

Виктор Васильев

БЕЛАЯ КНИГА

Тебе больше не придется
бороться с собой

эта книга освободит тебя от страданий

Звезда соцсети

Виктор Васильев

Белая книга

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88

Васильев В.

Белая книга / В. Васильев — «АСТ», 2018 — (Звезда соцсети)

ISBN 978-5-17-107004-5

Тебе надоело жить по одинаковому сценарию? Не хватает энергии, чтобы изменить свою жизнь? Ты устал от того, что книги и курсы не работают? Поздравляю, ты попал по адресу – в твоих руках первая работающая книга о том, как меняться. Тебе на пальцах объяснят все механизмы мотивации. Ты развеешь те силы, из-за которых занимаешься мелочами вместо важных дел. Ты остановишь внутренних критиков и создашь нерушимую уверенность в себе. Автор попал в аварию, и каждая строчка этой книги была обкатана в боях с параличом. Ему хватило правильных знаний о том, что психика меняется только в приятную сторону, и тогда никакие изменения не требуют сил, и, пользуясь одним этим правилом, он овладел своей жизнью, написал эту книгу, и за годы она помогла тысячам людей измениться. Тебе больше не придётся с собой бороться и себя заставлять – ты будешь менять любые привычки, не вставая с дивана, и за пару месяцев станешь ощутимо счастливее и свободнее. Будущий Ты, оглядываясь назад, скажет, что именно Белая книга разделила жизнь на До и После. Это будет последняя книга по саморазвитию, которую ты прочитаешь. Начинай читать прямо сейчас, и уже через месяц ты не узнаешь свою жизнь.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-17-107004-5

© Васильев В., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие к изданию	7
Первая половина: о тебе	9
Часть I. Мысли, эмоции и поведение	10
Эволюция	10
Метафорическое отступление	11
Первый контур	12
Второй контур	14
Эмоции	15
Память	16
Хорошометр	18
Приспособительный акт	21
Пара слов об особенностях работы	22
Кнут и пряник	24
Третий контур	25
Один раз отрежь, семь раз отмерь	36
Автоматизмы	39
Лень	44
Логика vs Чувство	45
Эмоции	47
Стань свободным быстро	52
Движение – жизнь	53
Пара слов о зарядке	57
Мысли	59
Номинализации	60
Аффирмации	61
Техника Безопасности 1-3	64
Память	66
Задачник по психологии. В. Васильев	66
Готовое домашнее задание «Задачник по психологии. В. Васильев»	66
Итог первой части	69
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Виктор Васильев

Белая книга

© Васильев В., текст, иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие к изданию

Истина – это то, что работает.

Будда

Вы, профессор, что-то нескладное придумали. Оно, может, и умно, но больно непонятно.

М. Булгаков «Мастер и Маргарита»

Привет, дорогой мой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу...

Примерно так бы начиналась эта книга, если бы для её написания я не прочитал порядка 50 книг, каждая из которых именно так и начиналась.

Поэтому здесь не будет длинного вступления и пяти всемирно известных академиков, подтвердивших значимость этого труда для психологии. Мне это просто не нужно.

Достаточно того, что эту книгу, скорее всего, вручил тебе твой хороший друг с горящими глазами и рассказом о том, как она перевернула его жизнь. Поэтому идём дальше.

О чем книга?

- Как можно меняться без помощи силы воли.
- Как мотивировать себя, не вставая с дивана.
- Как перестать неосознанно мешать самому себе, и, как следствие, получить всё желаемое.

- Как узнать свои истинные цели и как их достигать.
- Как менять самооценку.
- Как сделать так, чтобы люди тебя бессознательно уважали без всяких на то усилий.
- Как сделать из себя того, кем ты всегда хотел стать – при этом комфортно и удобно.
- Как легко и без усилий приобрести нужные привычки и избавиться от старых.

И несколько приятных бонусов:

- Тебе вряд ли когда-нибудь вообще придётся заставлять себя что-либо делать.
- Ты узнаешь способ притягивать в свою жизнь то, чего ты хочешь, иногда даже без видимых усилий.
- Ты наведёшь порядок в своих эмоциях и будешь оставаться нейтральным всегда, когда пожелаешь.
- Ты будешь готов к любой ситуации, и, попав в неё, станешь себя вести наилучшим образом.
- Сила твоего духа станет несломимой.
- Ты станешь счастливым за 2 недели, не прилагая практически никаких усилий.
- Узнаешь и овладеешь новейшими технологиями изменения сознания.

Заинтригован? Тогда поехали дальше, потому что перед прочтением следующей фразы важно вдохнуть поглубже и задержать дыхание.

Ведь если мы возьмём, например, сочетания обычных классических медиаторов с пептидными нейромедиаторами, такие как дофамин с энкефалином, после чего рассмотрим их в свете внесинаптического высвобождения, то тебе сразу станет ясно, что ты ни черта не понял.

А потому можешь выдохнуть – здесь больше не будет таких фраз и терминов.

Я буду писать просто и понятно. Местами это будет казаться настолько простым, будто я ничего в этом вопросе не знаю. Поэтому я сразу внесу ясность – я пишу эту книгу не ради Пулитцеровской премии и даже не для того, чтобы показаться тебе умным.

Я пишу её для того, чтобы она работала.

Чтобы ты её прочитал, понял и начал применять описанные идеи.

Да, иногда я пытаюсь убедить сам себя, будто у меня есть чувство юмора. С этим придётся смириться и быть готовым к несмешным шуткам.

Зачем всё это мне?

Всё просто – вместе с тобой мы будем строить будущее, хотим мы того или нет. И я хочу, чтобы ты уже сейчас научился радоваться жизни, добиваться своих целей и начал делать лучшее для себя и всего мира.

Вместе мы построим новый мир.

Для простоты книга поделена на половины. Тебя ждут три большие половины, первая из которых будет о тебе, вторая о будущем, а третья – о куче мелочей – о счастье, о смысле жизни и остальных неважностях¹.

Данные в книге работают только комплексно, поэтому её нужно прочитать целиком.

Если вдруг не дочитаешь – то даже не заявляй, будто бы читал.

А также в этой книге системный подход.

Ты одновременно узнаешь, что есть на данный момент, почему так получилось, по каким правилам всё это работает и, самое главное, что со всем этим делать.

Прямо по пунктам, как здесь:

1. Читаешь

2. Делаешь

3. PROFIT

Пожалуй, приступим.

¹ Ну раз ты такой умный и считаешь, что не существует больше 2-х половин, то оставайся несчастным и без смысла в жизни.

Первая половина: о тебе

Посвящена тебе. А если конкретнее, то первая часть посвящена законам, по которым работает твой мозг. Тут придётся почитать теорию. Потому что без неё будет совершенно неясно, почему оно работает. Так что держись – мы с тобой будем изучать отличие эмоционального и логического разума. Теория нам даст способы влиять на его работу – быстро и эффективно. И что самое главное – легко и комфортно.

Если ты её не осилишь, то можешь просто читать дальше и делать всё указанное, веря мне на слово. Потом всё равно вернёшься.

Во второй части мы увидим, почему так сложно меняться, откуда берётся сила воли, что же такое личная ответственность, как начать новую жизнь с понедельника и кто такие тараканы, живущие в голове.

Именно информацией из первых двух частей мы перекроем около 70 % того, что я пообещал в предисловии.

Ииииииии.....

Часть I. Мысли, эмоции и поведение

Каждый поступок ничто в сравнении с бесконечностью пространства и времени, а вместе с тем действие его бесконечно в пространстве и во времени.

Л.Н. Толстой

В этом разделе мы начнём.

Начнем мы с того, каким местом думает человек и почему.

Рассмотрим одну из теорий возникновения эмоций, узнаем, наконец, что же такое эти самые «сознательное» и «бессознательное», после чего прикрутим к ним наиболее изящную теорию, благодаря которой нам станет куда проще понимать работу нашей головы. А заодно узнаем, что с этим делать и как этим управлять.

Для того чтобы понять идеи этой книги, придётся всё же немного узнать. Я донельзя упростил всё, что только мог в этой части – поэтому тебе остаётся только читать и получать удовольствие. Местами это, возможно, сделано в ущерб истине.

Например, у кошек всё-таки есть неокортекс, а собаки имеют в словарном запасе около 150 слов и довольно сообразительны в пределах этого семантического мира. Да и любой нейрофизиолог не поймёт, почему я умолчал про ретикулярную формацию и как в эту схему ложится ориентировочный рефлекс. Всё потому, что работа мозга – это очень сложный процесс, который невозможно втиснуть в рамки такой простой модели.

Однако моя цель – не залить в тебя мертвый груз знаний. Моя цель – научить тебя меняться, быстро и просто. Так что если ты не собрался писать диссертацию по нейрофизиологии, то поехали дальше – ты узнаешь достаточно, обещаю.

Главное: Я всё упростил. Расслабься и получай удовольствие.

Эволюция

И сказал им бог – плодитесь и размножайтесь.
Библия, синодальный перевод

Последнее слово всегда за тем, кому удалось остаться в живых...
Макс Фрай. «Возвращение Угурбандо»

Бог умер.
Нищие

Нищие умер.
Бог

Очень кратко и поверхностно – с давних времён самым главным приоритетом у всех живых существ было выживание, потому что остальные уже не населяют эту планету. И, конечно же, лучше всех выживали те существа, которые наиболее приспособлялись к среде. Окружающий мир, в свою очередь, устроил русскую рулетку, которую Дарвин позднее назовёт естественным отбором.

Так и повелось – целыми эпохами живые существа изменялись, совершенствовались под условия среды и обрастали всеразличными обновлениями. У людей всё это кончилось нерв-

ной системой и развитием мозга. Притом мозг состоял из разных частей, которые появлялись постепенно, а с этими частями добавлялись новые возможности. В процессе совершенствования новых частей мозга эволюционировала и вся нервная система, прорастая множеством новых межуровневых связей, в результате чего множество бессознательных функций стали подвластны сознательному влиянию.

Каждый новый уровень позволял шагнуть на новую ступень развития. Об этих самых уровнях мы сейчас и будем говорить. Учти – контура или уровни сознания это одно и то же.

Если сначала мозг работал на одних жестко заданных программах, то впоследствии он начал приспособлять свои программы в соответствии с обстоятельствами, а потом шагнул ещё дальше – и научился не просто обучаться, а заниматься самообучением, или учиться обучению.

Заодно замечу, что прямо сейчас планету населяют существа с разной степенью развития мозга, стоящие на разных ступенях эволюции – и для пущей наглядности я буду рассказывать на их примерах. Подразумеваю, что человек прошёл те же стадии.

Характерными чертами развития стало расширение возможной деятельности и серьёзное увеличение числа воспринимаемых раздражителей. И особую роль в этом сыграла возможность воспринимать раздражитель, но не реагировать на него – по крайней мере, в прежней автоматической манере, поскольку это позволяло гораздо лучше его оценить. Впрочем, об этом позднее.

Мы можем начинать.

Метафорическое отступление

«Дедушка Мороз, выходи», – кричали дети, пританцовывая возле туалета.

Представим ситуацию: сели мы с тобой и написали деду морозу письмо, где попросили у него новый скейтпарк. И тут смотрим в небо – а там сани летят. Красивые такие, явно немецкие – у нас таких еще не делают.

И ты только представь себе наши с тобой лица, когда из саней появляется добрый дедушка мороз и молвит речь, невзирая на наше ох удивление:

«Поздравляю всех гостей!
Поздравляю всех детей!
Был у вас я год назад,
Снова вас я видеть рад.
Подросли, большими стали.
А меня-то вы узнали?»

И, не услышав ответа, прищурился – разглядел нас, чертыхнулся, кашлянул, и, доставая жилистой рукой из кармана пачку Беломорканала, начал говорить уже нормально: «Мужики, помню вас, заказывали вы у меня, значит, скейтпарк».

Сделав небольшую паузу, как бы подбирая слова, он почему-то сделал извиняющееся лицо и продолжил: «Только вот возможности мои не безграничны – еле кредит за сани отбил, а мне ещё тройку лошадей кормить, поместье топить и внучке университет оплачивать. Вот если

бы каждый в городе хотел скейтпарк – тогда бы я легко, я в своё время...» – тут дед шмыгнул, утёр рукавом нос. – «Дык, о чём это я, вы не сердчайте, чем смогу – тем помогу».

И с этими словами вывалил дедушка из саней свой мешок, а из того выехали десять КАМАЗов, доверху загруженных бетонными плитами, кирпичами и цементом – притом всем вперемешку. Ладно, жизнь богата на сюрпризы.

Но как же нам их разгрузить? Дело непростое – цельные плиты надо отделить от кирпичей и от цемента. Да и у деда время не резиновое – кто-то у него просил ещё стену городскую, и весь город о чем-то мечтает, а в 5 утра ему надо забрать снегурку с очередного корпоратива.

Думали-думали мы с тобой и придумали – собрали такую решетку, которая пропускала через себя осколки и цемент, но удерживала плиты. Ладно, а как кирпичи-то отсортировать от бетона? Вручную как-то неохота. Ну, мы сообразили ниже какое-то сито, которое просеивало цемент и удерживало кирпичи. С цементом же и думать не надо – взяли и подложили мешков.

Так и получили мы плиты на решётке, кирпичи в сите и цемент в мешке. Сказка ложь, да в ней намёк – добрым молодцам урок.

