглянете на свои действия и желания трезво? Как говорил Стивен Пинкер: *«Отрицание человеческой природы вышло за рамки академических кругов и привело к обрыву связей между интеллектуальной жизнью и здравым смыслом».*

Своевременный вопрос от вас: «Как это относится к тезису или книге, или хотя бы к первой части?».

Не пугайтесь, у нас чёткий и последовательный план. Разбирая самоанализ нам нужно осознать, что многие авторитеты просто безапелляционно верят и на этом основывают свои труды. Но нам ни в коем случае нельзя это пропускать, необходимо сомневаться. Почему? Если вы прочтёте сотни научных книг и всё примете за чистую монету, то вы не узнаете абсолютно ничего. Да, вы сможете поддержать беседу и окружение будет думать, что вы интеллектуал. Какой только в этом смысл, если картинка не складывается? Цельное мировоззрение не сложится из противоречивых установок, его нужно достигать другим путём.

Почему именно эти три доктрины? Доказать, что люди в целом не логичны можно проще!

В плане счастья нам важно осознать и принять свою природу.

Что такое смысл жизни и счастье в частности?

Подразумеваются разные ответы, если верить или не верить во что-то подобное, как благородный дикарь, чистый лист или дух в машине. Мы, к сожалению, не можем говорить о счастье даже с маленьким намёком на душу, поскольку это всё искажает.

Доказать можно что угодно и чем угодно, главное не выйти за рамки здравого смысла.

Добро и Зло

Что такое добро и зло?

Много хороших книг на этот счёт написано.

Это два настолько размытых понятия, что мы не сможем точно дать им определение. Добро, с точки зрения отдельного человека, не всегда им является для общества. Уже появляются варианты, уже размываются границы добра и зла настолько, что можно размышлять о них вечность. И мы это делаем. Нейробиологи, антропологи, психологи и разные терапевты, коучи и уже социальные психологи размышляют о чём-то крайне абстрактном. Кстати, последние делают это очень убедительно, создав категории из морали и нравственности. Порой получаются сносные теории, которые сопоставляются с природой человека и дают ориентир «куда копать» более точным наукам.

Мы не будем размышлять о вечном. Мне нравится думать, что всё что «Человечно» и есть добро для личности, а на остальных мы обращаем внимание в последнюю очередь. Но вот это «Человечно» – не абстракция, это наша природа. И автор этой книги попытается вам это доказать до конца первой части.

Мы ищем ДУШУ, чтобы оправдать природу добра и зла?

А если мы определились, что её нет?

Откуда мотивация что-то делать вообще, если в нас нет никакой субстанции, которая будет после смерти сидеть на облаках и смотреть на всех вниз?

У нас теперь пустое место, белое пятно. У нас не складывается цельная картина.

Это момент поговорить о чём-то крайне фундаментальном для человеческой природы.

Прошли те времена, когда мозг считали радиатором для тела.

Истоки мотивации нужно искать именно в нём!

На этом пути познания человека ни в коем случае нельзя искать истину в проксимальных объяснениях, в выводах современных исследований, невпопад исследуемой частью мозга, да и просто во мнениях…

Мозг состоит больше чем из 300 структур. Они отличаются у разных людей размерами и внутренней организацией. Если добавить сюда с полтысячи известных систем мозга, а после обозначить системы неокортекса, которые условно разделены на ДСМ, ЦИС и СВЗ[12], то понятней не станет.

Начинать нужно с простого. Как говорил Савельев С.В. (подразумеваю что русских учёных мало кто знает) – в мозге 2 правила:

– более древнее подчиняет более молодые структуры,

– большие отделы подчиняют меньшие.

Также он обозначил, что первое работает лучше и всегда, а у второго правила много допущений.

[12] Три основные системы неокортекса – Дефолт Система Мозга, Сеть Выявления Значимости, Центральная Исполнительная Сеть.

С точки зрения эволюции и того, что нам предоставила нейробилогия, самая древняя (100 миллионов лет с нами) структура – это рептильный мозг. На этом этапе начинаются разногласия, поскольку теория триединого мозга имеет свои недостатки.

Пример такого недостатка в том, что можно встретить разные толкования, где-то к рептильному мозгу причисляют миндалину, а где-то нет. «Где правда?» – спросите вы. Правда где-то посередине. Нам не известно в подробностях, как развивался мозг человека.

В мозге всё работает в тандеме. Эволюция идёт путём проб и ошибок, но всегда постепенно. Содержание черепной коробки у нас не менялось глобально через 1-2 поколения, на рептильный мозг понемногу наслаивались другие структуры, шаг за шагом. На каждом таком этапе было перераспределение функций и какой организм это сделал заметно лучше – брал оливковую ветвь эволюции.

Именно так, поэтому я предлагаю допустить, что (во-первых) теория верна, (во-вторых) мозг работает на всех этажах одновременно. Тесная и слаженная работа всех структур – это единственное что у нас есть. Все кто отрицает теорию триединого мозга, говорят о душе, благородном бунтаре и чистом листе, не предлагая ничего взамен.

Мы же не сектанты? Тогда двинемся дальше!

С теми допущениями, которые мы (условно приняли) нам по сути без разницы к какой именно структуре относится миндалина и что бы то ни было еще.

Нам важен сам процесс! НО и не потерять вас, как читателя.

Описать можно по-разному и мы попытаемся уйти от сложности.

Факт в том, что рептильный мозг задаёт весь «тон» вашей мотивации. Как? Мы не будем терять лаконичность, просто обозначим, что в рептильном мозге есть структуры побуждающие вас к действиям. В стволе мозга есть такое образование, как ретикулярная формация[13] и изучена она неплохо и Сеченым, и Анохиным, да и современных исследований тьма (мы до этого всего доберёмся во второй части). Обозначим пару моментов, Ретикулярная формация (р.ф.):

– Оказывает активирующее или тормозящее воздействие на любое поведение. Регулирует весь гормональный фон в мозге, а это задаёт весь «тон» вашим действиям. Влияет даже на более молодые структуры – изначальный посыл идёт от рептильного мозга.

– Определяет внутреннюю энергию, а точнее её количество и на весь день, и на отдельные действия. Есть структуры, которые определяют интенсивность поведенческих реакций, то есть в целом регулируют наше поведение.

– Это первоначальный центр возбуждения мозга. Мы встаём с кровати потому, что наша самая древняя структура пришла в возбуждение (в причины предлагаю не лезть, чтоб не потерять лаконичность).

Даже этот «супер-краткий экскурс» даёт понимание того, что старая структура подчиняет весь мозг и задаёт «тон» всем вашим действиям.

НО…

У неё (структуры) краткая инструкция.

У рептильного мозга не широкий спектр реакций.

Почему-то, к нему причисляют все инстинкты, основываясь на способности регулировать гормональный фон. Это то допущение, на которое можно где-то закрыть глаза. Предлагаю в этой книге этого не делать. В человеческом мозге, повторюсь, всё работает в тандеме, поэтому категоризация условна.

Реакция бей или беги, страх или агрессия. Вот что знакомо всем и вся. Эту реакцию любят вставлять в книги «невпопад». С неё не начинают, а если и начинают, то через пару глав забывают о ней вовсе. Мы же будем раскрывать эту тему довольно долго.

---

[13] Ретикулярная формация (р.ф.) – образование, тянущееся вдоль оси ствола мозга, способно регулировать гормональный фон и в общем поведение человека. Также продолжим об этом понятии говорить в последующих главах.

Рептилия в нас и животных далеко не всегда проявляет агрессию или убегает (Рисунок 4). Зебра, антилопа, любое создание (которое питается травой) на первый шорох в кустах как реагирует? Животное встаёт как вкопанное, это совершенно другой паттерн поведения. Единственное, что стоит добавить в эту схему, – «Замирание». Оно не всегда заметно, да и у человека его сложно вычислить из-за сложности и вариантов поведение, но без него картина не полная.

Рисунок 4. Универсальное правило психики

Можно добавить то, что у рептильного мозга практически отсутствует пластичность и он проектируется строго по генетическому плану.

Именно это знание открывает как природу человеческого добра и зла, так и природу мотивации, счастья и смысла жизни.

«Почему так глобально?» – спросите вы.

Мы из раза в раз изучаем какую-то крайне полезную информацию, она логична и понятна, и мы её не сопоставляем ни с чем другим. В этом есть причина, что «базовые паттерны поведения» не встраиваются в общую картину. Мы из раза в раз видим их, думаем: «Хорошая идея», а после забываем о ней до следующего такого же раза.

Давайте исправлять, собирать цельную картину.

Любое желание – это, в первую очередь, агрессия. Противоположность ненависти отнюдь не любовь, а безразличие. Биология мотивов начинается с реакции рептилии внутри нас – «Бей». Мы всегда неправильно интерпретируем агрессию, лучше её конечно же заменить на слово ЖАЖДА. Как мы увидим в следующей Главе 3, этот паттерн поведения сохраняется и на высших нервных процессах.

Всегда меняется лишь то, как вы сами себе всё объясните. Внутренний интерпретатор работает без выходных и праздников.

Это не всегда так заметно, это всегда пытаются скрыть, но нам самим от нашей природы не скрыться…

Агрессия – Жажда?

К сожалению, это наша первоначальная реакция.

Агрессия (вообще-то) более узкое понятие и как социальное явление оно исследовано неплохо.

Теория Конрада Лоренца[14] несомненно привлекает внимание, но она незакончена и полна неточностей. Лоренц верил в то, что агрессия подобна сбросу давления в гидравличе-

[14] Конрад Лоренц автор книги «Агрессия или Так называемое зло».

ской системе. Этот пример для понимания, что в середине прошлого века учёные умы заразились (в хорошем смысле) эволюционной теорией. Это важно понимать и осознавать, что будут встречаться неточности. Хотя доля здравого смысла в «сбросе агрессии» есть, поскольку без активных действий – гормоны стресса могут причинить ущерб организму.

Человек Разумный (как никто другой) на интуитивном уровне знает, что такое конфликт и с ходу разрабатывает стратегию социального поведения. Геноциды и насилие, войны и порабощение экосистемы планеты. Мы до недавнего времени расправлялись с любым препятствием на пути. Этот путь, зачастую, был религиозным и мы воевали между собой только потому, что кто-то носит другой головной убор или имеет отличный от нашего цвет кожи. Насилие – не новое явление, оно занимает ум человека в течение всей жизни[15].

Нам нравится думать, что мы стали высокоморальными и способными к альтруизму в высшей степени, что человек взял и изменился за последние пол тысячи лет. То есть сотни миллионов лет эволюции перечёркивают жалкие пол тысячелетия? Это так не работает…

Мы не перестанем в одночасье быть животными. Нет никакого духа в машине.

Мы агрессивные существа и этот паттерн поведения вывел нас на вершину пищевой цепочки не так давно. По сути, недавно **это было нашим конкурентным преимуществом** и оно никуда не делось. Можно, конечно, вспомнить, что человечество научилось консолидироваться (собираться в группы) и вроде бы ЭТО наше «оружие» в борьбе с первобытной действительностью. И это тоже в какой-то мере правда, только вот нас никто не заставлял истреблять всё живое попадающееся на пути, безжалостно завоёвывать новые и новые территории.

Это мы не говорим еще про гипотезы того, что мы истребили все другие виды людей (к примеру, неандертальцев), поскольку это имеет неубедительную доказательную базу. Но что доказано точно, что мы единственный вид, который убивает себе подобных (причём иногда без явного смысла с точки зрения биологии). У нас не было оружия, чтобы убить друг друга в древнем мире, поэтому эволюция «не сочла нужным» сделать нас менее агрессивными по отношению друг к другу. Чем бы античное дитя не тешилось, главное, чтобы человеческий род продолжило.

Агрессия есть у всех животных, но ни у одного она без «биологического смысла» (смысла выживания) не распространяется на себе подобных.

И В ЭТОМ ПЛАНЕ МЫ НЕ ЖИВОТНЫЕ!

Мы еще хуже них, мы терпеть не можем близ сидящего, лежащего, стоящего, говорящего, что угодно делающего. Не важно, что делает человек, мы его готовы возненавидеть! Конечно мы еще готовы это не показывать, скрывать и тщательно переориентировать поведение, чтобы существовать в группе.

Мы ищем агрессию где угодно, но не в самой природе человека.

Эти «грязные» гормоны или гены делают нас такими…

Всё это неподобающее поведение от них. Только вот гормоны и гены это часть вас, часть вашего внутреннего механизма мотивации (и не только). Конечно, если вы принимаете анаболические стероиды, то повысится и агрессия. Но если вы извне их не вводите, то мозг зачастую не сильно-то и замечает повышение того же тестостерона, если он не превышает нормальные диапазон, норму.

[15] Дуглас Кенрик и Дэвид Басс провели независимое исследование и выяснили, что более 80% женщин и 90% мужчин фантазируют об убийстве людей, которые им не нравятся. Люди всех культур получают удовольствие, когда думают о деструктивном для общества поведении. Принять это знание сложно…

Тестостерон, как и любой андроген[16], оказывает комплексное воздействие на организм – снижает тревогу, усиливает желание рискнуть, повышает ваше и моё самомнение, повышает стремление к повышению социального статуса.

Ни один гормон не является причиной агрессии, всё намного глубже. Само агрессивное поведение вызывает повышение гормонов с ней связанных, это сложный механизм.

Что первично? Это как вопрос, что было первым яйцо или курица…

Мы не ответим на него, если не обратим внимание на то, что именно вызывает агрессию, какие участки мозга. Тестостерон и гормоны стресса усиливают реакцию рептильного мозга, хоть он сам и может регулировать гормональный фон, но он также от него зависим. Мозг – сложная штуковина. Те же гормоны воздействуют и на миндалевидное тело.

Условно мы перешли «во владение» лимбической системы, но это не так важно. Мозг работает в тандеме. Хочу еще раз уточнить – **гормоны лишь УСИЛИВАЮТ, то есть реакция агрессии уже должна быть, участок отвечающий за неё должен быть стимулирован нервными** («электрическими» по природе) **импульсами.** Тестостерон и гормоны стресса работают только тогда, когда есть стимул.

По сути этим можно практически закончить разговор о гормонах. Гормоны всегда есть в вашем мозге, повышение какого-либо выше нормы – это инструмент «общения» (передачи информации) ваших отделов мозга, чтобы изменить и переориентировать человеческое поведение. Первопричину чего угодно в одном взятом гормоне вы не найдёте и окончательных выводов на основе этого не сделаете.

Если говорить про миндалевидное тело, то оно тесно связано с положительными и отрицательными эмоциями, а также с закреплением их в разряд привычек (на эти стимулы). Мозговая деятельность – это работа в тандеме всех частей, поэтому и не удивительно, что память связанна с древнейшей системой выживания.

Про разные части мозга можно говорить долго, они изучены хорошо, но мы отклонимся от темы.

Нам пытаются сказать, что реакция «бей или беги» это что-то кратковременное, непостоянное и посещающее нас даже не каждый день. Несомненно мы не помним на сколько зелёных сигналов светофора мы не смогли проехать сегодня, как именно вы закрывали входную дверь и почему забыли то, о чём даже не можете вспомнить. Наше поведение в каком-то своём соотношении автоматическое, заученное и эта реакция не всегда выражена явно. А если вы узнаете, что до сознания вообще мало что доходит, что лобные отделы мозга на протяжении всего бодрствования тормозят импульсы от других отделов мозга?

На любой жизненный (даже маленький) риск реагируют древние структуры мозга. Изменение внешнего, да и порой внутреннего мира – это риск для выживания. Мозг работая в тандеме – решает эту проблему, не всегда выделением множества гормонов стресса и тестостерона.

Не всегда они же и нужны, ведь они только усиливают стимул, а какое-то количество уже в системе есть. И всегда (если бы вы были подключены к фМРТ) – вы бы проследили усиление активности в этих областях мозга.

Когда говорим в разряде БЕЙ ИЛИ БЕГИ, СТРАХ ИЛИ ЖАЖДА, мы не говорим в разряде дерись или будь убитым. **У человека разумного сложное социальное поведение**, много законодательных и просто нравственных ограничений. **Мозг запускает реакции на разного рода стимулы, но действует при этом по определённому алгоритму, который оттачивался эволюцией сотни миллионов лет.**

Это был разговор лишь о том, что нужно отбросить все предубеждения по поводу нашей агрессивности. **Агрессия зависит от контекста, поэтому предлагаю говорить об этом**

[16] Андроген – это общее собирательное название группы стероидных гормонов, условно относят к мужским.

паттерне как о ЖАЖДЕ и планомерно прийти к пониманию наших человеческих желаний.

Давайте пока не искать несоответствия с психологией и другими науками, если они будут – я сам вам их найду.

Эта глава лишь открыла «Ящик Пандоры» в человеческий мир желаний, смысла жизни и счастья,

А человеческая агрессия – это не болезнь и не отравление, это часть нашего устройства.

Тезисы и Выводы

Заказ «Смысл жизни» готов, можете забирать и «распаковывать»!

Частенько на страницах и просто в мнениях авторитетных деятелей мы можем встретить гипотезы, основанные на одной из трёх доктрин: Чистый лист, Благородный дикарь и Дух в машине.

Настоящим же учёным приходится нести бремя доказывания и показывать всё то, чего достигла наука за последние полтора века.

Безапелляционная вера развращает академические умы и всё это выходит за грани здравого смысла. Эти недоказанные теории в своё время были актуальны и нужны обществу в целом, поднимались важные вопросы и в спорах интеллигенции рождалась истина. Пусть и промежуточная, но истина. Мы и сейчас о человеке разумном знаем не так много, как будет казаться нашим предкам через пару веков. Но ответьте тогда на вопрос: «А есть ли лучше ориентир, чем наука вкупе с критическим мышлением?».

Признание человеческой природы не должно приравниваться к повороту мировоззрения на 180 градусов.

Но непризнание человеческой природы искажает факты.

Мы можем пытаться вечно изучать природу добра и зла, если не заглянем в точные науки, которые имеют какие-то морфологические[17], структурные доказательства. Доказательства основанные на вере – секта.

Если мы через боль примем, что наука способна нам рассказать про человеческие желания, то понадобиться «нехилое» упорство. Составить цельную картину мира из сотен научных книг будет сложно, ведь в них вас обычно просто ставят перед фактом.