Раздражитель	Устройство	Контур	Функции	Часть мозга
Бетонная плита	Решётка	Первый	Движение От-К	Ствол
Кирпич	Сито	Второй	Память, эмоции, мотивация, хорошометр	Лимбическая система
Цемент	Мешок	Третий	Восприятие, память, мышление, речь Символы, внутренний диалог Прошное и будущее	Новая кора

Первый контур

Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимания.

Уильям Джеймс

Жил-был какой-нибудь организм. Пусть это будет клетка – например, инфузория-туфелька.

Если ей подложить в воду кристаллик соли, то она начнёт от него уплывать, а если в какой-то части воды поднять температуру с 15 градусов до 30, то она поплывёт туда, где тепло.

Потому что соль – смерть, а тепло – жизнь.

От соли мы уплываем, к теплу намеренно плывём.

Раздражитель	Возможные последствия	Действие	Принцип
Соль	Смерть	Движение От	Беги
Тепло	Жизнь	Движение К	Бей

1) Если клетка находится возле раздражителя, который опасен, то она начинает уплывать. Если же рядом находится что-то полезное, то она начинает догонять это самое полезное.

2) Если вторая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то первая клетка не сможет её предупредить – им нечем общаться.

2) Если первая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то она не сможет предупредить и саму себя – ей нечем запоминать².

2) Заодно первой клетке просто нечем предупреждать себя.

3) Даже после таких злоключений она не сделает никаких выводов – ей нечем думать.

3) И, прочитав эти пункты, не решит, что «Я обиделась, но Я хотя бы могу реагировать» – у неё нет Я, а потому и обижаться там попросту некому.

Назовём это первым уровнем сознания, который соответствует самой древней части мозга – а именно стволу³.

Функции его, я напомним – распознать жизненно важный раздражитель и начать реагировать – приближаться или отдаляться. Условно его можно назвать «Бей-беги», потому что так просто веселее звучит.

Конечно, всё немного сложнее – он ещё может включать инстинкты и исполнять безусловные рефлексы, ибо мало приблизиться к еде – её надо ещё поймать и съесть.

Можно сказать, что он удовлетворяет так называемые витальные, естественные потребности – безопасность, питание, сон и спаривание.

Если мы рассмотрим существ, у которых есть лишь первый уровень сознания, то мы заметим, что все раздражители, которые они способны воспринять, ведут к удовлетворению этих потребностей.

Жизненно важные сигналы по мощности равны бетонным плитам. Да-да, метафора в начале была именно об этом – первый контур похож на это решето, которое позволяет нам поймать именно мощные факторы, пропустив остальные мелочи мимо.

Таким образом, первый контур воспринимает только жизненно важные раздражители, пропуская всё остальное мимо себя.

Деятельность существа, у которого еще не развились остальные части мозга, строится целиком на работе этого контура и всё, что воспринимают эти существа – есть жизненно важные раздражители. Остального для них попросту не существует.

У более развитых существ сигналы не просто пропускаются мимо, а попадают дальше – в следующие отделы мозга, которые нарастали поверх этого. Таким образом, если поступающие сигналы жизненно-важные – то реагируем, а если нет – то не замечаем.

Это хорошо – в древности люди строили себе мощные жилища из одних только неотесанных глыб – никаких кирпичей и цемента, чтобы их удержать, не было и в помине. Не веришь мне – посмотри Флинстоунов, они там даже машину умудрились собрать. Но из одних бетонных плит не удастся построить сколько-нибудь изящное жильё, поэтому мы стали эволюционировать дальше, научившись осознавать более тонкие и сложные сигналы.

² Второй пункт номер 2 неспроста. Ибо номера фактов относятся к контурам сознания. Когда ты решишь вернуться сюда и уточнить полученные сведения – так будет проще разобраться.

³ На самом деле у клетки вовсе нет мозга. Но механизм работы первого контура у животных и реакция у клетки очень похожи, поэтому для простоты мы допустим, что у клетки он есть, ведь первый контур человека воспроизводит уже доказавшую свою эффективность первую филогенетическую стадию в эволюции его вида, подобную зачаточной нервной системе одноклеточных организмов. Однако если ты особо продвинутый и подловил меня на том, что «онтогенез повторяет филогенез» давно опровергли, то спешу тебя огорчить – я в курсе.

И посреди всего это я должен заметить:

Это похоже на пьяную девушку, которая спит с безмятежным лицом.

Если ты ей сделаешь больно, то она рефлекторно начнёт избегать раздражителя, её лицо на мгновение скорчится, а уста ангельским голосом произнесут фразу «ай, больно».

Как только же ты перестанешь её мучать, лицо тут же расслабится и она снова будет безмятежно спать. А проснувшись, не будет знать об этом инциденте.

Так что веселись.

На ранних этапах эволюции любое воспринимаемое воздействие вызывало ответную деятельность. То есть тогда организмы не осознавали среду, они лишь реагировали на раздражители. И это была единственная доступная им форма восприятия. Как ты понимаешь, это состояние не особо располагает к познанию, потому что очень узок круг воспринимаемых раздражителей. Как результат – резко ограничено количество возможных ответных действий, что не ведёт к действительно эффективному приспособлению.

Вывод:

Первый контур воспринимает жизненно важные раздражители и на них реагирует – либо движением К раздражителю, либо движением От него. Остальную деятельность мы не учитываем – для простоты.

Контрольные вопросы:

- 1) Почему, выбирая между сексом и друзьями, люди выбирают секс?
- 2) Что ты сделаешь на следующей вечеринке, чтобы наглядно убедиться в написанном?

Второй контур

В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно, в важные моменты, в главных шагах своей жизни мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.

Артур Шопенгауэр

И тут клетка сделала ход конём и собралась посреди чиста поля в многоклеточное существо – по факту, те же самые клетки, которые внезапно прониклись идеей о нетворкинге и сложились усилиями. Впрочем, более вероятно, что среди мириад разных клеток какие-то случайно сложились в структуру и выжили. А думать о нетворкинге им было пока нечем.

Это самое «тут» случилось в ранний палеозойский период (пятьсот миллионов лет назад), после чего первые позвоночные и земноводные начали преодолевать силу гравитации, поднимаясь вдоль вертикали. А через какое-то время они выросли в животных, какими мы их знаем сейчас. У них всё работало по-прежнему, но вырос мозг.

Первый контур, как и раньше, пропускал через себя сигналы и действовал, его жестко заданные программы выполнялись автоматически, потому что одно мгновение промедления в этих вопросах стоило жизни.

Однако животное теперь научилось различать и более тонкие сигналы, ведь у него вырос второй контур – сродни ситу, которое удерживало кирпичи, пропуская все остальные мелочи мимо. Павлов назвал этот механизм первой сигнальной системой, а сам тип реагирования – условными рефлексими.

Как работает первый контур? Мы берём пса и даём ему понюхать мясо. Мясо, как известно, жизненно-важный раздражитель, и пёс на него тут же среагирует – например, выделив желудочный сок. Эту реакцию мы вполне себе можем назвать безусловным рефлексом.

Но если мы внезапно достанем небольшой звонок и в него позвоним, то как отреагирует первый контур? Никак. Он его даже не заметит, ведь звонок не является жизненно-важным раздражителем. Однако если мы будем звонить в звонок тогда, когда даём псу мясо, то со временем у него (пса) будет выделяться желудочный сок от звука звонка, даже если он не получит мяса.

Давай назовём это событие условным рефлексом, ибо ранее безразличный (индифферентный) раздражитель отныне вызывает реакцию, потому что ассоциируется с жизненно-важным раздражителем.

Таким образом, второй контур даёт возможность реагировать не только на жизненно-важные раздражители, но и на остальные. При этом сначала оценивая их значимость, а потом, определив их роль – побуждая к действию.

С момента появления этой системы животное перестало пассивно ждать жизненно-важных встрясок – оно начало активно взаимодействовать со средой, ведь теперь вся среда состояла из раздражителей, на которые либо была безусловная реакция, либо определялась условная.

Для этого появились память и эмоции, а также возникла мотивация, которой не было у одноконтурных. Коротко рассмотрим работу этих механизмов и начнём, пожалуй, с эмоций.

Эмоции

Жизнь направляется не логикой, а эмоциями.

Сергей Капица

Эмоции, как и многие другие психические явления, пока слабо изучены и понимаются разными авторами по-разному, и я тут вовсе не исключение. Причина этому в том, что изучать эмоции нагляднее всего при хирургических удалениях или поражениях мозговых участков, но тут мешают этические соображения и отношение общества к вивисекции людей. Однако не волнуйся – наша техподдержка уже работает над этим вопросом.

Многие учёные видят мозг не как какую-то субстанцию в голове, а как осьминога – головоногого моллюска, раскидавшего свои конечности по всему телу. А всё потому, что Сознание и тело есть одна система, и тело играет главную роль в механизме эмоций. Ведь любую эмоцию мы, так или иначе, выдаём мимикой, жестами и, частично, остальным телом.

Доказать это легко – представь себе человека. Счастливого.

Посмотри, что с его телом. С плечами, с руками, с лицом.

А теперь представь его же, но несчастного. Как это выражено внешне?

Я уверен, что ты легко его представил и сделал выводы, поэтому сейчас мы проведём более интересный второй эксперимент:

Постарайся внешне стать максимально похожим на счастливого человека.

Растяни улыбку от уха до уха, подними голову, расправь плечи, выпрями спину и так далее по списку – все мы знаем, как выглядит счастливый человек.

Буквально сразу ты заметишь, что стал куда более весёлым, чем был. Продолжай это делать минуту или две, а ещё лучше – продолжай читать книгу именно в этом настроении.

И вообще, впоследствии, вспоминая о моей книге, делай это упражнение.

Когда ты дочитаешь книгу и сделаешь всё написанное, ты станешь счастливым – легко, просто и быстро. Я гарантирую.

Наш эксперимент говорит о том, что каждому положению тела соответствует определённый эмоциональный фон, а очень многие психологические проблемы проявляются постоянным напряжением в теле. Например, Конрад Лоренц, лауреат Нобелевской премии, сделал ряд открытий именно потому, что сознательно имитировал движения изучаемых животных. А Вильгельм Райх, один из основоположников европейского психоанализа, обнаружил, что ему становится очень просто понимать состояние пациентов, если он повторяет привычные для них жесты и позы.

Итог:

Эмоция – это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

Когда тебе хорошо – это выражается в теле, когда наоборот – тоже. Когда другой человек хочет сделать тебе хорошо – он очень легко может сделать это при помощи твоего тела. Когда хочет сделать наоборот – тоже.

Когда что-то вдруг напоминает тебе о приятных событиях – твоё тело тут же откликается на это. И когда ты планируешь какую-либо деятельность – ты тоже что-то чувствуешь по отношению к ней, это важно.

Таким образом эмоции будут участвовать в процессах обучения и накопления опыта.

Положительные эмоции приучат к полезным навыкам и действиям, а отрицательные заставят уклоняться от вредных факторов.

И происходить это будет именно за счёт ощущений в твоём теле.

Выводы:

1) Эмоция – это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

2) Когда тебе хорошо – тебе хорошо потому, что твоему телу хорошо. И наоборот.

Контрольные вопросы:

1) Почему парализованные люди могут испытывать эмоции? (подсказка – почему я могу представить себе автомобиль, хотя я его сейчас не вижу?)

2) Что нужно сделать с твоим телом, чтобы тебе стало хорошо? Пойди и сделай это.

Память

Опыт не значит ровно ничего. Можно тридцать пять лет делать одно и то же, и делать это плохо.

Курт Тухольский

Все это очень хорошо – скажешь ты – но причём тут животные, память и мотивация?

Всё просто. В данный момент ты что-то видишь (например, этот текст), слышишь и даже чувствуешь. Будь добр – вспомни, что ты делал вчера. Вспомни, что ты видел и слышал. Помнишь, какое положение было у твоего тела, что ты чувствовал? Было ли тебе хорошо или как-то по-другому?

Скорее всего, ты легко вспомнил хоть одно событие вчерашнего дня, притом вспомнил во всех подробностях: что ты видел, слышал и чувствовал, а также вспомнил свою позу и настро-

ение на тот момент. О том, что ты смог вспомнить даже свои мысли, мы поговорим позднее, а сейчас вернёмся к ощущениям.

Животные тоже видят, слышат и чувствуют – а заодно запоминают. Предположим, пришла кошка в подъезд и обнаружила там немного еды. Естественно, она покушает, после чего уляжется возле батареи. Хорошо ли ей? Очень. Почему она так решила, что ей хорошо? Потому что сытая, целая и в безопасности. Таким образом, в памяти у неё откладывается «слепок» того, что она видит, слышит, чувствует, а заодно её эмоции по этому поводу.

Если же у помойки рядом с подъездом её однажды распинали – она чувствовала боль, то она запомнит, что у помойки она чувствовала боль. Логично. А теперь самое интересное.

Знаешь, иногда бывает так, что ты встречаешь какой-то запах, и он тут же возвращает к жизни очень много воспоминаний и даже ощущений. Этот механизм столь силён, что иногда ты можешь ещё долгое время думать о том событии, где чувствовал этот аромат.

Однако так происходит не только с запахами. Если наша кошка будет гулять и внезапно увидит помойку, то в её памяти тут же всплывут предыдущие картины и её всю передёрнет от вида этой помойки, в результате чего она туда не пойдёт. А если в разговоре с человеком ты заденешь болезненную для него тему, то с ним произойдёт то же самое, после чего он постарается максимально быстро перевести разговор в другое русло.