Книги, которые за тезис взяли объяснение работы мозга, покажут вам разделение содержания черепной коробки на структуры. **Части мозга, постепенно наслаивались, и распределяли функции. На этом пути старшая структура подчиняет более молодую и ей является рептильный мозг.** У самого архаичного образования в черепной коробке узкий набор реакций – паттернов поведения.

Бой, сражение, агрессия – это всё из одной области. В разряде паттернов рептильного мозга это одно и то же. Человек всё-таки прошёл этот этап давно и у нас множество вариантов поведения. Агрессия очень близкое понятие к Жажде. Противоположность ненависти не любовь, а всё-таки безразличие. Когда мы что-то действительно хотим, то у нас (в том числе) крайне активны древние структуры мозга. И даже больше – весь запал и «тон» вашего поведения задаёт ретикулярная формация (образования в стволе мозга,

[17] Морфология (в биологии) – изучает внешнее и внутреннее строение человека, последняя больше относится к анатомии. Если простым языком, то Морфология = Строение.

эволюционно – рептильный). Мозг – сложная штуковина, но точно ясно, что первоначальная мотивация и импульс идёт от рептильного мозга (Рисунок 5).

Если верить в душу и какую-то сущность в нас, то мы не сможем принять факт того, что человеку не чужда агрессия. Агрессия в истинном её проявлении – в каждом нашем действии, хотя я и понимаю, что сам создал категорию и расширил границы этого понятия. Но… мы с помощью этого хотя бы стали понимать истоки каждого нашего действия.

Рисунок 5. Реакции рептилии внутри человека

Агрессия в общем плане зависит от контекста. Поэтому далее мы будем говорить о Жажде, что смысла не меняет. Одним этим параметром наше поведение не объяснить. На данном этапе можно сказать: «Ну да, когда-то мы бываем счастливы, каждый мотив наш «агрессивен» по природе… Но что это значит?».

Как это сопоставляется со смыслом жизни и счастьем?

Счастье вариативно, а поведение человека – тихий омут!

Того и гляди черти вылезут!

Мы лишь приоткрыли природу наших желаний, счастья и смысла жизни.

Ни в коем случае нельзя верить всем подряд, кто говорит о нашем жизненном благополучии. Особенно тем, кто пытается это описать чем-то одним. Лучше бы нам начать смотреть на картину целиком, сопоставляя все науки и дисциплины сразу.

Безудержно капаясь в себе мы пытаемся достигнуть того самого, что всегда было перед носом.

Счастье на расстоянии вытянутой руки, хоть его достигнуть и не всегда легко…

Наука движется вперёд и (возможно) много чего через десятилетия (из этой книги) станет не столь актуальным.

Смотрите, смысл жизни может «испортиться» …

Я бы на вашем месте поторопился…

Готовы провалиться в «Ящик Пандоры» ваших желаний?

ГЛАВА 3. НИЧЕГО КРОМЕ ЖАЖДЫ

Мы уже как-то останавливались на том, что счастья не достигнуть и –

Это лишь ментальное состояние,

Это общее удовлетворение жизнью.

Но из чего оно складывается?

Заманчиво сложить всё из кратковременного счастья, основанного на биохимии мозга или описать всё парочкой генов. Мы не запрограммированы, чтобы получать удовольствие 24 часа 7 дней в неделю. Кратковременное счастье «хрупко» и это не то понятие, которое мы исследуем в первой части книги.

Мы все разные, но у нас только с виду разные желания.

Человеческие мотивы отличаются только интенсивностью, у нас различный объём психической энергии. Но, зачастую, это отговорка, это рефлексия по несбывшимся надеждам и полное непонимание собственной природы.

Даже если мы вспомним, что изначально уровень достигаемого счастья отличается от человека к человеку (из-за генетики, первых лет жизни и личных особенностей, опыта), то это конечно же еще не всё.

Все говорят о счастье, но все о разном.

Я же предлагаю заменить счастье на ЖАЖДУ. Игра слов, конечно же. Ведь мы недавно поменяли агрессию на ЖАЖДУ. Но ответьте на вопрос: «Где разница между человеческой природой мотивации, посылов и его же счастьем?».

Вы ответили? Или у вас всё-таки закрались сомнения?

Если от агрессии убрать все объяснение социальных психологов и всего того культурного подтекста, то останется довольно простое уравнение.

2+2 = природа агрессивности подталкивает к нашему личному счастью. Но мы не всегда его видим и готовы адекватно воспринять.

Непризнание человеческой природы, порождает множество ошибок , в том числе и непризнание агрессии. Слово, что уж сказать, опошлено до невозможности. Мы же Разумные люди, у каждого своя голова на плечах…

Если у вас в голове вопрос: «А не осовел (производное от сова) ли автор такое предполагать?».

Давайте оставим этот вопрос до конца главы, в которой мы с разных сторон зайдём к пониманию утоления чисто человеческих инстинктов.

Ведь инстинктивное поведение, всегда сопровождается нехилой долей природной агрессии. Это поведение изучено и доказано. Более того, его можно пощупать. Да, да… вы не ослышались. Ваши инстинкты (точнее их источник) можно пощупать! Правда для этого нужно работать патологоанатомом или лаборантом в институте исследований мозга.

Кажется неубедительным, что если мы потрогаем мозг, то прикоснёмся к 100 миллионам лет эволюционного совершенствования нашего инстинктивного поведения?

Мы обещали продолжить один разговор…

Гипотеза или теория?

Теория в научном плане значит немного другое.

Теория от гипотезы отличается доказательной базой.

И те кто говорят, что не верят в какую-либо теорию, должны предоставить альтернативу.

И лучше бы не в виде гипотезы или мнения.

Триединый мозг – основная теория, на которой базируется нейробиология.

Мы уже обозначали, что у этой теории есть некоторые неточности. Сейчас же можно сказать, что это ошибки конкретных деятелей, а не самой идеи о мозге. Разногласия в том, что люди создали у себя в голове абсолютную категорию (разделение) трёх слоёв и никаких аргументов против даже слушать не хотят. Системы мозга, как и структуры работают в тандеме и в XXI веке и с этим даже спорить глупо. Где именно какой слой начинается, где заканчивается, где и почему работает нейропластичность? Перечислять можно долго, но обратите внимание – это чисто технические проблемы. Если дальше углубляться они же станут в разы сложнее.

Вопросов и повесток дня у нейробиологов хватает. Современный темп научной жизни не даёт им почивать на лаврах. Пока всё, что мы можем получить от науки – это некоторую модель сознания, она ещё не такая точная (как хотелось бы). Научное сообщество конечно открыло волну P-3b, которая видимо означает присутствие сознания у лежащих в коме, но до понимания нюансов человеческого мышления еще долгий путь.

Мозг – это продукт эволюции, а в этом плане все ресурсы хороши. Если что-то помогает добиться результата, чтобы потенциально продлить свой род, то именно с ним это «качество» дальше и передаётся. **Отсеивая всё лишнее к рептильному мозгу наслаивалась кора млекопитающего.**

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА.

Наше поведение в большинстве своём заученное, в этом же большинстве и бессознательное. До сознательной нашей части мало что доходит. Своевременный вопрос: «Что осталось за гранью того, что мы называем своим внутренним миром?».

В науках о мозге заведено, что какая-то часть за что-то отвечает. Это удобные метафоры, хотя если копнуть глубже, то всё окажется чуть сложнее.

Лимбическая система состоит из множества подсистем – там и базальные ганглии (в том числе миндалина, о которой говорили), иногда объединяют её с рептильным мозгом. Всё крайне абстрактно и схематично.

Лимбика – горячая стартовая система и работает так же как и у наших предков. Отвечает эта система за эмоции (хоть быстро доходящие, хоть нет). **Мозг млекопитающего собрал всю информацию для того, чтобы иметь эволюционный успех.** А животными мы не перестали быть. Что нужно животному внутри нас? Но не будем забывать, что всё-таки XXI век на дворе.

Когда базовые функции «плюс минус удовлетворены», то животное жаждет иметь статус (и чем выше, тем лучше). Для убедительности представьте, что группа львов, или волков, или оленей, да кого угодно (из млекопитающих) не нуждается в пище и находится в безопасной среде. Хорошая обстановка улетучится довольно быстро, особенно для тех, кто не станет доминировать. Млекопитающему нужен статус ради статуса, а еще немного внимания противоположного пола.

Мы сложные животные, можно сказать, что лимбика – это про продолжение рода. Будет ли это правдой? Несомненно, но в процессе эволюции сам процесс стал важнее. Существует несколько гипотез почему так стало – и что нужно было удержать охотника в семье до рождения ребёнка (для защиты), и что переориентирование половой функции на удовольствие помогало консолидироваться людям и создавать первобытный институт семьи. Первое и второе было преимуществом, поэтому только такой вид поведения у человека и сохранился.

Статус ради статуса…

Секс ради секса…

Никакое слово не напрашивается?

В любом случае ваше лимбическое начало жаждет ВОСХИЩЕНИЯ!!!

Если приглядитесь, то горячие стимулы и быстрые эмоции ориентированы только на это чувство. Лимбическая система желает ловить восторженные взгляды. Если вы еще внимательней приглядитесь, то мы много о чём не говорили.