Вообще, хоть я никогда не был кошкой, но я уверен, что её реакция будет условно-рефлекторной и полностью бессознательной, потому что у неё попросту нет деталей, которые позволили бы ей сознательную реакцию. Также дело обстоит и с всплыванием в памяти – у неё нет воображения и памяти негде всплывать – она просто живёт, присутствуя здесь и сейчас, а всю работу за неё делает хорошометр.

В любом случае, её передёрнет и к помойке она не пойдёт. Поговорим же о хорошем – стоит нашей кошке только увидеть подъезд, в котором ей было хорошо, как она в него пойдёт, потому что ей там было хорошо. Скажи, ты уже представил, как она будет выглядеть в этот момент? Мне кажется, что у неё будут торчать вверх ушки, она будет шевелить кончиком хвоста и вообще всем своим видом выражать, что сейчас ей будет хорошо – прямо как люди.

Включи, например, телевизор и дождись рекламы – как выглядит человек, ремонтирующий холодильники? Точно так же, как должен выглядеть ты, когда выполняешь упражнение из раздела про эмоции. Это я к тому, что в моменты, напоминающие кошке о прошлом, её тело будет соответствующим образом изменяться, после чего она будет избегать или стремиться к тому, чтобы повторить этот опыт. То есть увидев подъезд, она воспрянет и поспешит в него, увидев же помойку, она тотчас поникнет, и, насторожившись, пойдёт в другое место.

Как обстояли дела у клетки? Она встречала соль и уплывала от неё, а стоило ей почувствовать тепло – плыла в ту сторону. Кошка тоже убегает оттуда, где ей плохо, и прибегает туда, где ей хорошо – когда есть безусловный, жизненно-важный раздражитель.

Однако теперь она избегает помойки даже тогда, когда её не бьют – а всё потому, что у неё теперь есть эмоции и память. То есть в тот момент, когда она видит помойку, она с помощью своего второго контура делает себе неприятно и поэтому избегает этого места.

Метафорически говоря, она с собой носит шило и, когда видит те места, в которые ей ходить не стоит, – берёт себя и колет этим шилом. Только предметы ей для этого не нужны – она умеет делать себе неприятно с помощью манипуляций своим телом, не делая для этого внешних движений.

Также и люди – например, ты легко можешь представить себе напряжённого человека. Заметь, что эмоции в литературе принято описывать именно через состояние тела:

«Не воспрянувший, но поникший, он пошёл на подкошенных ногах, чувствуя ком в горле. В такие моменты ему всегда сдавливало грудь, но сейчас он побледнел, и отчего-то сжались кулаки».

Таким образом, повторяюсь, у кошки откладывается в память «слепок» из её чувств, ощущений и эмоций, при этом эмоции выражены через тело. Когда же она попадает в определённую ситуацию, которая чем-то напоминает предыдущую, – её тело занимает то же положение, и она совершает те же действия, что и в прошлый раз. При этом действия доказали свою эффективность – она же до сих пор жива.

Её передвижения в пространстве и действия целиком обусловлены предыдущим опытом.

И, если быть дотошным, – то инстинктами и безусловными рефлексам, но тогда, когда есть достойные раздражители. То есть сначала вся информация проходит сквозь первый контур, и если происходящее недостаточно серьёзно для его вмешательства, то она передаётся дальше, а эта древняя структура быстрого реагирования остаётся дремать.

А так как за свою жизнь живые существа довольно редко попадают в реально угрожающие ситуации, то их поведение происходит в основном за счёт второго контура.

Выводы:

1) *Кошки делают действия, которые делают им хорошо. Кошки избегают тех действий, которые делают им плохо.*

2) *Это происходит автоматически. И записи в эту систему происходят автоматически, на основании состояния тела.*

3) *Показания тела вместе с показаниями органов чувств записываются единой картиной и неразрывно связываются друг с другом.*

Контрольные вопросы:

1) *Как приучить кошку писать в лоток, если ты уже додумался, когда она кушает что-то вкусное, называть её «бармалей»?*

2) *Почему слово «стимул» – сильный побудительный момент, побуждающий к действиям, взялось от латинского *stimulus* – острого металлического наконечника, которым погоняют животных?*

3) *Зачем я в этой главе всё так упрощаю – ведь даже детсадовец знает, что всё немного сложнее устроено?*

4) *Зачем я задал предыдущий вопрос?*

Полученную систему я метафорично назову хорошометром.

Хорошометр

*Наши истинные учителя – опыт и чувство.
Жан-Жак Руссо*

Начну с важного отступления – на самом деле головной мозг работает как единое целое, все его детали хорошо подогнаны и разные участки согласованы друг с другом.

Однако нам важна не научная точность, а простота и доходчивость схемы, поэтому вернёмся к человеческому языку.

Хорошометр – это потрясающая штука. Он заставляет живых существ действовать на основе своего предыдущего опыта. Никто доподлинно не знает, как структурирована информация в голове, и я смею предположить, что в голову откладывается безразборный слепок показаний от органов чувств. И если ты видишь красный цвет – то этому соответствует такой-то путь в голове. А если зелёный, то другой путь.

И если при виде красного тебе хорошо – то у тебя запоминается, что красный хорошо – потому что красный цвет и приятные ощущения лежат в одном слое (образуется временная рефлекторная связь). И когда в следующий раз ты видишь красный цвет, то активность, проходя вдоль красного цвета, параллельно проходит через путь приятных ощущений – и всех тех действий, которые наиболее близки к этим путям.

А теперь умножь этот способ на огромное разнообразие форм, цветов, размеров, яркости, интервалов мерцания – и ты получишь обилие вариантов, связанных только со зрением.

Примерно таким образом и строятся все автоматизмы – от привычки не врезаться в столбы на улице до привычки при виде синей машины бить товарища в плечо и говорить – синяя машина.

Внутри каждого из нас есть целый мир, в котором мы обычно и живём, лишь отчасти высовываясь в реальность и вбирая новые сведения.

И если у людей есть хоть какая-то часть сознательных действий (теоретически), то животные полностью живут автоматизмами и являются простыми самообучающимися машинами.

Потому что их действия можно изучить, описать и предугадать. Пока что мы не можем сделать этого во всей полноте – но это лишь вопрос технологий и времени.

Хорошометр можно сравнить с чем-то вроде тепловых очков, благодаря которым кошка помимо окружающей реальности бессознательно видит и чувствует, где ей будет хорошо, черпая сведения из своей памяти. На иллюстрации снизу мы видим мою гостиную комнату, на которой я обрисовал зоны владения нашей кошки. Чёрно-белые зоны нейтральны, красные приятны, а синие – напротив.

Как мы видим, на полу достаточно хорошо – можно ходить, играть и ложиться, но куда приятней залезть на те два стола, что стоят вокруг двери.

Однако журнальный столик – явно не то место, куда кошке следует забираться, потому что за такие действия она получает подзатыльник.

Такой же непривлекательной выглядит комната, хозяин которой очень не любит кошку.



Весь мир для животных раскрашен в такие цвета. Помимо пеших прогулок есть множество других действий, которые в одном месте делать можно, а в другом нельзя – например, писать и кушать довольно разные занятия, требующие разных обстоятельств. И если, покушав из миски, кошка услышит слово «бармалей», то, пописав в неё, она услышит что-то непечатное.

Можно представить разные потребности разными цветами. В те моменты, когда кошка изнутри чувствует потребность в пище – то цвет, ответственный за еду, усиливается и становится очень ярким.

И кошка идёт в итоге туда, где самый яркий из приятных цветов.

Естественно, кошки не только ходят – кушать можно разными способами и разными движениями, поэтому они чувствуют и то, как им лучше делать то или иное действие – какой лапой шагнуть сейчас, в какой момент оглянуться.

Но общая идея тебе ясна.

Контрольные вопросы:

- 1) Почему самую большую силу притяжения имеет кровать в понедельник утром?
- 2) Как приманить толстушку⁴?
- 3) Объясни с помощью хорошометра, почему на предыдущем вопросе я потерял треть читателей?
- 4) *Андрэ Морюа* сказал: «Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим её». Объясни это высказывание с помощью только что изученного.

Таким образом, хорошометр – это система мотивации животных, которая определяет всё их поведение. Животное всё время видит перед собой сумму раздражителей и из них выбирает наиболее приятное действие или «наименьшее из зол».

Как ты уже понял, в метафоре с дедом морозом второй контур – это сито. Кирпичи вообще развязывают руки для архитектурных изысков.

⁴ Делать ей комплименты.

Приспособительный акт

Если у тебя есть кошка или собака, то ты знаешь, что они заранее чувствуют, когда ты собрался их кормить. Всё потому, что у животных формируются не столько единичные рефлексы, сколько цепочки, фиксирующие определенную последовательность разных раздражителей – точно так же, как ты понимаешь, что слова банка и кабан значат разные вещи, хоть твой внутренний голос почти одновременно сказал «ка» и «бан».

Второе – если животное сыто, то пищевой рефлекс не сработает. То есть если бы мы заставляли нашу собаку танцевать, прежде чем давали ей мясо, то она танцевала бы во время голода – а всё остальное время игнорировала бы звонок.

То есть одновременно она чувствует, есть ли мясо – а именно анализирует окружающую среду первым контуром; параллельно тем чувствует свой организм и его потребности, а следом делает поиск в своей памяти – какие действия в подобной среде привели её к удовлетворению ранее.

То есть если наша собака будет на улице, будет голодна и услышит звонок, то первое, что она сделает – начнет танцевать. И если она получит еду, то почувствует себя хорошо – и таким образом организм закрепит всю цепь, что позволила удовлетворить его запросы.

Если же она не нашла еды, то почувствует себя «несчастной» – чтобы в будущем не делала лишних, бесполезных действий.

Обстановка: звук звонка.

Внутренние ощущения: всё в норме, надо поесть.

Память: при звуке звонка рядом есть мясо, нужно только потанцевать.

У эмоций есть вторая функция – приведение организма в состояние боевой готовности. Надпочечники выделяют адреналин и кортизол, в результате чего сердце начинает быстро перекачивать кровь, а дыхание учащается, чтобы поставлять кислород в больших количествах и обеспечить этим интенсивную работу мышц, а также помогает мышцам противостоять усталости.

Эти действия приводят к тому, что организм может некоторое время работать в режиме повышенной мощности. Организмы, у которых не было такой возможности, погибали, не выдерживая напора обстоятельств. Однако это чревато очень высокими энергетическими затратами, и, опять-таки, общим износом организма.

Первый контур реагирует мгновенно, после чего второй контур быстро оценивает, достойна ли ситуация такого «включения», и если предыдущий опыт говорит о том, что реагировать надо так, а не иначе – происходит общая активация, а весь контроль на себя берут первый и второй контура, погружая человека в эмоциональный аффект.

Вспомним кошку, которую побили у помойки. Почувствовав голод, она тут-же начнет вспоминать, где она может поесть – и лучшим вариантом будет «пойти в подъезд», однако совершенно автоматически у неё произойдёт сличение когнитивных карт и она почувствует, что путь к подъезду лежит через помойку, а там опасно и это сразу активирует оборонительную систему, несущую все вышеописанные реакции.

То есть кошка, просто почувствовав голод, уже приготовится идти по этому пути и ужеотреагирует так, будто сейчас будет драться.

Важно отметить, что когда Павлов закреплял животным рефлексы днем, то они могли не работать ночью, то есть тут включены даже циркадные ритмы. Назовём рефлекторную цепь приспособительным актом и выразим следующее правило: чем больше обстановка похожа на ту, в которой закреплялась реакция, тем скорее мы получим эту реакцию.

То есть животное одновременно воспринимает ощущения от тела (включая ритмы работы внутренних органов), ощущает положение тела в пространстве, чувствует циркадные ритмы (внутренние «часы» организма) и обстановку вокруг – и даже пара элементов этой цепи, например, время суток и работа внутренних органов, могут активировать подкрепленный ранее приспособительный акт.

Что это значит? Что чем сильнее было переживание, тем более сильное оно оставит воспоминание, и тем легче будет включаться автоматическая реакция.

В результате животные представляют из себя приспособительные машины, и почти всё их поведение автоматически.

Пара слов об особенностях работы

Кошка, однажды присевшая на горячую печку, уже никогда не сядет на горячую печку – и хорошо сделает, но уже никогда не сядет и на холодную.

Марк Твен

Разберёмся с некоторыми деталями.

Для начала скажи – может ли кошка отличить стул от костра? То есть если мы её поместим на стул и если мы её положим в костёр, онаотреагирует по-разному?

Из всего выходит, что да. Однако может ли кошка отличить стул от стола? Если, предположим, они из одного и того же материала? И даже одинакового размера.

Я уверен, что она их не отличит – как не отличит пятницу от четверга, например. Тогда почему же она смогла найти разницу между костром и стулом? Наверное, потому, что она воспринимает не сами костёр и стул – она воспринимает ощущения своего тела. И костёр для неё это не «угроза для жизни», выраженная словами – это конкретные ощущения, внешний вид которых навсегда отложился в её памяти.

То есть она воспринимает не сами объекты, а свои ощущения от них.

А пылесос – это не сложный предмет, работающий на электричестве и с разными режимами, а просто страшно шумящее и вибрирующее обстоятельство, которого надо избегать или же наподдать ему по самое не балуй.

То есть она не может думать и представлять себе объектов – она просто знает, какие она получит ощущения и в итоге делает то, что будет наиболее приятным. Если ты призадуматься, то поймёшь, что мы тоже знакомимся с предметами именно своими органами чувств.

Представим же следующую ситуацию – стая кошек живёт в пещере (да-да-да, кошки не живут стаями, ну почему ты такой зануда?).

И вот одна кошка говорит: «Господа, я тут видела выход из пещеры, пойдёмте, погуляем».

Все такие: «да-да-да, пойдёмте». Ну они и пошли. А на улице была, значит, зима, и всё почему-то пошло не очень хорошо: вокруг холодно, дискомфортно, рядом обитали собаки и припугнули их лаем, а один котёнок, Васька, замёрз и умер.

Вернулась стая в пещеру и, конечно же, решила, что улица далеко не самое лучшее место для того, чтобы там появляться.

Как ты понял, все заинтересованные лица получили соответствующие записи в хорошометре.

Однако наступило лето, и какой-то неведомой магией вся стая очутилась на улице.

И, о чудо – вокруг цветы, тепло, красота и благодать. Еда кругом, на тёплой траве комфортно и удобно, а главное – Васька взял и воскрес.

Прекрасный день и прекрасное место эта улица, однозначно.

На хорошометре это тоже отразилось – если раньше улица оставила от себя впечатление на «-5», то в этот раз она показала себя на «+5». В итоге как они будут относиться к выходу из пещеры? После сложения векторов получаем 0 – соответственно, нейтрально.

А всё почему? Потому что они не могут представить и понять какой-то внешний фактор, которой мы обозначим словом «зима». Делать выводы они не могут – им еще нечем. Зато могут запоминать ощущения своего тела и поступать, исходя из всего полученного ими опыта. У них происходит сложение векторов.

Ну, хорошо хоть Васька воскрес.

1) Если кошку бросить в костёр, то она от него побежит. Если она унюхает мясо, то она побежит к мясу.

2) Если вторая кошка пойдёт в сторону костра, то первая сможет её предупредить – у них есть лимбические системы, морды и положения тел для общения (подробнее в четвертой части).

2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя – потому что у неё теперь есть, чем запоминать.

2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя – ей вдруг станет очень неудобно, ведь теперь ей есть, чем себя предупредить.

3) После таких злоключений она не сделает выводов – вот этой детали у неё пока нет.

4) И прочитав эти пункты, она не решит «Я обиделась, но у меня есть чувства» – у неё нет Я, а потому обижаться там просто некому.

Впрочем, для простоты мы можем считать, что у кошки есть «Я» – тогда этим самым «Я» мы назовём всю карту её хорошометра. Потому что для того чтобы было «Я», совершенно необходимо, чтобы было «не Я» – ещё что-то, с чем ему взаимодействовать. А в жизни кошек нет обособленных явлений. Кошки и мир – единое целое.

Выводы:

Второй контур позволяет запоминать раздражитель и соответствующую ему эмоцию, которую выражает в теле.

В результате всё это складывается в хорошометр, учитывающий опыт всей жизни – и живые существа чувствуют, как им правильно поступить.

Если им было хорошо в подъезде, и они хотят идти в подъезд – то они пойдут в подъезд.

Второй контур позволяет общаться (делиться опытом) разным особям друг с другом.

Он оперирует тем, насколько хорошо будет самому субъекту в том или ином месте – но не может оперировать абстрактными понятиями и объектами.

В том случае, когда показания расходятся – происходит сложение векторов, потому что нечем проводить анализ.

Если происходит что-то чрезвычайно важное, то просыпается первый контур и берёт контроль на себя.

А всё потому, что информация от органов чувств сначала проходит через первый контур, потом, если первый контур счёл её удовлетворительной – пропускается дальше, во второй контур – и на основе его показаний совершаются действия.

Контрольные вопросы:

1) *Время вечеринок. Найди в интернете «Розыгрыш Мумия», который с зубной пастой, после чего проведи его и своими глазами увидь то, как человек воспринимает мир.*

2) *Если кошки не могут думать о боге, то как они попадут в рай? Или в раю не место кошкам?*

3) *Если ты поставил пельмени – то пойди и выключи их. И покорми кошку.*

Кнут и пряник

Словом, убеждение и опыт говорят мне, что прокормиться на нашей земле – не мука, а приятное времяпрепровождение, если жить просто и мудро: недаром основные занятия первобытных народов превратились в развлечения цивилизованных. Человеку вовсе не обязательно добывать свой хлеб в поте лица – разве только он потеет легче, чем я.

Ральф Уолдо Эмерсон

Никакая реальность не должна быть для вас угрозой.

Тимоти Лири

У людей второй контур работает так же, как и у животных, поэтому любые правила, характерные для них распространяются и на нас, вплоть до выученной беспомощности – феномена, при котором животное настолько убедилось в тщетности попыток, что даже при угрозе смерти не пытается избежать урона.

На самом деле в таких ситуациях животное сначала использует самые поздние из усвоенных правил (ведь обстановка меняется и нужно идти в ногу со временем), однако если свежие «способы выжить» не работают, то организм с каждой попыткой прибегает ко всё более ранним стратегиям, вплоть до младенческих – и вероятно, что при выученной беспомощности животное пытается избежать урона, но уже теми способами, которые помогали ему во младенчестве.

Так вот, животными и человеком в итоге двигают две главные силы «Мотивация От и Мотивация К», одна из которых помогает овладевать всем, что ассоциируется с пользой, а другая – избегать и тревожиться при тех факторах, которые чреватy вредом\болью\угрозой и так далее.

Пара слов о третьем контуре – что он такое же продолжение второго контура, как второй – продолжение первого, то есть все наши чаяния, все наши мысли и мотивации растут из этой великой триады – жрать, рожать и выживать.

И, независимо от происходящего прямо сейчас, остальной опыт человека может либо давать ему ощущение «всё уже хорошо, жизнь – отличная штука, будущее в порядке, мир в порядке».

Либо что всё хорошо, но что-то слегка не в порядке.

И тогда человек, как герой Маяковского «Послушайте», ходит «тревожный внутри, но спокойный наружно», когда ему кажется, что вот-вот счастье накроет с головой, оно за поворотом, буквально месяц – вот та должность, отношения с тем человеком, повышение зарплаты, конец универа, секс с той красоткой – и тогда, наконец, они будут счастливы, но сейчас что-то всё ещё не в порядке.

Удивительно, что часто люди несут это состояние еще из тех времен, когда даже не говорили словами, а потому даже не помнят другого опыта – и им кажется, что «жизнь – борьба», тревожная и беспокойная, и лишь в редчайшие моменты – после оргазма, под наркотиками либо иной интоксикацией – они наконец чувствуют себя хорошо.

Есть же другое состояние, когда ты изнутри спокоен и рад, что живёшь, когда ты можешь просто остановиться и почувствовать момент, услышать, увидеть мир вокруг, насладиться; когда тебе хорошо жить без всяких условий. И я говорю про ощущения, не про логику.

Первое же состояние, эта маленькая тревожность, с которой многие (и я раньше) жили всю жизнь, но привыкли её не замечать, оно как камешек в ботинке, тревожит нас на протяжении всей жизни, и мы, идя по миру, не можем наслаждаться им, потому что у нас болит.

Потому что на словах всё нормально, по факту всё хорошо, но на уровне ощущений «что-то не в порядке и надо что-то сделать, чтобы было хорошо».

Я хочу сказать лишь то, что человек может жить в соответствии со своими чувствами и ему не нужно принуждать себя – если же он вместе с тем разберется со своими негативными ассоциациями, то тогда, наконец, он поймёт все древние писания и сможет писать свои, но главное – будет наслаждаться жизнью и тому же научит своих детей. Как в старой поговорке – не воспитывай детей, они будут похожи на тебя. Воспитывай себя.

Третий контур

Мозг не есть орган мышления, а орган выживания.

А. Сент-Дьёрдьи, биолог

*Впрочем, мы слишком долго говорим об обезьянах – а собирались
ведь искать человека.*

Пелевин «Generation П»

Сравнительно недавно, примерно 2,6 млн лет назад гоминиды (семейство, к которому относится человек разумный) начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза.

Наши герои научились отрываться от происходящего в реальности (полностью или частично) и попадать в воображаемый мир, где могли и планировать, и вспоминать, и мечтать, и думать.

Есть много вещей, о которых можно подумать. Например, скажи – что произойдёт, если в унитаз поезда на полном ходу бросить лом? Мы с тобой понимаем, что может случиться всякое: лом может согнуться или выскочить назад, а может прокопать землю вместе со шпалами.

Однако, несмотря на вселенскую значимость этого вопроса, отвлекись и обрати внимание, что прямо сейчас ты запросто взял и представил ситуацию, которая, скорее всего, никогда не произойдёт. Рядом с тобой, скорее всего, нет ни лома, ни железной дороги, ни поездного туалета – однако ты легко представил себе возможные варианты.

То есть ты запросто взял и совершил такое масштабное планирование.

Если бы история с кошками и пещерой, которую я описал ранее, произошла бы с людьми – то они бы не стали нейтрально относиться к улице – они бы выделили такое понятие, как лето и зима, после чего получили бы себе 2 записи:

«Зимой выход из пещеры – это плохо» и «Летом выход из пещеры – это хорошо»

И кончилось это тем, что в наше время выход из пещеры зимой перестал быть чем-то плохим.

Параллельно появились символы и речь. Академик Павлов и вовсе назвал работу этого контура второй сигнальной системой – сигналами сигналов. Что он имел в виду?

Всё просто – представь себе всеми любимый жёлтый лимон.

Представь, как ты берёшь нож и его режешь – как из лимона бодро и уверенно в разные стороны разлетается кислый сок, как он начинает пахнуть. Представь, что ты поднимаешь лимон над собой и выжимаешь из него сок себе на язык. Какой он на вкус? А как он пахнет?

Если раньше мы звонили в звонок, чтобы у пса появился желудочный сок, то теперь человеку достаточно просто прочитать о лимоне – ведь у тебя выделилась слюна, не так ли? А ведь по большому счёту ты сейчас просто смотришь в испещрённую черными крючками бумагу.

Вот это и есть сигналы о сигналах – нигде рядом не было лимона, никто даже не звонил ни в какой звонок, связанный у тебя с лимоном, – ты просто увидел какие-то символы. И черные закорючки на бумаге в виде слов «стул» и «стол» заставляют тебя представлять разные объекты, хотя для кошки это в обоих случаях будет просто запачканная бумага.

Кошку можно будет научить разным реакциям на разной степени запачканную бумагу, но символами она не овладеет. Впрочем, я не хочу подробно останавливаться на третьем контуре в его общем виде – ты не хуже меня представляешь, что он позволяет и на что способен.

Я же предположу, как мы получаем пометки в символьной системе.

Предположим, отец решил объяснить ребёнку, что такое стул. Он указал рукой на стул и сказал: стул. Но ребёнок не понимает, что отец назвал стулом – может быть, он назвал «стулом»: свою вытянутую руку, поведение сына, самого сына, этот день недели, своё настроение, комнату или температуру.

Однако когда ребёнок много раз услышит слово «стул» и в большинстве этих обстоятельств он будет видеть один и тот же объект, то в его голове создастся что-то вроде связи. На самом деле я предполагаю, что у него в голове не будет никакого словаря со списком «стул=(картинка стула)».

А просто у него в памяти будут лежать «слепки» от органов чувств за всю его жизнь и в тот момент, когда он будет видеть стул – в его голове через весь его опыт пройдёт сигнал, связанный со стулом – а в результате устройства нашей памяти сигнал пройдёт через все те слепки, в которых он тоже видел стул.

А заодно он получит среднее арифметическое своей реакции во всех этих ситуациях. И если во всех этих ситуациях он слышал слово «стул», то в его голове тотчас возникнет это слово. А если его этим самым стулом каждый раз били, например, то... ну ты и сам догадался.

Верно также и обратное – если он услышит слово «стул» или прочитает его, то произойдёт то же самое и окажется, что во всех ситуациях, когда звучало слово «стул», он либо видел этот предмет, либо представлял его себе в голове.

Опять-таки, если его этим стулом каждый раз били, то даже звучание самого этого слова будет для него несколько болезненным – хотя куда менее болезненным, чем вид этого стула вживую.

На следующих шести картинках я смоделировал ситуации, в которых звучит слово «стул» и есть этот объект. На двух оставшихся я свёл их воедино – на одной мы видим, какое среднее арифметическое виделось, а на другой – какое слышалось.













Таким образом, за каждым словом на самом деле стоит целый конгломерат⁵ чувственного опыта, а каждое логическое построение в действительности строит грандиозные картины мира, которые мы можем видеть, если отвлекаемся от момента «здесь и сейчас».

В результате словами можно действительно влиять на поведение, то есть вносить поправки в карту хорошометра. Но лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать – то есть лучше один раз пережить, чем сто раз ознакомиться с символической интерпретацией.

Но логика это всего лишь пристройка к хорошометру. Человек почти также автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром. Ты мне возразишь – человек же не просто автоматический робот, а разум не является всего лишь кучей реакций на поощрение и наказание – он сначала думает, потом делает.

Ведь, например, человек может следить за своим поведением и его изменять, ведь он может, в угоду идеалам, не делать чего-то, даже если оно ему нравится – и вообще он гибок в своём поведении. Известны эксперименты, когда детей начали награждать за рисование, когда им итак нравилось рисовать, и это привело к тому, что дети задумались – они рисуют из-за своей любви к искусству или потому, что их награждают?

В результате чего дети переставали рисовать, хоть это им нравилось.

Да и предложения никак не укладываются в один момент времени, а потому не могут быть элементом цепи «стимул-реакция», пускай даже очень сложной и хитрой.