В исследовании счастья мы почему-то еще не затронули понятия денег и ресурсов. Если их не хватает на базовые функции, то это жёсткий аргумент к вопросу «почему нет счастья?».

Но зачастую ресурсы вам зачем? Вы не хотите Porsche 911, чтоб кататься по огороду или по пустым улицам. Вы не хотите виллу в Италии, в которую украдкой пробирались бы 2 раза в год. Гормонально «нашпигованному» подростку не нужно столько половых партнёров (сколько он желает). Статусную машину вы хотите, чтобы о ней говорили коллеги и оборачивались вам вслед. Виллу хотите, чтоб показать всем своё состояние, когда вы можете купить и содержать бесполезное имущество. И партнёров побольше вы возжелаете только для своего же статуса, для галочки и для восторженных взглядов в процессе общения.

Когда нужно это животному? ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Лимбика – это про эмоциональную остроту, она мгновенно переключает мозг[18].

Савельев эту систему назвал «Хочу», обвинив во всех смертных грехах. И это очень удачная метафора. **Млекопитающее – это ребёнок внутри вас, который говорит «хочу» и ему нужно это сейчас, завтра всё уже не имеет смысла.**

Сергей Савельев написал замечательные (и сложные) труды, в которых хорошо описал интуитивное и рациональное начало человеческой психики.

И эта та самая «Система 1» у Даниэля Канемана и то самое «Оно» у Фрейда, да и «Художниками» Павлов описал поведение, продиктованные лимбической системой.

Таких разделений много и все довольно точно описывают паттерны мозга млекопитающего.

Все подчёркивают, что мы не можем существовать благодаря только «разумному началу», к которому причисляют неокортекс (рассмотрим сразу после). Нам нужны и другие механизмы, инструменты репродуктивной успешности и возможность быстро реагировать на изменение внешнего мира. Нам нужны все эти инстинкты какими бы несуразными (на первый взгляд) они не казались.

До вашего сознания на самом деле мало что доходит. Вы иногда идёте по улице, слюна выделилась, вы возбудились, но не поняли почему. Или у коллеги какие-нибудь новые линзы, которые визуально расширяют зрачок (что значит сексуальное возбуждение и готовность), и вы не понимаете: «А почему это я пригласил её на кофе, вроде сто лет знакомы!?».

Наше бессознательное крайне обширная тема, в этой главе это лишнее.

Горячая система не даёт вам объяснений, она говорит «хочу». Лучше прямо здесь и сейчас вызвать у всех кто рядом восхищение, мотив почти всегда один (если удовлетворены базовые потребности). Это даже мило, в какой-то извращённой степени. Но наша зависимость от лимбики немного другого характера и наше бессознательное восприятие (которое мы приписываем лимбике) является лишь частью проблемы.

Кстати, к базальным ганглиям (ядрам) относится полосатое тело. Принято причислять эту структуру к «нейронной цепи желания», поскольку это источник человеческой мотивации. Полосатое тело – сложная структура, которая «определяет» действия для достижения желаемой цели. Если изволите, то «инструмент» этого «определения» – дофамин (тот самый мезо-

---

[18] Команда Макклура поставили людей перед выбором между какой-то суммой сейчас или чуть позже, но большей. Предварительно положив взрослых представителей нашего общества в аппарат фМРТ. Предлагали 10 долларов сейчас или 11 завтра в этом случае нейронная активность возникала в лимбической системе, выбирая между двумя краткосрочными вознаграждениями. Когда предложили 10 долларов сейчас или 11 через год, то учёные наблюдали активность уже других сетей, располагающихся в коре мозга (неокортексе). Подобных исследований было много и все они подтверждали наличие «горячей» и «холодной» системы мозга.

лимбический путь из прошлых глав). Совершенно «случайно» к лимбике относятся отделы мозга отвечающие и хранящие память. Вкупе эти два элемента могут вас сделать зависимым от чего угодно, хорошо (и более научно) описал это Марк Льюис в книге «Биология желания».

Это то, о чём мы еще будем говорить при разборе вопроса о формировании привычек. Мы зачастую делаем «несуразную ахинею» только потому, что это подкрепляется дофамином.

Почему? Почему вы на диете пошли в кафе? Почему вы дали себе слово не пить и сразу согласились на предложение друга пойти в бар? Почему вы не перестаёте тыкать на пульт телевизора, хотя уже пошли на седьмой круг, ведь ничего интересного не показывают? Почему вы скролите ленту социальных сетей, час, второй, пол выходного?

Потому, что это ранее было подкреплено положительными эмоциями, а сейчас в схожей ситуации выделяется дофамин, предвкушая то самое удовольствие.

Конечно, нельзя свести всё к одному гормону или к одному механизму. Человеческая психика сложна, но формирование привычек сильно зависимо от горячих стимулов, от лимбической системы.

Поскольку она отвечает за эмоции…

Но пока картина не складывается, ведь человеческие мотивы не ограничиваются только восхищением, через статус, секс или ресурсы.

Всё остальное показать будет сложнее, поскольку мы переходим в изучение новых структур мозга.

НЕОКОРТЕКС.

Мнение учёного сообщества по поводу функций этой структуры меняется крайне часто.

Одно время предполагали, что это мышца самоконтроля, ведь именно неокортекс сдерживает и не доводит до сознания импульсивные желания. Если бы до вас доходило всё, то вы бы с большой вероятностью сидели в местах не столь отдалённых и обязательно в белой рубашке.

Потом поняли, что этим объяснить всё человеческое поведение сложно. Человеческая психика сложна и многогранна. А если думать о новой коре только как о мышце самоконтроля, то можно на полном серьёзе и Фрейда начать изучать. Шучу.

Про неокортекс не поют оды, психологи не любят его из-за сложности, психотерапевты и коучи (зачастую) не знают, как с этим знанием вообще обходиться.

Можно пойти от обратного и заметить, что кора позволяет: планировать будущее, обеспечивает и поддерживает когнитивные функции высшего порядка, регулирует на мысли и эмоции.

Сложно выявить прям-таки фундаментальные функции этой коры, так называемые инстинкты. Почему? Эта единственный слой мозга, на который генетика не имеет сильного воздействия. Размер – да, структура и функции – нет. Как же мы развиваем и способны ли вообще на высшие нервные процессы? Ответ на этот вопрос, вызывает череду следующих. Неокортекс пластичен. Это значит, что есть тенденции к смещению границ зон, отвечающих за конкретные функции. Оно не произвольно, увеличивается то, что развиваем и практикуем.

Мозг меняется практически при любом действии в вашей жизни, знакомство с новым человеком, научение какому-то навыку, узнали и побывали в новых местах, стоит ли говорить о привычках?

У научного сообщества есть лишь технические проблемы на пути исследования пластичности мозга. У нас же чисто понятийная сложность. Если неокортекс может так сильно меняться, то как выделить хоть что-то фундаментальное?

Посмотрим, как нам это предлагают сделать…

Это холодная система, это «Система-2» по Канеману.

Этим Павлов объяснял поведение «Мыслителей»,

Савельев именно неокортекс противопоставил лимбической системе, назвав это «Надо».

Можно еще выделить ряд мыслителей и учёных, тема бездонна. Поскольку с развитием когнитивистики все и вся пытаются вставить мнение по поводу разумного поведения.

Последние крайне интересны. Павлов изучил способы решения задач, а после выделил Мыслителя, который пытается всё систематизировать, дать определения и построить алгоритм. В глазах у нас предстаёт прям-таки инженер и светоч мысли, где важна сама идея.

Савельев, изучая неокортекс как мышцу самоконтроля, выделил социальное начало человека. Хорошо описал более развитые социальные отделы префронтальной коры, а именно 10 и 46 поля мозга. Эволюция пошла путём консолидации и это видно по этим структурам, они явно увеличены по сравнению с нашими предками.

Это скорее всего одна из причин, почему так часто у нас в голове появляются мысли о социальных отношениях, почему мы пытаемся их решить, а если не получается, то прокручиваем их до собственного изнеможения.

Но почему мы иногда способны сознательно сдерживать импульсивные посылы? Когда перед нами предстаёт любая жизненная ситуация, префронтальная кора просчитывает варианты. Если мы раньше описывали мезо-лимбический путь как предвкушение обязательной награды, то сейчас пора сделать дополнение. **Такой инструмент, как гормон дофамин, может выделяться и лишь при вероятностях получения удовольствия. Всплески гормона ниже, никто и не говорил, что нашему сознательному началу будет легко.**

Это важное пояснение, поскольку если бы вообще никак не объяснили механизм[19], то это стало бы сектантством.

Давайте уже выделим паттерны поведения неокортекса:

– Систематизация, планирование будущего, высшие нервные процессы,

– Социальное начало, сотрудничество и отношения внутри группы.

Гормонов на эти желания выделяется меньше, из этого вытекает меньшая интенсивность эмоций. В общем плане (а не у отдельных людей) желания неокортекса зыбкие, поскольку более древнее практически всегда может переориентировать поведение в свою сторону. Рептильный мозг и лимбика при воздействии внутреннего или внешнего стимула переориентируют наше поведение за доли секунды.