Ну что же, начнём с последнего.

В реальных условиях условными сигналами обычно выступают не отдельные раздражители, а их временная и пространственная совокупность – и это даже для второго контура, не говоря уже про третий.

⁵ Конгломерат (лат. conglomeratus – скученный, уплотнённый) – соединение чего-нибудь разнородного, беспорядочная смесь, ассорти.

Второе – то, что дети задумываются над своим поведением, есть уникальная особенность третьего контура. Но «задуматься» – это тоже поведение, его тоже можно просчитать и обусловить.

А третье самое интересное – рационализация.

В психологии рационализацией называют процесс, когда индивид, совершив какое-то нелогичное действие, после этого находит ему какое-то логическое объяснение и оправдание. Мол, обычно все люди думают перед действием, а он сначала сделал, потом подумал. На деле же происходит иначе – люди сначала делают, потом думают. Всегда.

Например, чуть ранее я заявил, что человек является просто роботом, живущем полностью на автоматизмах. И я подозреваю, что большей части моих читателей такой вывод совершенно не понравился, и в их голове тут же возник с десяток контраргументов – мол, люди-то могут думать и вообще свободны в своей воле.

И им стало казаться, что моё заявление противоречит логике, и поэтому оно им не понравилось.

Но произошло наоборот – заявление начало противоречить логике ИМЕННО потому, что оно им не понравилось. Сначала хорошометр обозначил этот тезис неправильным, после чего уже пошёл поиск вариантов, почему это высказывание может быть неправильным. Я более чем уверен, что фраза «гоминиды начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза» не вызвала такого желания её оспорить, хотя она выглядит куда более неправильной.

И так происходит всегда.

Люди действуют, исходя из хорошометра.

Точнее, хорошометр действует, а логика уже после совершения действия думает, почему человек так поступил, и в результате этого делает выводы о себе и планирует, чего от себя ждать в дальнейшем. Конечно, человек может остановиться и задуматься – но «остановиться и задуматься» это тоже действие, записанное в хорошометре. И если это действие приводило к чему-то хорошему, то тогда человек начнёт останавливаться и задумываться.

Эмоции же всегда идут впереди логики.

Логика лишь «дорабатывает напильником» имеющийся слепок – находит ему связи с другими событиями, строит картины будущего и, если при взгляде на них хорошометр даёт добро, то направляет свои силы именно в этот вариант будущего.

Даже если какие-то люди могут «держать себя в руках» и действовать с холодной расчётливостью, оставаясь бесстрастными в процессе мышления – то происходит это именно потому, что в их хорошометре данное поведение приводило к хорошим результатам.

То есть у этих людей «мысль идёт вперёд чувства» именно потому, что сначала чувство даёт на это добро.

Почему так происходит?

1) Когда ты получаешь сигналы от органов чувств, то сначала они проходят через первый контур, где он определяет, есть ли что-то, заслуживающее безусловной реакции.

2) Если ничего важного нет, то он пускает их дальше⁶ – во второй контур. Там ощущение обрастает эмоциями. Если оно обрастает эмоциями капитально, то контроль на себя берёт именно второй контур.

В такие моменты случается так называемое состояние аффекта. Это когда весь организм мобилизуется в ответ на сложившуюся ситуацию, а поведение организуется таким образом, чтобы быстро среагировать на данную обстановку.

При этом человек не понимает слов (однако может понимать по тону и виду человека, чего тот от него хочет), да и не думает – он действует, действует стремительно. При этом суд сочтёт его ограниченно вменяемым или полностью невменяемым, а всё потому, что в это время всю работу берёт на себя второй контур, не пропуская сигналы в третий.

3) Если же мы обошлись без полного аффекта, то информация попадает в третий контур, где, обычно, и остаётся – всем раздражителям приписывается символическое значение, все они делятся на формы, и за деревьями человек перестаёт видеть лес.

Каждый объект или явление находит своё название, при взгляде на каждый из них человек уже знает его функции и способы взаимодействия с ним.

И зачастую каждый момент времени сопровождается мыслями, а новые раздражители маркируются внутренним диалогом – при этом направление логики зависит именно от показаний второго контура, и мысли есть просто «доработка напильником».

Слова, в отличие от твоего эмпирического опыта, могут обманывать – поэтому если твой чувственный опыт сразу попадает в память, то получаемую символическую информацию ты должен делить на правильную и неправильную – именно этим и занят внутренний диалог.

Как работает хорошометр? Каждому предмету, который ты видишь, он присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет.

Как работает третий контур? Он позволяет отвлекаться происходящего здесь и сейчас, вместо этого обитая в своих фантазиях. Как работает хорошометр, когда ты вместо окружающей действительности видишь что-то, о чем мечтаешь?

Точно так же и работает, как и обычно – а именно оценивает то, что ты видишь, вследствие чего ты можешь заниматься планированием.

То есть ты можешь жить в настоящем моменте, а можешь частично или полностью переноситься из него в выдуманный мир – например, видеть своё прошлое, будущее, всю свою жизнь или даже логические абстракции.

При этом полезно помнить, что «вся твоя жизнь» – нигде не существующий продукт твоего ума, а на самом деле единственное, что существует – это здесь и сейчас. Обитая в «других мирах», в том числе в прошлом и будущем, ты буквально пропускаешь жизнь мимо.

Но об этом потом.

Повторюсь – основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

⁶ Это, опять-таки, грубо говоря. На самом деле системы работают параллельно: сигнал попадает в затылочную кору на анализ, после чего она его посылает в гиппокамп и в кору одновременно. Просто гиппокамп работает быстрее и если он взялся за работу, то «доведёт дело до конца». Всё, завязываю с научными отсылками.

Неспроста в метафоре третьим контуром я обозначил цемент – имея достаточно цемента, можно построить любую по форме конструкцию, а заодно с его помощью можно как угодно располагать кирпичи и бетонные плиты.

Тебе, например, было достаточно просто посмотреть на небольшую бумажку, покрашенную какими-то закорючками, чтобы уяснить – если детей награждать за то, что они рисуют, то они могут перестать рисовать.

На третьем контуре появляется понятие «Я» и так называемая «личность» – а именно сборник привычек и особенностей, которые присущи всей твоей деятельности. Как ты уже понял, сложилось эта самая личность под влиянием случайных факторов – например, пару раз ты плохо приготовил обед и уже навсегда решил, что ты – плохой повар.

Выводы:

1) Третий контур позволяет отвлекаться от момента сейчас и представлять себе что-то другое (прошлое, будущее и иные небылицы). Даже частично обитая в «прошлом» и «будущем» ты пропускаешь жизнь мимо себя.

2) Если тебе дать лимон, у тебя потечет слюна. Если тебе напомнить о лимоне его запахом – у тебя потечет слюна. Если ты прочитал этот вывод – у тебя потекла слюна.

3) Когда ребёнок слышит слово «стул» – то сигнал в его памяти проходит сквозь все моменты, когда он слышал слово «стул» и даёт что-то вроде среднего арифметического между ними.

4) За каждым словом стоит конгломерат чувственного опыта, а каждое логическое построение строит грандиозные картины мира (иногда бессознательно).

5) Словами можно влиять на поведение, потому как с их помощью мы можем конструировать «слепки», в которых будет воображаемый опыт. Конечно, каждая отдельная визуализация слабее реального опыта – но в сумме они легко могут перевесить старое поведение.

6) Человек почти так же автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром.

7) Люди сначала совершают поступки, а потом на основании увиденного ими поведения делают выводы о себе.

8) Эмоции всегда впереди логики. Даже если человек может логично рассуждать, то только потому, что «эмоции» дали на это добро.

9) Каждому предмету, который ты видишь, хорошометр присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет. После этого с помощью логики ты уже описываешь выданную хорошометром оценку.

10) У людей основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

Контрольные вопросы:

1) Какими словами тебя называл любимый человек, а какими – родители в детстве? Есть какое-нибудь обращение, которое тебе поднимает настроение? Вспомни его. Вспомни те ситуации – позволь себе закрыть глаза и погрузиться в эти воспоминания.

2) Почему, когда ты отвечал на предыдущий вопрос, тебе стало хорошо?

3) Бывало ли в твоей жизни так, что ты, думая о каких-то отвлечённых вещах, пропускал что-то действительно стоящее в настоящем?

Один раз отрежь, семь раз отмерь

Самая поразительная память – память влюбленной женщины.
Андрэ Моруа

Чувство выше мысли.
Вольтер

Поздравляю тебя, мы почти закончили с научной частью – дальше всё будет бесконечно проще, а в следующем параграфе будет последняя научная сноска.

Считая лучшим красноречием язык фактов, поделюсь с тобой следующими сведениями:

Однажды биологи незаметно подвергали молодых людей действию препарата, имитирующего вагинальные запахи, а затем просили их оценить привлекательность женщин, изображенных на фотографиях. В результате действия препарата юноши куда более высоко оценивали привлекательность практически всех показанных им женщин. Так-то.

В другом исследовании людям показывали политические заявления, и во время демонстрации некоторых из них давали еду. В результате именно заявления, которые были показаны во время приёма пищи, заслужили одобрение. Более того, испытуемые не могли вспомнить, какие именно заявления они просматривали, когда кушали, в результате чего стало ясно, что выбирали они бессознательно.

В том же эксперименте в комнату впускали запахи гнили, под влиянием которого люди начинали меньше симпатизировать тому, что им говорят.

Бывало и такое – людей делили на две группы и просили оценить беседу между начальником и подчинённым. Одной половине перед этим давали поддержать деревянную доску, а второй – мягкий и приятный плед. В результате первые считали начальника более жестким и строгим человеком, чем вторые.

Думаю, теперь нет сомнений, что сначала идёт хорошометр и только потом его оценка выражается в словах.

Как говорил Андрэ Моруа: «Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим ее».

Идем дальше – однажды некоторых жителей штата Айова, которые отапливали свои дома природным газом, попросили экономить газ и объяснили им, как это делать. Но практически никто не начал экономить, и исследователи сообщили им, что имена экономных опубликуют в газетах – как людей, которые заботятся об интересах общества, и уже через месяц они начали серьёзно экономить. Интересно то, что когда людей письменно уведомили о том, что публикаций в газетах не будет, то они начали экономить ещё больше газа.

Акт номер два – в Калифорнии некоторых людей просили позволить разместить на своих участках доски с афишами и объявлениями.

Объясняя, как это будет выглядеть, им показывали фотографию, где красивый дом был почти полностью закрыт большой и некрасивой вывеской с надписью «ОСТОРОЖНО ВЕДИТЕ МАШИНУ». В среднем на такое соглашались лишь 17 % людей.

Однако с одной группой поступили иначе. За две недели до этого момента к ним пришли люди и попросили разрешения на совсем маленькую объявление – примерно 20 квадратных сантиметров, где было сказано «Будь дисциплинированным водителем».

Просьба была такой незначительной, что согласились почти все. И в результате, когда к ним пришли со следующей просьбой – согласны были уже 76 процентов.

Сначала исследователи решили, что люди раньше согласились с лёгким требованием, а потому гораздо охотнее взяли на себя более серьёзные обязательства из этой же области.

Тогда они сделали немного иначе – людей просили подписать небольшую петицию с призывом «содержать родной штат в чистоте».

Такую петицию подписали все тестируемые, и через две недели каждого из них обошли с просьбой установить тот огромный плакат, о котором мы говорили ранее. Согласилась примерно половина, что это крепко озадачило исследователей – ведь подписание петиции и огромный стенд во дворе это абсолютно разные вещи.

Крепко подумав, они всё же поняли, чем это было вызвано: похоже, что подписание петиции изменило взгляд людей на самих себя и те внезапно решили, что им небезразлично общественное благо, ведь они же подписали петицию. И в результате эти люди стали в своих глазах людьми с активной гражданской позицией, после чего поступали уже исходя из этого мнения.

Для написания этой книги я изучил самые интересные случаи – например, способы промывания мозгов военнопленным и технологии изменения сознания в деструктивных культурах (читай, сектах).

В своё время в Корее работали над американскими военнопленными и действительно добились того, что большинство из них изменило свои политические взгляды, а также своё мнение о США и коммунизме в целом.

Например, людям задавали вопрос и заставляли его записать, а потом в письменной форме ответить на него с позиции коммуниста. Если пленный отказывался это делать, то его просили списать ответ из тетради другого пленного.

Заодно китайцы (Китайская Народная Республика) подвергали серьёзной цензуре исходящую почту – и очень мало из написанных писем отправлялись домой, в штаты. Для того чтобы письма пропускали, американцы писали о том, что коммунизм – в сущности, хорошая вещь, и вообще стоит зарыть топор войны. Такие письма имели повышенный шанс дойти до дома, и поэтому пленные, которым было важно донести весточку до дома, начинали на все лады расхваливать коммунизм и условия своего содержания.

Также проводились небольшие конкурсы с маленькими, но интересными призами – фруктами или несколькими сигаретами. Очень важным было использовать маленькие призы, чтобы человек не подумал, что он делал это из-за награды. Конкурсы же были на лучший политический очерк, при этом не всегда побеждали коммунистические очерки.

Иногда победа отдавалась человеку, который описывал правильность политики США, но местами признавал, что и КНР права. В результате люди бессознательно начинали менять направленность своих очерков – а вместе с тем и свои взгляды.

Был ещё один способ – пленным говорили, что политика США – это действительно хорошая политика, но всё же она не идеальна. Пленные соглашались. И тогда их просили описать те области, в которых США ещё неидеальна. Ты уже понял, к чему это приводило?

Я полагаю, что если мы задумаемся над этими случаями, а также над тем случаем с детьми, которых стали награждать за рисование, то нам станет очевидно, что люди сначала что-то делают, а потом в результате этих действий делают выводы о себе.

Но почему люди сначала делают, а потом думают, если они могут это делать?

Жизнь становится быстрее, на людей постоянно со всех сторон сыпятся раздражители – и мы не можем справиться с таким объемом во всей его полноте и делаем выводы на основе одного элемента, который кажется нам наиболее важным. Например, увидев на человеке докторский халат, мы начинаем доверять ему в вопросах здоровья, хотя мы и не видели его документов.

Люди способны учитывать огромное число фактов и обрабатывать большое количество информации – но куда эффективнее вырабатывать автоматизмы и доверяться им.

Еще раз по контурам:

Все контура работают в единой связке.

Первый контур отвечает за безусловные реакции, возникающие в результате появления безусловных стимулов. Реагирует же он «Движением От» и «Движением К».

Второй контур отвечает за условные реакции, возникающие в результате появления условных стимулов. Притом первые условные рефлексы закладываются именно от безусловных раздражителей – то есть второй контур работает на основе первого.

Второй и третий работают в тесном тандеме, ведь третий строится на основе показаний второго.

Первый контур – хорошо-плохо, или приближаться-уходить.

Второй контур позволяет запоминать, где тебе хорошо, а где плохо, после чего избегать тех мест, где тебе было плохо и стремиться туда, где было хорошо.

Если зимой вне пещеры тебе было плохо, а летом вне пещеры тебе было хорошо, то при двухконтурном сознании у тебя просто произойдет сложение векторов, а при трёхконтурном ты разберёшься, почему в одном случае тебе хорошо, а в другом – плохо.

То есть он связывает и упорядочивает сведения из второго контура (которые есть связанные к месту сведения первого контура). Третий контур руководствуется не только ощущениями твоего тела, а может оперировать понятиями вроде «зима» и «лето», влияющие на остальные сведения второго контура.

Заодно он позволяет различать стол и стул, а также держать в голове пылесос и его функции, а не только то, хорошо тебе или плохо рядом с ним.

А отсюда выводы:

1) Когда тебе грозит серьёзная прямая опасность, все верхние контуры замолкают – ты просто спасаешься.

2) Эмоции всегда впереди логики. У всех. Эмоции создают события, логика только связывает их друг с другом. Таким образом, обратная рационализация происходит всегда. То есть ты сначала совершаешь поступок на эмоциях и автоматизмах, а потом уже думаешь, почему же ты так поступил.

Эмоции сильнее разума. Разум может быть сильнее некоторых эмоций лишь вследствие эмоциональных событий, которые показали, что это более безопасно (опять, на эмоциях).

То есть эмоции – это материал, а разум – это «доработать напильником».

3) Ты сначала делаешь, потом думаешь. И думаешь ты именно на основе того, что сделал.

И если тебя заставить поступать тем или иным образом, то ты изменишь мнение о себе.

После чего продолжишь так поступать.

4) В эту цепь можно ворваться. Можно заставить тебя изменить мнение о себе, после чего ты начнёшь поступать по-новому (хотя в твоём понимании это будет нормальное поведение).

АВТОМАТИЗМЫ

Привычка – огромное маховое колесо общества, наиболее точный консервативный деятель. Чем больше мелочей повседневной жизни можем мы доверить не требующему усилий привычному автоматизму, тем более высвобождаются высшие силы нашего ума для работы, для которой они предназначены

Уильям Джеймс

Должно быть, ты уже слышал или где-то читал, что человек использует очень небольшой процент своего мозга.

Если воспринимать эту фразу дословно, то она будет верна, ведь большую часть времени мозг активен не на 100 %, а действуют только некоторые его части.

Впрочем, из этого правила есть исключения – например, есть люди, у которых может активироваться буквально весь мозг, потому что торможение нейронов не может остановить мозговое возбуждение и оно передаётся от нейрона к нейрону. А когда волна активности доходит до моторных нейронов, то начинаются судороги. Как ты уже понял, речь об эпилептиках.

И если её трактовать таким образом, то тогда она станет аналогична фразе: «Если у тебя десять рубашек, то ты используешь лишь 10 % своего гардероба».

Помимо того, что это миф, у этой фразы есть еще 2 значения.

В первом случае она говорит о том, что мы неэффективно используем свой мозг и у нас гораздо больший интеллектуальный потенциал, а также куча скрытых возможностей. Я с ней согласен, но об этом гораздо позже.

Есть вторая версия – что мы сознательно используем малое количество, при этом большая часть отдана на бессознательные действия – дыхание, сердечный ритм, пищеварение, равновесие, условные рефлекс и так далее.

И хоть тут есть некоторые оговорки – например, мозг это не однородная структура, он состоит из разных элементов с конкретными функциями и поэтому его нельзя посчитать в процентах – в целом я с ней согласен.

Когда человек учится кататься на велосипеде, ему приходится постоянно следить за равновесием, учиться вовремя тормозить и так далее. Он всецело поглощен процессом и стоит ему отвлечься, как произойдет падение.

Однако впоследствии человек столько тренируется, что навык переходит в бессознательную компетенцию – и в результате человек рассекает на двухколёсном друге где угодно, любу-

ясь в это время окружающим миром, при этом даже не осознавая, насколько удивительную работу выполняет его бессознательное.

Однако если человек думает, что он сознательно контролирует своё поведение, то он так же самонадеян, как теща, сидящая на пассажирском сидении и думающая, что ведёт машину она, а не её зять. В определенное время он может вносить маленькие коррективы, но водитель машины все равно не он.

Скажи, у тебя когда-нибудь бывало так, что ты шёл домой, о чём-то глубоко задумываясь – и внезапно понимал, что ты уже пришёл? Получается, весь путь ты проделал бессознательно.

При этом ты шёл по тротуару, не впечатывался в столбы и, переходя через дорогу, ты смотрел по сторонам – то есть ты точно знал, где и на что обратить внимание.

Таким образом, генеральную линию твоего поведения задаёт бессознательное, и даже внимание управляется автоматизмами.

Почему ты не собирал столбы? Потому что ты знал (или догадывался), что удариться в столб это больно и до дома не доведёт.

То есть у тебя было и есть убеждение: биться о столб плохо.

Убеждение – это словесная интерпретация одного из правил хорошометра.

То есть ты на опыте знаешь, что биться в столбы неприятно.

Убеждение – это «биться в столбы неприятно» – слова, являющиеся обобщением твоего опыта. Как мы заметили, в результате ты обходишь столбы, избегаешь машин и не наступаешь в глубокие лужи.

Однако убеждения можно получать не только на основе своего опыта.

Например, многим детям говорили: «Не ешь семечку от арбуза, иначе арбуз в животе вырастет». И показывали на пузо отца, говоря, что у него уже вырос, в результате чего дети избегали поглощения семечек даже тогда, когда их внимание было приковано к телевизору.

При этом никто из них не видел, чтобы у кого-то в животе действительно вырос арбуз.

Или, например, кто-то сказал парню, что он недостаточно хорош, чтобы знакомиться с девушками – и в результате тот перестал (или не начал) это делать. Впрочем, он всегда может сильно напрячься, потратить кучу усилий, подойти и дрожащим голосом спросить «Вашей маме зять не нужен?». Ведь напряжение идёт тогда, когда человек идёт против своих убеждений.

Другие, более сложные жизненные стратегии, точно также укладываются в эту схему и действуют автоматически – например, умение постоянно опаздывать, пессимизм, ворчливость и даже некоторые аллергии.

Я хочу сказать, что в той или иной степени весь наш жизненный опыт можно описать словами и охарактеризовать убеждениями. При этом и опыт может влиять на убеждения, а убеждения могут влиять на опыт. Если у тебя спросить, почему ты поступил тем или иным образом, то очень часто ты легко почувствуешь ответ, но при этом он может быть такой, что его будет очень сложно выразить в словах.

Например, шёл ты себе по улице, как вдруг внезапно началась перестрелка. Если ты раньше не бывал в таких ситуациях, то скорее всего ты начнёшь лихорадочно думать, что делать – и при этом замрёшь. Представим на минуту, что всё обошлось, перестрелка кончилась, и ты остался жив и невредим.

Как ты поступишь в следующей перестрелке? Ты замрёшь. Потому что ты так делал однажды, и оно тебе помогло⁷.

И чем более сильные эмоции ты испытал в ситуации, тем скорее ты будешь автоматически повторять то же самое поведение. А в случае с перестрелкой эмоции были очень сильными, потому что ситуация была новой и необычной. Если событие было менее внушительным, то оно всё равно будет влиять, пусть меньше.

И тут возникает очень интересная закономерность:

Предположим, Любе из соседнего подъезда надо провести день с самым богатым парнем на районе.

А на районе вас двое – ты и Колян из соседней квартиры, все остальные – женщины и дети.

У тебя есть одна сторублёвая купюра, а у Коляна есть 20 пятирублёвых монет.

К кому она пойдёт?

На языке цифр:

$$100 \text{ р.} \times 1 = 100 \text{ р.} \quad 10 \text{ р.} \times 10 = 100 \text{ р.} \quad 5 \text{ р.} \times 20 = 100 \text{ р.}$$

Понимаешь, так и с событиями: сто небольших позитивных подкреплений делают событие таким же желанным, как огромный карнавал в Рио-Де-Жанейро.

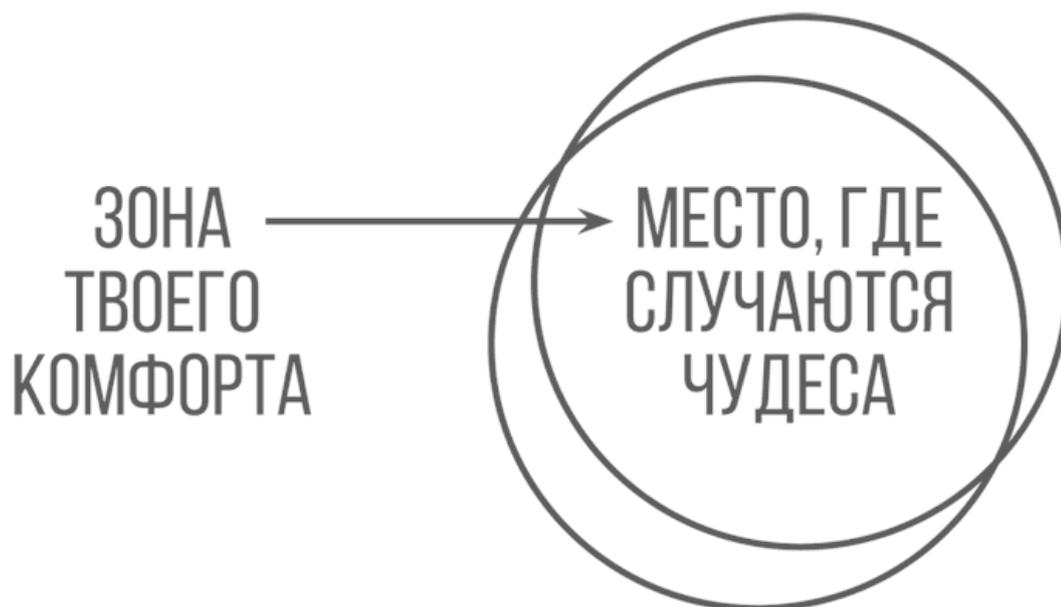
И если во время пробежки и после неё ты чувствуешь хоть небольшую, но всё же радость, то за 30 таких небольших пробежек накопится достаточно позитива и твоё тело само собой будет бежать на улицу – там всегда хорошо, пусть и не так сильно, как во время кругосветного путешествия. То есть у тебя выработается убеждение «Я люблю бегать, бегать это хорошо».

И именно поэтому я против того, чтобы ты опирался на силу воли. Ты можешь её подключать, но учти – важно, чтобы событие оставило положительный след, иначе в стратегическом масштабе ты выиграешь бой, но проиграешь войну.

Влиять опытом на убеждения можно – бороться с собой, выматываться и по капле делать новые действия.

Из разных углов нас призывают выходить из зоны комфорта, истории успешных людей так и пестрят яркими фактами, когда эти люди делали что-то необычное и выходили победителями, а в интернете очень распространена вот эта картинка:

⁷ Представь себе человека, играющего на гитаре. Несколько раз неправильно поставив палец, он, наконец, берёт аккорд, то есть ловит правильную модель управления мышцами, и по его мозгу распространяются эндорфины, закрепляя те синаптические связи, которые правильно направили его палец. Эндогенные опиоиды – окситоцин и норадреналин – попадают на синапсы и в результате закрепляют активные в данный момент нейронные цепи, тем самым связывая их сильнее и увеличивая вероятность совместного возбуждения впоследствии. Это была последняя научная шутка, честное пионерское.



Но я тебе признаюсь – я не хочу покидать зону комфорта. Я люблю, когда мне хорошо.

И я искренен с собой – если я буду себя заставлять что-то делать, то я не выработаю у себя привычку, а просто обогачу свой опыт бесплотной попыткой поменяться, которая принесёт только разочарование и много неприятных ощущений.

Если мой хорошометр против, и я понимаю, что за «21 день» я его не переубежу – то я не стану и пробовать.

Например, в армии я целый год бегал почти каждое утро. Вернувшись, я лег на диван. Следующая пробежка произошла только через год.