Хотя у них есть что-то общее. Лимбике важен статус ради восхищения, а неокортексу – ради осознания себя внутри группы. Хотя статус для нашей новой коры – просто «место в группе», он не обязательно должен быть высоким.

Про паттерны рептильного мозга все забывают. Лимбика – корень всех зол. А где-то в неокортексе «засела» душа. На эту тему 1000 и 1 предубеждение. Мы же расставили всё по полкам, попытались это сделать легко и понятно.

Мозг сложно устроен, 3 слоя, 300+ структур, разные области могут отличаться в 40 раз, 500+ систем мозга и абсолютное непонимание как с этим всем разобраться?!

Выход есть – создать модель мозга и идти от простого к сложному.

Нейробилогия может много дать, но не всё. Давайте дальше раскрывать, что же нами всё-таки движет. В чём же наша ЖАЖДА!?

Обращать внимание на все дисциплины, пытаясь найти в них здравое зерно и светлую мысль.

---

[19] Вольфрам Шульц, на которого мы ссылались в главах ранее, пошёл дальше. Если помните, он включал лампочку как знак, что можно нажать на некий рычаг и получить лакомство (обезьяне). Уже после, он изменил сценарий, награда была в 50% случаев. Самое интересное, что дофамина выделилось больше, чем при 100% получении угощения. Когда учёный стал уменьшать шансы до 10-25%, то вторичная волна дофамина уменьшилась, но волна предвкушения осталась почти на одном уровне.

Присаживайтесь, какая у вас проблема

Не рискуем ли мы оказаться в кресле психолога?

Ответим через парочку страниц…

Давайте перенесёмся в XIX век – Канеман и Тверски еще не выделили «Систему 1 и 2», Савельев еще не появился на свет, Психологию никто не воспринимал всерьёз и на это были существенные доводы, Науки в современном понимании еще не было, Нейронауки только становились на ноги, выдавая противоречивые теории. Хороший писатель – это хороший психолог, коим и явился в одной из первых повестей Достоевский. Противоречивая работа «Двойник» интересна с ракурса одного «Голядкина» и противоборства его же инстинктов и желаний. Обычный государственный служащий Голядкин однажды встречает и пытается найти родственную душу в своём из ниоткуда взявшемся двойнике – «младшем Голядкине». Достоевский художественно показал, что в одном человеке могут сочетаться лучшие и худшие качества, пребывая в постоянной внутренней борьбе.

Если вы не Фёдор Михайлович, то к чему-то умозрительному нужно приступать только:

–когда понятен сам механизм,

–когда наука (по разным причинам) не может выдать теорию.

А какой господин Голядкин проснулся в вас? Младший или Старший?

У науки нет цели поделить людей на типы. Иногда деятели или «светила» своего времени это делают и мы вскользь это затронем.

Все кому не лень хотят поделить людей на:

Красных, белых, чёрных…

Сторожил и нападающих…

Интровертов и экстравертов…

Сангвиников и еще бог знает кого…

Шизоиндый тип, сенситивный и так далее…

Можно продолжать долго, но толку от этого не будет. Какие-то классификации лучше, какие-то хуже. Зачастую они «делались» из того, что видели и что могли наблюдать создатели. А это, как вы знаете, зыбкий аргумент. Да и классификации все о разном – не сопоставляются между собой. Все правы или это ересь какая-то?

Все (от Маслоу до Скиннера) согласны в одном – людям не ведомы причины их поведения. Со своим разумом и на данном этапе науки нам очень сложно в нём же копаться и искать первопричину. Классификация, какой бы она ни была, всегда будет умозрительной, поэтому нам нужно перейти на что-то твёрдое, доказанное, основанное на современных теориях.

«Твёрдое» – это строение мозга, морфология. Из него понятно, что:

– Канеман и Савельев выделили «Систему 1» или «Хочу», условно описав работу лимбики,

– Они же выделили «Систему 2» или «Надо», наделив этими функциями неокортекс.

К слову говоря, было еще пару десятков уж сильно похожих классификаций.

У нас есть некоторое «Рацио» и «Эмоцио», но этого маловато.

Павлов разделил людей на Мыслителей – это люди рассудка, пытаются всё понять и упорядочить, Художников – живут чувствами, полагаются на эмоции. То есть 2 диаметрально противоположных типа по способу решения жизненных задач.

Психологи, делая свои имена нарицательными, предоставляют вам несуразные гипотезы. Везде критикуют Фрейда, забывая, что в этом нет смысла. Он также выделил «Оно», которое

наделил всеми бессознательными посылами, добавив туда много несуразицы. Хотя в книге «Все лгут», Сет показал статистику с порносайтов, где на первых местах было как раз таки всё то, о чём говорил Фрейд, 16/100 запросов – инцест, причём сама формулировка была очень подробной и эмоциональной. Есть много вопросов, к примеру, к самим личностям, которые посещают подобные сайты, к самой выборке этого исследования. Теорию «всё ради власти и секса» – нужно оставить в прошлом веке, этим мало что можно объяснить.

Карл Юнг, когда проводил Тавистокские лекции, очень занимательно рассказывал про:

1. Интуитивный тип.
2. Мыслительный тип.
3. А после – очень быстро переключился на невротические расстройства психики.

Вспоминая Юнга перед глазами другая классификация – экстраверсия и интроверсия. Она по своему хороша. Её лишь нужно немного дополнить тем, что эти состояния не перманентны[20], они меняются от ситуации к ситуации, что может указывать на особенности психики отдельного человека.

У нас осталась некоторая «брешь», когда мы изучали инстинкты (основанные на строении мозга).

Мы явно выделили «эмоцио», «хочу», которая жаждет восхищения. Этому прекрасному противостоит «рацио», «надо», которое жаждет упорядочивания, систематизации и порядка. Более древние структуры главенствуют над мыслителем внутри нас тем, что и переключить поведение могут сразу же и тем, что гормонов на прогнозирование выделяется меньше в разы, то есть просто у неокортекса маловато инструментов. Хотя мы его отождествляем с собой, со «Сверх Я», ищем там «душу» и так далее и тому подобное.

Брешь в том, что оливковая ветвь эволюции нам досталась за консолидацию, сотрудничество внутри группы. И как-то мало сказать, что всеми движет восхищение и систематизация. Остаётся белое пятно. Говорили, что у нас развитые «социальные» поля неокортекса (10 и 46), что млекопитающие внутри нас всё время пытаются выяснить отношения и встать на высшее место иерархии внутри группы. Даже при комфортных условиях животные (не только мы) «не почивают на лаврах», они выясняют отношения. Ранг не всегда ради восхищения, в той же степени, что и не всегда ради систематизации. Волк не думает: «Зачем мне вообще существовать, если я не вожак», да и насколько мы можем полагать думает ли он вообще?

Если вы бы сходу увидели ту классификацию, к которой веду уже с десяток страниц, то у вас бы остались вопросы: «Насколько мы ей можем доверять? Почему именно этот психолог, их же вон сколько, присмотрись! Почему такой странный заход от психических заболеваний!? Окстись, мы тебе доверяли, ты же говорил, что за научный подход!».

Признаться, я и сам долго думал, как поделить людей на категории. Но ничего законченного не получалось, были бреши. Но, прошу уж простить, автор этой книги не учёный.

Теория Андрея Курпатова, основывается на том, что можно «пощупать», он её хорошо описал в книге «Троица». «Уже не доктор» Курпатов создал даже сайт, где вы можете определить свой тип мышления и сделать для себя маленькие выводы. Главный русский популяризатор научного познания пытается избавиться от приставки «Доктор». Создал свою школу «Академию смысла» и является руководителем Лаборатории нейронаук.

Когда мы обозначили «пощупать» то имели ввиду душевно больных людей. Курпатов изначально перенёс знание о заболеваниях психики и это видно из его же классификации. Одинок ли он в этом? Нет. Карл Юнг, описывая здоровых людей, выделял степень их невротизма, шизофрении и истерии.

[20] Перманентный – постоянный, непрерывный.

Курпатов собрал всё знание о мозге, интерпретировал его с точки зрения невротических заболеваний и выделил третий тип мышления, который со знания внутренностей черепной коробки (таким уж) не выходит.

Далее представлю таблицу 1, а потом поясню более детально.

Таблица 1. Типология людей по Курпатову А.В.

Тип/ Параметры	Рефлектор	Центрист	Конструктор
Структура мозга	Лимбика	Неокортекс	Неокортекс
Тип по Павлову	Художник	-	Мыслитель
Радикал	Истероид	Невротик	Шизоид
Инстинкты	Восхищение, через ресурсы, секс и т.д.	Иерархический, социальная ориентация	Истинный интерес, инстинкт самосохранения притуплён
Пытается увидеть	Что происходит	Отношения между объектами и людьми	Структуру
Мыслит исходя из	Своих интересов	Социальной лестницы	Структуры, Идеи
Стезя	Лучше определяет реальность, настоящее	Любой захват «власти»	Сопоставлять несопоставимое
Характер действия	Наскок, пока есть мотивация	Готовность к длительной борьбе	Долгая вступительная часть, после идея завладевает человеком
Слабые места	Выбирает самый быстрый путь к восхищению, с отсутствием логики	Подверженность мнению окружающих, авторитету	Дальше всех типов от реальности, пребывая в абстракциях
Потенциал	Творческие профессии	Топ менеджеры	Наука
Вопросы, на которые ему нужно ответить	Зачем? Зачем это мне?	Что? В чем суть?	Как? Каким образом?

Рефлектор.

Начнём с самого лёгкого.

Лимбика, Художник по Павлову, Истероид по типу личности.

В каждом из нас засел капризный ребёнок, который хочет внимания всех и вся. Если переносить на взрослую жизнь, то «Оно» (по Фрейду) желает всех восхитить, причём в превосходной степени и наповал.

Чтобы понять то, что происходит вокруг, ему нужны инструменты. Они могут быть не логичны, но они всегда исходят только из своих интересов. Люди, работа, одежда, автомобиль, что угодно – ресурс для того, чтобы ловить восхищённые взгляды.

Чистые рефлекторы выбирают инструменты исходя не из логики, они с ней «не в ладах». Выбор инструмента ориентируясь на обстановку «здесь и сейчас». В голове установка: «Как я сейчас могу привлечь внимание!?». Очень редко сопоставляют факты, чтобы это работало в дальнейшей перспективе.

Главный вопрос, на который отвечает их мышление:

– Зачем? Зачем это мне!?

При общении с ними и осознании уже своей природы, важно понимать на какой вопрос отвечает человек. Если вы ему объясняете в разряде «Как?» и «Что?», он переключится в свои мысли, будет летать в облаках и думать, как привлечь внимание.

На этот счёт Савельев С.В. любит шутить, что не нужно причислять ту женскую непосредственность и (в общем для обоих полов) не сильно понятное поведение к чему-то загадочному и непостижимому, что в этом не спрятано никакой глубины души. Это лишь перебирание способов привлечь ваше внимание здесь и сейчас. И вы, возможно, из раза в раз говорите с человеком на разных языках, если у него преобладает рефлекторное поведение.

Центрист.

Это некоторое промежуточное звено.

Ведь борьба за статус свойственна и млекопитающим, и приматам. Соглашусь, что хрупкий аргумент, но 10 и 46 (отвечают за социализацию) поля всё-таки находятся в неокортексе (префронтальной коре).

Юнг и Курпатов выделить его смогли, когда сопоставляли данные с действительностью. Социальный психолог и доктор пришли к этому знанию через невротические расстройства, поэтому последний и назвал радикал – невротическим.

Говоря о таком зыбком знании, стоит оговориться, что невротики разные. Мы не создаём с вами абсолютных категорий. Как могло пойти развитие психики у людей – бесконечное количество вариантов.

Факт в том, что невротиков в обществе большая часть. Человеку важен статус и важно понимание на каком он уровне иерархии находится. Здесь скрыто глубокое противоречие, с которым вы можете столкнуться, если начнёте наблюдать за людьми и сопоставлять данные. Во-первых, стоит понимать, что телепатия нам не доступна и прочитать мысли мы всё-таки не можем.

Во-вторых, есть большая часть людей, они центристы, но они не гонятся за статусом. Если вы приглядитесь, то заметите это. Людям важно знать, что они делают, что они на своём месте, что всё идет по плану и они относятся с уважением и трепетом к иерархии, в которой состоят. Но никогда сами не сделают шаг, чтобы оказаться выше.

Это идёт от непонимания своей природы и расстройства психики, и «ментальных костылей», которые вдолбили при воспитании. Многим людям досталась установка от родителей: «Живи как все, не нужно выделяться, наверху только плохие люди» и так далее. С такой установкой даже центрист интуитивно будет избегать того, чтобы сделать шаг к месту получше. А жизнь такая штука, что если выпадает шанс и вы им не воспользовались, то рядом окажутся люди, которые не упустят своё.

Продолжаем описание противоречий, с которыми вы можете столкнуться. В-третьих, если центрист вроде бы и хотел, и ничего не мешало – но просто не получилось и опустились руки. Не все могут пережить жизненные неудачи и стойко принять удар судьбы. Многие ищут утешение в бесполезных рефлексиях, телевизоре, социальных сетях и компьютерных играх, хуже когда в алкоголе и наркотиках (не подумайте, что все из них центристы). Сказать, что это не центристы? Так нет же, они жаждут власти и славы. Именно поэтому они и стали озлоблены на мир, они ненавидят всё и вся, съёжившись в своём внутреннем мире.

У центристов есть несколько негативных черт, они всегда чтят авторитета (для двух других типов личности мнение людей не важно), это порождает «слепую веру» и отсутствие критического мышления.

Самое же (наверно) «неприятное» – это если центрист добрался до власти, тогда:

Есть 2 мнения – неправильное и мнение центриста!

Он уже авторитет и самый важный голос его. Он даже может понимать, что с логикой это не сходится, мы не касаемся вопроса эрудиции и умственных способностях. Центрист всегда прав, вы ему не докажете, что опыт субъективен, что есть другие варианты. Убедить статусного невротика в своей неправоте – это каторжная работа, которая будет стоить вам двоим большого количества нервных клеток.

Главный вопрос, на который отвечает их мышление:

– Что? Что происходит и как залезть повыше?

Центрист как никто другой ориентируется в отношения внутри группы. Он знает всё и вся про каждого, кто где и что сказал, где кто и как подумал. Он знает все симпатии и открытость любого человека в своей группе. А если и не знает, то мышление неистово пытается на этот счёт ответить. Центрист дальше от реальности чем рефлектор, но ближе чем конструктор. Ведь последний вообще живёт в выдуманном мире…

Конструктор.

Мыслитель по Павлову…

Канеман ввёл понятие «Система 2»…

Удивительная мышца самоконтроля, которую все хотят «накачать»…

Савельев причислял все функции к «рацио», и выделил для нас абстракцию «Надо»…

Где-то можно увидеть понятие «Сверх Я», когда говорят о работе неокортекса…

Курпатов приходит к нему через шизоидные расстройства личности и тяге к систематизации всего и вся. Мы из раза в раз (каждый из нас) попадаемся на номинативную ошибку[21]. Это всё не случайно, хоть и умозрительно.

Сложно осознать и выделить этот тип мышления среди инстинктов и строения мозга. Все деятели говорят витиевато и без конкретики. Мозг штука сложная. **Планирование и составление структур, идейная придурковатость – гормонально вознаграждается** . Конечно, не так обильно как борьба за статус или восхищение. Но все же мы разные?

Как так получилось? Эволюция идёт путём проб и ошибок. Последние не обладают преимуществом и поэтому не имеют потомства. У нас такой уж неокортекс, в нём еще много загадок. Особенно то, как он создаёт ту внутреннюю сцену в вашем сознании, какова её природа?

Конструктор витает в облаках собственных мыслей. Он далёк от реальности насколько это только возможно. Как так получилось, что мы себя осознаём и можем думать о чём-то метафизическом. Наверно разгадка (опять же) в нашей высокой социальности. Когда мы стали консолидироваться, создавать общины, где численность превышала мыслимые пределы животного царства, то:

– Сознанию пришлось создавать в голове абстракции отношений внутри группы. Кто это делал хуже – не имел конкурентного преимущества (читайте – вымер). Когда численность группы выросла до 150-200, человеческое мышление стало подстраиваться. Ведь уместить в узком сознании всё многообразие отношений 200-та членов общества – очень трудно. Вы же не забыли, что тогда еще не было языка? Только жесты и язык тела!

Это гипотеза, в момент когда это пишу – не смог в русскоязычном пространстве найти этому убедительную доказательную базу. Как «по мне», гипотеза довольно точная, хоть и умозрительная. Мы к ней еще вернёмся чуть погодя.

Главный вопрос, на который отвечает мышление конструктора:

---

[21] Номинативная ошибка: назвать, обозначить – значит понять.

– Как? Как это систематизировать?

Конструктор про идейность. Конструктор не готов к долгой утомительной работе, если не видит смысла. Интерес конструктора извращён, что с точки зрения инстинктов или гормональной подоплёки его сложно углядеть. Главное, что движет Мыслителем (по Павлову) – чистый интерес, убирание пустых пятен в картине мира, создание чего-то цельного.

Говорить о том, что мы все в какой-то степени больны – не ново. Заход к типологии через психические недуги (если говорить о некоторых недостатках) немного пугает.

Типологии бывают разные – это одна из них, она основана на морфологии мозга и не оставит у вас вопросов. Все 3 радикала есть в каждом человеке – чистых конструктов, центристов или рефлекторов очень сложно встретить. Системы мозга, как и структуры, работают в тандеме, поэтому не всегда всё так уж очевидно.

ИМЕННО ЭТО ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ЖАЖДУ!

3 животных инстинкта,

3 главных человеческих мотива,

3 причины забыть о всех других классификациях.

ЖАЖДА возникает, если не забыли, только в одном случае.

Рептилия внутри нас не всегда идёт в «бой», «агрессию» или «жажду», что в нашем контексте одно и то же. Обычно забывают, что понятие триединого мозга начинается с «тумблера», коим можно назвать рептильный мозг. Иногда нам всё-таки страшно, или мы замираем (не зная, что делать) и тумблер не на отметке – ЖАЖДА.