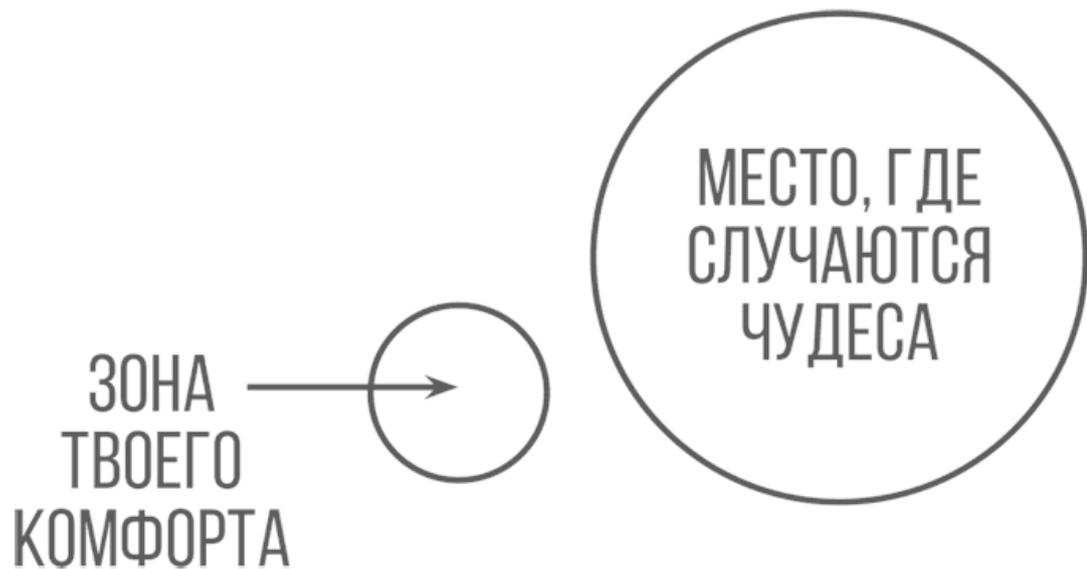
Так что же делать?

Менять хорошометр, а точнее карту, на которую он упирается – то есть убеждения.

Если машина вдруг покатила по горке вниз, а тебе надо, чтобы она ехала не вперёд, а в сторону – то толкать её вбок будет плохим решением. Ты можешь, впрочем, взять лом, залезть им в колёса и попытаться их перенаправить, при этом немного их погнув.

Однако куда эффективнее залезть внутрь и повернуть руль.

Именно этому я тебя и научу.



Таким образом, почти все действия людей автоматичны и выполняются хорошомером. Даже когда человек едет на велосипеде и в процессе забывается в мечтах, то он не падает в ближайшую канаву, а обнаруживает, что хорошомер отлично справился и доставил его в конечную точку пути. Но где находится та граница, когда вместо сознательного контроля начинают действовать автоматизмы? Ведь большую часть времени мы присутствуем в настоящем моменте и осознанно выбираем действия?

Похоже, это просто иллюзия. Организм посылает в сознательную часть определённые сигналы, которые заставляют её думать, будто бы этот выбор она сделала сама и он был свободен от прежних шаблонов, однако простое и трезвое наблюдение за своим поведением покажет, что каждый следующий выбор фактически ничем не отличается от предыдущего.

Выводы:

- 1) Если у тебя десять рубашек, то ты используешь лишь 10 % своего гардероба.
- 2) Генеральную линию твоего поведения задаёт бессознательное.
- 3) Убеждение – это выраженная словами часть опыта, на который опирается хорошомер.
- 4) Чем сильнее был эмоциональный фон, тем автоматичней и ты будешь повторять то же самое поведение.
- 5) Новыми опытом можно менять убеждения, новыми убеждениями можно задавать условия для получения нового опыта.
- 6) Много небольших позитивных подкреплений дают такой же эффект, как одно большое.
- 8) Если тебе не нравится что-то делать, то у тебя не выработается привычка. Точка.
- 9) Меняя убеждения – изменишь поведение.

Контрольные вопросы:

- 1) Когда дети болеют, они не ходят в школу. Какую стратегию вырабатывает их организм и чем это чревато во взрослой жизни?

2) Доктор Р.А. Уилсон заявлял: «Любой взрослый человек – это уже запрограммированный биоробот. Хорошей новостью является то, что мы можем перепрограммировать себя и других». Что он имел в виду?

3) Каждый раз твоей второй половинке приятно вспоминать о тебе. К чему приведёт небольшое количество твоих духов на её подушке?

Лень

Ленивые всегда желают что-то сделать.

Л. Вовенарг

Предположим, ты решил, что с завтрашнего дня ты начнёшь бегать.

Тут следует задать вопрос – а почему ты всё ещё не бегаешь?

Помимо ответов, наспех нарисованных на основе показаний хорошометра, может появиться мой любимый – «Мне было лень».

Сейчас я научу тебя бороться с ленью.

Конечно, каждому очевидно, что лень – это плохо. С ранних времён всё хорошее ассоциировалось со светом, а всё плохое – с темнотой. Полезное поведение является светом.

А вредное и деструктивное поведение, такое, как лень, проистекает из тьмы – из места, куда не доходит свет.

Однако что есть свет? Направленный поток фотонов, вроде как. А что такое темнота? Темнота есть просто отсутствие света. То есть темноты не существует. Точно так же, как не существует зла. Свет может светить в темноту. Но тьма не может вторгаться в свет и если взять фонарик и вставить в него батарейки обратной стороной, то он не начнёт излучать холод и тьму. Темнота не может проистекать в свет, а отношения между светом и темнотой – это не борьба двух сил. Изменения в освещённости происходят от появления света и устранения препятствий, а не от нападения на тень.

Точно та же картина обстоит со злом, оно же верно и для лени – её попросту не существует.

Вот прямо сейчас ты не встаёшь и не начинаешь фанатично двигать диван по комнате до тех пор, пока не выдохнешься – потому что тебе это тупо незачем делать.

Я бы даже в словаре написал, что «лень» и «незачем» – синонимы.

Однако люди часто говорят о вещах, которых не существует – о героях романов, богах и моём чувстве юмора, поэтому поговорим и мы.

Смело заявлю: Лень – это очень хорошо, ведь это важный процесс энергосбережения.

Если твоему хорошометру незачем бегать, то ты не будешь бегать. То есть если ты на уровне ощущений не знаешь, зачем тебе бегать – то даже не надейся.

Конечно, ты можешь начать и на силе воли даже сможешь немного продержаться, но всё, что это даст в конце – озлобленность, недовольство самим собой и раздражение своей «слабохарактерностью».

И на седьмой день тебе не явится господь с небес и ты не почувствуешь божественного дыхания в каждом своем шаге – ты только почувствуешь, что каждое утро на протяжении недели делал себе неприятно. Величие бега открывается месяца через 3, а на три месяца не хватит ни одной силы воли. Если ты в армии и тебя заставляют ударами – то ты, конечно,

будешь бегать. И хоть многие в армии уже к середине службы искренне любят бег, спроси у любого дембеля, чем это кончается – вернулся после армии и упал на диван. Да и не будет в твоей жизни обстоятельств, которые тебя вынудят бегать – и, кстати, слава богу.

Пора понять также ещё и то, что, если вы решили с утра сделать зарядку, а тело само собой пошло и легло дальше спать – то на это у тебя были веские причины.

Причины в том, что кровать делает тебе хорошо, а бег – нет.

Тебя же никто не заставляет спать, кушать, ходить в туалет, ехать на море отдыхать?

Представь себе, как ты лежишь на диване и предаёшься отдохновению.

Акт первый: появляется какой-то персонаж и говорит «Иди и выйди на улицу», ты ему отвечаешь «Лень» и никуда не идёшь.

Акт второй: тебе звонит друг и на эмоциях говорит «Бро, около твоего подъезда перевернулся инкассатор, и у меня не хватает рук на все сумки», то ты даже не дочитал это предложение – ты уже бежишь вниз по лестнице, ведь помогать друзьям правильно.

Акт третий: С крыши, выбивая своими телами окна, в твою обитель врывается ОМОН и один из бойцов орёт «Беги на улицу, пока живой», и он тоже не успевает договорить.

В последних актах ты даже не успел подумать, что тебе лень. Такие дела.

Так вот, первой нашей задачей будет не заставить себя что-то делать через силу, а сделать дело для тебя настолько интересным и привлекательным, чтобы ты им занимался автоматически. Так же, как ты автоматически на улице проходишь там, где чище и приятнее.

Прошлым летом у меня был интересный случай.

Я хотел с утра посидеть в фотошопе, вбить пару глав в книгу, посидеть в интернете, но произошло что-то, нарушившее все мои планы:

Моё тело против моей воли само встало, дошло до середины комнаты и начало делать зарядку. Оно сделало это само, я даже попробовал слегка сопротивляться из академического интереса, но проще было поддаться этому сладкому искушению. Я не устоял.

То же самое с бегом – я бегаю только тогда, когда хочу бегать. Тогда, когда моё тело само просится на улицу, и я не успеваю опомниться, как уже надеваю кроссовки и с удовольствием сам собой наворачиваю круги по парку. Тем летом это происходило всё чаще и чаще, чуть ли не каждый день. И у тебя будет также, главное – делай то, что я тебе посоветую.

Сейчас у меня немного другая картина – по тем или иным причинам я не могу бегать, чисто физически, однако я с таким же удовольствием занимаюсь другими упражнениями.

Логика vs Чувство

С каких это пор в спорах, построенных на эмоциях, побеждают при помощи логики?

Роберт Хайнлайн «Время звёзд»

Но почему логика и ощущения иногда расходятся? Тем более если они две стороны одной монеты?

Все просто – сигнал по нейронам пройдёт там, где ему легче. По более активному и часто используемому пути. Как вода стекает со склона через небольшие ручейки – чем больше воды стекало через ручеек, тем его русло становится более сформированным и тем проще воде бежать именно через него, согласуясь с законом наименьшего сопротивления.

А чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли.

Как я уже говорил – лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Если ты представишь, как несколько жуков попали тебе в трусы, то пережитое тобой никак не сравнится с твоими ощущениями, если бы это случилось по-настоящему.

Но почему же ум и хорошометр смотрят в разные стороны? Потому что ты однажды где-то слышал, что «надо чистить зубы по утрам». Однако ты на своём опыте знаешь, что «по утрам очень круто лежать в кровати».

В итоге, когда наступает утро, ты получаешь сигналы от рецепторов о том, что на дворе утро и в твоей голове в том месте, где ты получал такую же информацию от окружающего мира, вдоль по синапсам начинают путешествовать сигналы.

По закону наименьшего сопротивления больше всего этих сигналов пройдёт там, где более широкая и проторенная дорожка – то есть вдоль по «очень круто ничего не делать по утрам», однако небольшая часть пройдёт по ассоциации «надо чистить зубы по утрам» – и ты испытываешь обилие ощущений, которые в общем можно будет охарактеризовать как «до чего же мне круто ничего не делать в это утро», но параллельно этому ощущению у тебя появится одинокая и слабая мысль «я должен почистить зубы».

В результате ты быстро убедишься, что никто никому ничего не должен, а твоё тело останется лежать в кровати.

Это похоже на человека, который бьёт тебя дубинкой и параллельно говорит «Расслабься и люби меня». Согласись, что создается двойное впечатление – и явно не слова сыграют главную роль в твоей оценке его действий.

После чего, анализируя произошедшее и не представляя его истинных причин, ты можешь сделать вывод, что «у меня слабая сила воли», «я – тряпка» и так далее. Может, даже допустишь немного поэзии – что ты будто моряк в парусной лодке, отложивший весло и пассивно плывущий по волнам этой жизни.

Открою небольшой секрет – все пассивно плывут по волнам. Однако у некоторых волны и ветер стали настолько сильными, что людям кажется, будто «эти ребята точно хозяева своей жизни». В каком-то смысле это так, если они научились управлять волнами, ветром и парусом.

Однако большинству кажется, что они просто неистово, истощая себя, махают веслами – и что это единственная возможность хоть чего-нибудь достичь в жизни.

Поверь, на самом деле чемпиону мира куда проще заниматься, чем тебе идти и чистить зубы – иначе он бы не занимался, а ты бы чистил зубы по утрам.

Конечно, любая мысль предполагает мгновенное возникновение в нервных путях соответственно организованного ансамбля синапсов, и ты можешь столько раз подумать «Вставай, иди и чисти зубы», что ты пойдёшь и сделаешь.

Но если ты уже давно чего-то не делаешь и лишний раз себя упрекаешь – то или пойдешь и сделаешь, или перестанешь понапрасну портить себе настроение – чувство вины бесполезно.

Выводы:

- 1) Лень – это когда незачем.
- 2) Лени не существует.