Можно возразить, что есть и другие инстинкты, вроде родительского. Есть у вас дети или нет, это не переориентирует ваше мышление и то, какими позициями вы мыслите. У нас бесконечное количество систем мозга, у них десятки главных инструментов (гормонов), 1000 и 1 способ вам реагировать на разные жизненные ситуации. Но изменит ли это то, как вы думаете, когда принимаете решения?

Шаг за шагом мы делаем ваш самоанализ простым.

Вы уже чуть больше знаете, чтобы стать своим личным психологом.

Присаживайтесь на кресло, расскажете самому себе про смысл жизни и про личные мотивы?

Природа мотивации

Мы определили ЖАЖДУ каждого из нас!

Но когда и как?

Мы закончили разговор, больше говоря в разряде психологии.

У нас могут (несомненно должны) остаться пару вопросов…

Давайте начнём с одного из них:

– Когда и как возникает у нас мотивация?

Если концепция, классификация для вас не нова, то вы уже столкнулись с её белыми пятнами. Вроде бы мотив должен быть другой, а человек поступает резко и не рефлекторно. То есть поступок не соответствует обстановке.

Вот на этом этапе, может промелькнуть мысль: «Всё это знание о мозге чушь полнейшая, с действительностью это не сходится! А автор еще популяризирует выводы психологов, закрыть в срочном порядке книгу!».

Это, конечно, крайняя степень тревоги. Последнее время, когда я читаю книги, то у меня частенько возникает эта мысль. Почему бы не предположить, что и мой труд может вызвать то же самое?

Избавимся же от неё на корню!

У нас существует «традиция», пошла она с прошлого века:

– обо всём думать в разряде стимул-рефлекс.

То есть стимул из внешнего или (кто более продвинутый) внутреннего мира – заставляет вас реагировать определённым образом.

Это настолько укоренившаяся ошибка в понимании, что она где-то засела глубоко в подкорке. Все академические круги (разные поколения) учились по трудам Павлова и Бехтерева, Анохина и Скиннера, перечислять можно долго. **Проблема в том, что изучая реакцию – вы получите реакцию.** Каждый учёный вполне неплохо уживается со своим внутренним интерпретатором, который (в общем понимании) с логикой не дружит. Если мы изначально будем думать о всех своих мотивах, как о реакциях, то мы получим элегантную теорию. На доказательства обратного, чтоб хотя бы пошатнуть столпы авторитетных мнений, ушло много времени и сил отдельных деятелей.

Всё бы хорошо, если бы психологи-бихевиористы не приписывали (тому, чего не понимают) магическую жизненную силу.

Первый, кто попытался оспорить догму рефлексов – Уоллес Крейг. Он сделал предметом своего исследования спонтанность. Начал он с горлиц (семейство голубиных), в какой-то момент у самцов убирал из клеток представителей противоположного пола. Он наблюдал за их поведением. Если мы ставим в разряде исследования не рефлекс, то мы кардинально меняем свой фокус и присматриваемся к мелочам. Так вот, через несколько дней он (самец) был готов ухаживать за белой домашней голубкой. Это вроде слабый аргумент, но ещё через несколько дней он стал делать «поклоны» чучелу, а еще через неделю – к обычной тряпке. Кульминацией всего эксперимента стало недвусмысленное поведение к пустому углу клетки.

Различные исследования показывают, что при отсутствии привычных стимулов, снижается порог раздражения или возбуждения (разницы в этом контексте нет).

Каждое внутреннее желание, жажда, которая не может разрядиться:

– ведёт к низкому порогу возбудимости,

– и к поиску стимулов, чтоб удовлетворить желание.

Когда мы думаем об инстинктах, то размышляем в разряде рефлексов.

Это не всегда верно.

Люди не могут избавится от своего рефлекторного начала. И даже чистого конструктора вы сможете найти в «плохой компании» или увидеть его с «куртизанкой», или просто девушкой «не тяжёлого поведения». Вроде бы, где конструктор и где обычное утоление полового инстинкта? Чистый конструктор не видит смысла в утолении инстинктов, но тогда почему? Если у Мыслителя секс не в новинку, а что-то привычное? То есть образовалось обычное дофаминовое (мезо-лимбическое) подкрепление! И если вы долго не реализовывали инстинкт, «копили запал», то не удивляйтесь тому, что он может привести к чему-то нелогичному.

Многие действия только при первом приближении кажутся несуразными. Пример с конструктором не случаен, ведь он обычно ассоциируется с логикой. Фраза «Все мы люди» сильно обобщена, она мало что объяснит.

Одно дело, когда есть некоторый путь, когда интуитивно знаешь, как получить удовольствие.

Ответьте на вопрос: «А что будет, если «инстинкт копится», а решения проблемы нет!?»

Человек не знает, как получить удовольствие, дофамин не выделяется, нет предвкушения, а по итогу и мотивации. Пробовать мешают социальные факторы. Общество нас жёстко

ограничивало всю историю. Дискриминация всех и вся продолжается в некоторых странах до сих пор.

Мы переходим в разряд психических отклонений. На этот счёт Филип Зимбардо написал хорошую книгу «Как побороть застенчивость». В этом недуге скрывается еще одно важное (хоть и поверхностное) противоречие с природой человека и строением мозга.

Что мы думаем о застенчивых людях? Обычно это поведение ассоциируется с аристократичностью, сдержанностью и придаёт личности некоторую загадку. Только вот от тихого омута, можно ожидать чего угодно. Будь он кем угодно – рефлектор, конструктор, центрист – вас ждёт много неожиданного и противоречивого с точки зрения инстинктивного поведения. Застенчивых людей среди нас много, это не болезнь как таковая, это отклонение психики. Застенчивые люди не реализовывали весь свой жизненный путь какой-то инстинкт. Им не давали высказывать мнение или не принимали всерьёз, или никто не обращал на них внимание. Ущемить конструктора внутри вас сложно, он и так там на «птичьих правах», да и думать редко запрещают, мы еще не перешли на этап «1984» от Джорджа Оруэлла.

Вообще, легко себя найти в смещённом поведении, ведь промежуточное состояние самого древнего нашего паттерна бей-беги – ЗАМИРАНИЕ. В эти моменты даже незастенчивые люди, могут чесать затылок, специально кашлять, теребить кошелёк. Но это мелочи…

Если мы из раза в раз будем ущемлять обезьяну внутри человека, то ждите сюрприза. Причём именно сюрприз, поскольку о том, что твориться в психике отдельного человека, можно только гадать.

Что встаёт на вашей внутренней сцене?

Как у вас всплывает та или иная мысль в сознании?

Секрет кроется в мозговой активности, всё это имеет вполне материалистичный ответ.

Чтобы изучить данный феномен, можно прочитать труд гениального и самородного учёного Алексея Алексеевича Ухтомского «Доминанта». Нужно лишь заменить непонятное слово и назвать это просто желанием или мыслью на внутренней сцене. Ухтомский не разделяет эти два понятия описывая доминанту, изначально подразумевая что мотив, выраженный мыслью = желанию.

В мыслях из раза в раз крутится ваш главный мотив, мы не всегда его можем правильно распознать. Нейробиология со своими 500+ системами мозга отпугнёт многих любопытных людей.

Как часто вы встречаете выражение, что мозг работает на 10% от возможного?

Как я встречаю эту глупость, то:

– закрываю ссылку, сайт, удаляю книгу,

– и где-то в чертогах разума наделяю автора ярлыком – «Сектант».

Мозг не может проявлять активность сразу во всех своих участках, если только вы не под запрещёнными веществами (но это состояние, которое высокоэффективным не назвать).

Мозг в каждый момент времени проявляет узконаправленную активность, это часть его работы. Эта часть – ваше сознание. Может показаться, что мы говорим о том, что энергия ограничена и мозг и так сильно неэкономичная штуковина? Да, мозг нужно еще и заставить работать! Но это не разговор о том, что мы повысим активность мозга с 5 до 70%. Максимум, что мы можем –переключить отделы мозга, которые будут «целевые» для решения проблем и повысить общую активность примерно с 5 до 10%. Эти цифры мало что дают, энергозатратность мозга просто ставит нас перед фактом, что в состоянии «гиперфокуса» мы долго не сможем работать. Обо всём этом мы еще будем говорить в следующей части книги.

То, что активно в мозге, вырывается на внутреннюю сцену в реальном времени.

Но что мы знаем о самом этом желании, доминанте или мысли? В данном контексте, повторюсь, это одно и то же. Какая «судьба» конкретной активности в мозге? По каким вообще правилам развивается наша мотивация?

Начнём с того, что жажда присутствует в любой момент времени! Любой ваш интерес, так или иначе, вырывается на внутреннюю сцену (читайте – сознание). Лучше бы научиться читать свои мысли и понимать причину их возникновения. Тем не менее любая ЖАЖДА прорывается в ваш внутренний диалог какой-то определённой установкой или образом. Более подробно об этом скажем в Главе 5.

Бездоминантное состояние – энергоНЕэффективно. И от подобных состояний эволюция вас практически избавила. Эволюция создала такую систему мотивации, когда рефлексии практически невозможны. Повторимся, что в сознание не всё вырывается, лобные отделы мозга тормозят большую часть, большую долю вашей доминанты. Поэтому её и не всегда получается однозначно толковать. Подробное изучение мозга оставим другим, профильным книгам. Добавив сюда лишь то, что любой участок мозга и его системы хранят какую-то информацию. Подумали о доме – одна группа нейронов, о собаке – другая. Если бы мы перенесли какую-либо операцию на мозге, неизвестно как пошли бы дела в плане определения чего угодно. Были случаи, когда приходилось удалять часть мозга и человек не мог отличить кошку от собаки, а со всем другим восприятием животных – всё было замечательно.

Это уточнение важно. Говоря о доминанте, мы говорим не о метафизике и о чём-то абстрактном. Это конкретные группы нейронов или системы мозга, которые существуют в действительности. То есть наша внутренняя сцена – это работа разных каскадов нейронов, которые сами из себя представляют уже системы. Причём один нейрон может входить в несколько сотен систем сразу. Мозг неимоверно сложен, мы от этого его свойства пытаемся уйти.

Доминанта берёт начало с рептильного мозга, с ретикулярной формации (которая находится в стволе мозга). Тем самым определяя реакцию бей –замри – беги.

Если бей, то уже начинаются варианты, о которых мы говорили ранее. Активность, регулируя гормональный фон, достигает лимбики или кортикальных центров (по простому – коры мозга), которые являются носителями конкретных функций.

Расписывать весь механизм не стоит. Книга и так потеряла парочку читателей, которые забрели на эту страницу. По статистике сложные книги дочитывают меньшее количество людей.

А мы же хотим сделать свой самоанализ простым?

В любой момент времени у нас конкретная активность мозга, которая даёт то ощущение настоящего момента, действительности.

По каким правилам работает «настоящее»?

Целевое поведение, желание подкрепляется гормонально, создавая ряд просто-напросто привычек. И здесь как никогда кстати труды Павлова про выделении слюны у собак на условный сигнал.

Но понятие доминанты Ухтомский обнаружил при другом опыте. Начиналось примерно так же как у Павлова, исследовали реакции у собаки (уже на электрический ток). В середине эксперимента (с исправным оборудованием, ток причинял боль) животное перестало реагировать на воздействие тока и собака опорожнилась. Повторив эксперимент и зафиксировав активность мозга, пытливый ум учёного заметил смещение активности в области дефекации. И чем больше били собаку током, тем больше усиливалась мозговая активность на что-то «неприятное».

Это выходит за рамки просто рефлексов и их подкрепления, что ваше «настоящее» воспроизводимо вновь и вновь – это даже не новость. Мы привыкли к своему дню сурка и не

обращаем внимания на похожесть каждодневных мыслей. Ухтомский в этом плане был один из первых, кто открыл механизм привычки (другими опытами).

Нам больше интересна последняя (третья) стадия теории о доминанте (две первые – формирование рефлекса), когда любое постороннее воздействие – будет только усиливать желание, уже активную часть мозга. С этой стадией мы попадаем в мир субъективного, поскольку человек теряет способность логично рассуждать, следуя лишь за своей ЖАЖДОЙ!

Можно найти в трудах учёного пару простых правил, что доминанту нельзя «тормозить в лоб», нельзя заставить себя не думать про белого бычка. Намного проще переориентировать поведение. Всё «силовое» торможение для сильного желания заведомо провальное!

Еще философ Дэвид Юм произнёс фразу о том, что «рассудок – это раб страстей» и в каждый момент времени «в кабинете сидит лишь один подтип». Этот один подтип руководит нашим поведением. Она (фраза) как никогда кстати в завершении разговора о доминанте.

В очередной раз, пройдя через череду научных знаний, мы пришли к субъективному восприятию действительности.

Уже упаковали?

Мы можем по-разному упаковать свои инстинкты!
Только они от этого ими не перестанут быть!
Мы хотим примерно одного, но в разной степени.
«Степень» до следующих глав нам пока не интересна…
Что интересно, как вы сами себе объяснили мысли?
Жажда у нас крутится вокруг трёх мотивов:
– восхищение,
– социальная лестница,
– идея, заполнение белых пятен.
Каждый из нас прямо сейчас эту книгу воспринимает:
– как инструмент к чему-либо,
– как способ показаться, повысить статус,
– чтоб заполнить пробелы в своей картине мира.

Даже книга, даже этот (якобы) чисто конструкторский мотив – может восприниматься в один момент по-разному.

Часть всё-таки про счастье, а мы таким витиеватым путём к этому заходим!?

Если счастье – это ментальное состояние, то планомерное утоление своих мотивов, инстинктов, своей жажды к чему-либо становится приоритетной задачей для каждого. Конечно, важно понимать человеческую природу и прийти к осознанию того как и какая доминанта к вам «пробралась» в сознание…

Ответьте на вопрос: «Что должно произойти, чтобы вы почувствовали себя счастливым?».

Упаковано ваше желание может быть очень даже старательно…

Наш внутренний интерпретатор, не любит плохо думать о себе. Он обязательно всё оправдает, если это хоть как-то порицается обществом. Гнаться за статусом, безудержно привлекать внимание, следовать идее – это то, из-за чего на вас будут неодобрительно смотреть. Общество в целом (хоть целое общество и абстрактно) не одобряет выделение из него же. Неистово следуя своей мечте, желанию, а если добавить сюда хоть немного потенциала и природных задатков, то вы станете примером для подражания. А это интуитивно: «Ай-яй-яй! Не нужно так!».

Поэтому вам приходится прятать свои желания, вас этому учат с детства. Это нормально, мы живём в обществе и нужно следовать правилам. Только эти же правила вносят сумбур в голову уже во взрослой жизни. Причём даже если вы внимательно читали, то до конца природу вашей мотивации вы не способны принять.

Порой доходит до абсурда, что рефлектор может изменять партнёру перед свадьбой, просто чтобы привлечь внимание и вызвать восхищение (если это девушка, то случайного партнёра, если мужчина, то в глазах друзей). **Причём из-за абсолютного непонимания своей природы люди живут несчастно и у них нет никаких шансов это исправить**. Никто не говорит, что нужно перенимать стиль жизни у «Детей цветов», покупать минивэн от Volkswagen и следуя главной идее хиппи – странствовать по стране пропагандируя «свободную любовь». Это крайний случай.

Вам, зачастую, не любви как таковой не хватает, вам внимания не хватает. Для этого можно заняться какими-то хобби, подумать над подходящей профессией. Тренера, вокалисты, организаторы мероприятий, и много еще других профессий, которые могут подойти рефлекторам.

С центристами всё сложней, им власти не хватает. Это может сделать из него озлобленного человека, он может по пустякам срываться на родных, возможно всё перейдёт к семейному насилию. От безысходности может утешение найти в алкоголе и запрещённых веществах, ведь они (что доказано) выравнивают в глазах употребляющего статус в обществе (если грубо обобщать, то повышают статус). Много способов, как избежать рефлексий по поводу несбывшихся надежд и нереализованного потенциала.

Здесь варианты посложнее – найти работу, где есть хотя бы намёк на карьерную лестницу. Это работает, это подстёгивает и заряжает эмоционально. Найдите работу хотя бы связанную с людьми, вы удивитесь тому, что когда-то вы их считали идиотами. Создайте крепкую ячейку общества, создайте хоть что-то, чем сможете похвастаться и говорить с гордостью. Если вы юн, то найдите авторитета и следуйте за ним по пятам.

Конструкторы еще интересней – их можно найти в таких богом забытых местах. Где это? У них же дома. Живя в абстрактном мире, никто даже не намекает, что он логичен. Сколько способных людей застряли в компьютерных играх, прокачивая мнимый навык. Причём, многие понимают тщетность того, что они делают.

Будучи человеком, у которого преобладает этот тип мышления, я в 5-6 лет один раз подумал: «А зачем я собираю машинку из конструктора? Я уже из этих деталей собрал все возможные варианты», после – собирал всё в большой ящик и через 10 минут снова достал с мыслью: «А что еще делать, до вечера еще долго, буду дальше пробовать собрать что-то новое». После этого я стал «извращаться», найдя в кладовке плоскогубцы и «уродуя» конструктор, чтобы получить идеальную машинку. Когда вскрылась ребячья шалость, то была выслушана тирада о том и о сём, а в голове было только: «Я еще не собрал идеальную машинку, нужны колёсики из той, что видел в магазине». В ответ: «Мам, мам, я больше не буду, купи только еще один конструктор». К счастью я не из тех людей, которые обвиняют во всём родителей, у меня не было прибитых к потолку деревянных игрушек.

Я и до сих пор пытаюсь собрать что-то новое. Только уже для вас, из осколков тех знаний, которые преподносит нам современная наука.

Вариантов как в правильном направлении подтолкнуть конструктора немного. По факту он один. Вызвать неподдельный интерес, показать, что его система не идеальна. Причём это может быть и в плане личной жизни, что-то вроде: «Ты хочешь прожить эту жизнь так, чтобы к 40 годам у тебя каждый день болела спина? Ты хочешь прожить жизнь так, чтобы не смог вспомнить ни одного счастливого момента? Ты хочешь всю жизнь прожить в одиночестве и ни разу больше не испытать чувство любви и привязанности?». Вариантов много, важно знать на

какой тумблер нажать. Если вы не найдёте, то конструктор вас обманет, он не станет работать (особенно умный). Он должен сам захотеть, авторитеты и инстинкты ему не важны.

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.