- 3) *Лень – это хорошо.*
- 4) *Где есть эмоции, там нет лени.*
- 5) *Если дело тебе всё так же не нравится, то ты не превратишь его в привычку, даже за 21 день, даже с силой воли.*
- 6) *Чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли.*
- 7) *Если чувства говорят одно, а мысли – другое, то ты послушаешься чувств, потому что они сильнее.*
- 8) *Тело может само выйти на середину комнаты и сделать зарядку, а его владелец получит от этого огромное удовольствие. Такое действительно возможно.*
- 10) *Чемпиону мира куда проще заниматься спортом, чем тебе делать нелюбимое дело.*
- 11) *Если в фонарик вставить батарейки обратной стороной, то он начнёт излучать тьму.*

Контрольные вопросы:

- 1) *Ты уже нашёл фонарик, чтобы проверить?*
- 2) *Возьми своего друга, который часто жалуется на «лень» и многие вещи объясняет с её помощью. Потом попроси его рассказать тебе, что это такое. Задавай наводящие вопросы и всецело выведай его мнение по этому вопросу. Спроси, где он сам сталкивается со своей «ленью» и чем это плохо. Потом расскажи ему содержимое этой главы и постарайся не смеяться в голос – почему-то это обижает людей.*
- 3) *Познакомься в интернете с каким-нибудь чемпионом мира и узнай у него, что ему тяжелее – заниматься спортом или делать что-нибудь новое, непривычное и страшное.*

Эмоции

Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолю придавит весь ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу покажет его зависимость от узкого сапога.

Герцен

Поговорим об эмоциях чуть более широко.

Эмоции выполняют сразу несколько важных функций – во-первых, они являются частью потрясающего приспособительного механизма, помогая закрепить правильный алгоритм действия и избегать неправильного. Делают они это через тело.

Как мы помним, если какое-то поведение надо повторять, то второй контур сделает телу хорошо, а если чего-то стоит избегать – то отреагирует зажимами и дискомфортом.

Однако кроме всплесков ярких эмоций есть ещё «эмоциональный фон», который также складывается за счет предыдущего опыта и влияет на общее настроение особи. Действительно, человек может стать печальным без всяких видимых причин, а всё потому, что большинство возникающих в нашем мозге связей никогда не доходят до сознания.

В результате человек становится носителем хронического напряжения в различных мышцах, что препятствует его хорошему настроению.

Потому что не существует такой психологической проблемы, которая не проявлялась бы в теле человека, а «зажим» в голове можно снять, если мы расслабим зажим в теле – и наоборот.

Принято делить эмоции на отрицательные и положительные.

С отрицательными всё понятно – если ситуация не нравится, то второй контур отмечает это дискомфортом в теле. Тут очень кстати вспомнить, что слово эмоция произошло от латинского слова *ēmovēge*, означающего «колебать», «не давать покоя».

А как в теле проявляются положительные эмоции?

Ты не поверишь – отсутствием отрицательных.

Конечно, если говорить именно об эмоциях, то есть единичных всплесках для оценки ситуации, то основную роль здесь играет образование специальных гормонов, однако эмоции в любом случае накладываются на уже существующий эмоциональный фон.

А с ним всё просто: Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков.

Если говорить умными словами, то симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в реципрокных отношениях, то есть «злая и настороженная» нервная система будто бы противостоит «радостной и спокойной», а активность одной приводит к подавлению другой. И если ты не «зол и насторожен», то ты автоматически становишься «радостный и спокойный».

Я заявляю, что любовь, радость и покой – это не эмоции, а твои базовые состояния, которые тебе свойственны от рождения и которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле. И, на мой взгляд, это те состояния, в которых ты должен проводить всё время своей жизни, за исключением угрожающих моментов.

Представь себе, например, служителя правопорядка, у которого есть табельное оружие.

Во время его обычной службы ничего не случается, всё мирно и чудесно – люди улыбаются, много бумажной работы и вообще идиллия.

Как ты думаешь, нормально ли будет, если он на «всякий случай» всё время будет ходить с оружием в руках?

Комфорт для человека – норма, и здоровые люди чувствуют себя хорошо большую часть времени. Посмотри, например, на маленьких детей – они постоянно счастливы и они не мешают себе радоваться. Они могут прыгать и носиться по окрестностям, всецело наслаждаясь тем, что они делают. Детям не нужен особый повод, чтобы испытывать восторг – достаточно того, что они живут. Даже если просто оставить ребёнка со сверстниками или наедине с самим собой, то через некоторое время он начнёт радоваться, и исключения здесь только подтверждают правило.

Чем меньше в теле и в голове «зажимов» – тем лучше, приятнее и проще живётся.

От чего вообще возникают зажимы в теле?

Некоторые появляются в результате каких-то событий, болезненные воспоминания о которых остаются в бессознательном и немного отравляют жизнь. И даже если среди них не было особенно травмирующих, то сумма всех оставшихся всё равно будет играть свою роль, влиять на поведение и мешать человеку воспринимать жизнь во всей её полноте.

А зачем нам лишние автоматизмы, которые сжигают наши силы?

Почему автоматизмы и почему сжигают силы?

Всё просто.

Если рассматривать тело как инструмент, то мы заметим, что оно синтезирует энергию из еды и тратит её, используя мышцы, а так же то, что у этого самого тела, как у любого инструмента, есть какой-то срок годности.

Соответственно, чем больше человек будет испытывать сильных потрясений и носить зажимы на теле, тем быстрее произойдёт износ всего организма и тем короче будет его жизнь. Даже Павлов говорил, что страх, тоска и печаль разрушают тело, открывая доступ к нему всяческим заболеваниям.

А почему автоматизм? Потому что события маркируются эмоциями именно для того, чтобы получить наилучшее приспособленное поведение, и чем сильнее была эмоция, тем более автоматичным будет повторение реакции, вплоть до бесконтрольного подражания.

А жизнь, знаешь ли, похожа на черный ящик – систему, внутреннее устройство которой очень сложно, неизвестно или неважно в рамках данной задачи.

Input → Blackbox → Output

И, несмотря на всё многообразие её вариантов, одна общая закономерность всё же есть – подавая одно и то же на вход, ты будешь получать одно и то же на выходе.

Впрочем, можно подавать одно и то же, после чего получать даже более плохой результат.

Эйнштейн по этому поводу сказал: «Самая большая глупость – это делать то же самое и надеяться на другой результат».

Так, достаточно даже одного сильного потрясения, чтобы связи в твоей голове изменились и неуместные ситуации становились всё более вероятными.

Даже если нам удастся справиться с какой-то неприятностью, она все равно оставляет неизгладимый след в нашем мозге.

И та модель поведения, которая привела к неприятностям, готова активизироваться каждый раз, когда мы встречаемся с подобным пугающим нас событием.

Так происходит потому, что, невзирая на тяжесть ситуации, мы выжили – а значит, это поведение надо повторять раз за разом, если мы хотим остаться в живых.

Итог остаётся таким – если ничего не менять, то будущее будет просто репликацией прошлого. Несмотря на небольшие внешние изменения и всякие неглубокие перемены жизнь всё равно повторяет прошлое, потому что однажды такие стратегии уже помогли остаться в живых.

Реальные изменения наступают только тогда, когда человек разберётся со своим прошлым.

У эмоций есть вторая функция – приведение организма в состояние боевой готовности. Надпочечники выделяют адреналин и кортизол, в результате чего сердце начинает быстро перекачивать кровь, а дыхание учащается, чтобы поставлять кислород в больших количествах и обеспечить этим интенсивную работу мышц, а также помогает мышцам противостоять усталости.

Эти действия приводят к тому, что организм может некоторое время работать в режиме повышенной мощности. Организмы, у которых не было такой возможности, погибали, не выдерживая напора обстоятельств. Однако это чревато очень высокими энергетическими затратами и, опять-таки, общим износом организма.

Первый контур реагирует мгновенно, после чего второй контур быстро оценивает, достойна ли ситуация такого «включения», и если предыдущий опыт говорит о том, что реагировать надо так, а не иначе – происходит общая активация, а весь контроль на себя берут первый и второй контура, погружая человека в эмоциональный аффект.

Однако, на мой взгляд, в наше время очень мало ситуаций достойны такой реакции.

Более того, я считаю, что в большинстве случаев, даже более лёгкие (негативные) эмоциональные включения являются неуместным расточительством, потому что можно разобраться без них.

Дело в том, что слишком сильные эмоции могут оказаться вредными и привести в результате к болезням. Например, есть множество исследований, показавших, что наиболее предрасположены к астме те люди, у которых обнаруживается хроническое сокращение мышц (ощущаемое ими как беспокойство). Можно сказать, что каждый день эти люди «душат» свои внутренние органы, потому что боятся.

Обида, неудовольствие и угнетенность резко снижают иммунитет.

Есть даже такая поговорка: затаить обиду – значит принять яд и при этом ждать, что умрет кто-то другой.

Но если эти реакции идут вперед логики и бессознательны, то что я могу тебе предложить?

Дело в том, что второй контур опирается на предыдущий опыт и «включается» или «не включается» в зависимости от показаний хорошометра. Соответственно, меняя карту хорошометра, мы будем изменять реакции хорошометра на новые ситуации.

И что это даст? Мы сможем избавляться от мешающих убеждений, перестать жить прошлым и заодно заметим, что если раньше мы автоматически реагировали в каких-то ситуациях, то теперь у нас будет возможность выбрать, как мы хотим поступить.

Потому что иначе наша жизнь оказывается беднее, чем могла бы быть.

И даже если условия жизни меняются, то мы всё равно остаёмся похожими на зверя из зоопарка – когда таких зверей пускают гулять в огромный парк, они всё равно возвращаются к своей старой клетке. Ты знал, что если запереть блох в банку на 3 дня, то они всю оставшуюся жизнь будут прыгать так, будто всё ещё находятся в банке?

Хорошая в том, что мы способны на это влиять, и я тебя научу это делать.

Впрочем, ты мне можешь возразить, что большая часть негатива это хорошо.

Так, например, ты не кладёшь руку в огонь, потому что помнишь, чем это чревато.

Я реально согласен с тем, что это правильно – беречь руки от огня.

Однако, скажи – прямо сейчас ты боишься попасть в растопленную 1000 °С печь? Если ты не морщишься от этой мысли внешне или внутренне, то этот образ не вызывает у тебя эмоций.

Но если ты увидишь рекламу нового курорта, где будет красным по черному написано: «Новое развлечение. Сгори заживо в 1000 °С печи» – то ты попросту не поедешь туда отдыхать.

Также и тут – ты продолжишь избегать огня, но перестанешь тратить на это лишние ресурсы. У тебя останется сухая запись.

И если раньше в хорошометре была запись «обходить тот костёр стороной и всю дорогу трястись от ужаса», то теперь эта запись поменялась на «обходить тот костёр стороной».

И если ты захочешь трястись, то ты всегда сможешь это сделать – теперь уже сознательно.

В случае же реальной угрозы ты будешь инстинктивно уклоняться от опасности – но ты больше не будешь бояться.

Потому что эмоция – это «маркер», определяющий степень автоматичности влияния, а также необходимость активации «эмоционального аффекта». И если эмоция сильная, то ты сработаеть как часы – даже если часам так работать не положено.

А если ты избавишься от этого следа, то ты сработает, как пожелаешь – ты всегда сможешь включить «эмоциональный аффект» и повторить старую реакцию, если твоё сознание сочтёт это самым оптимальным вариантом.

Также ты мог замечать, что если ты работаешь и в это время что-то постороннее вызывает у тебя эмоции, то ты отвлекаешься. Мы так к этому привыкли, что нам кажется нормальным, когда какие-то случайные события влияют на нашу работу.

Знай – жизнь станет гораздо проще, когда ты сам сможешь выбирать, на что тебе реагировать, а что оставить без внимания. Кстати, магия сосредоточенности и концентрации заключается именно в этом – что ничто не способно будет тебя отвлечь, кроме того, на что ты сам предпочтёшь отвлекаться. И помни – если эмоция перестала появляться автоматически, то, стоит тебе только захотеть, и ты запросто снова вызовешь её простым усилием мысли.

Так что я предлагаю? Менять показания хорошометра, выборочно стирая эмоциональный негатив. Об этом в следующем параграфе.

Под конец напомним, что пока не существует общепринятой теории эмоций, а деле все попытки строго и объективно описать эмоции на основе двигательных, вегетативных и эндокринных реакций были неудачными, давая лишь возможность судить об основных эмоциональных состояниях.

Выводы:

- 1) *«Зажим» в голове можно снять, если мы расслабим зажим в теле.*
- 2) *Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков.*
- 3) *Если ты не «зол и насторожен», то ты автоматически становишься «весел и спокоен».*
- 4) *Любовь, радость и покой – твои базовые состояния, которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле.*
- 5) *Лишние эмоции изнашивают организм и сокращают жизнь.*
- 6) *Если ты не проработал негативную ситуацию, то она будет повторяться.*
- 7) *Жизнь меняется только в том случае, если человек разобрался со своим прошлым – иначе будущее становится копией прошлого.*
- 8) *Даже если эмоция перестала появляться автоматически, то при желании ты легко сможешь её вызвать.*
- 9) *Жизнь станет гораздо проще, когда ты сам сможешь выбирать, на что тебе реагировать.*
- 10) *Ты, так или иначе, будешь обходить неприятные места, только теперь ты сможешь себя контролировать, и не будешь при этом трястись от ужаса.*

Контрольные вопросы:

- 1) *Почему Иисус сказал ученикам: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, то не войдете в Царство Небесное»?*
- 2) *Что имел в виду Будда, когда говорил, что следует создавать в памяти, сохранять и множить полезные зарубки, а уцербные не допускать и сокращать?*
- 3) *Почему никто не субсидирует курорты из серии «сгори заживо в 1000 °С печи»?*

Стань свободным быстро

Тот, кто управляет прошлым, управляет будущим. Тот, кто управляет настоящим, управляет прошлым.

Джордж Оруэлл «1984»

Человек сам выбирает, страдать ему или нет, выбирая свою реакцию на ту или иную ситуацию.

Далай-лама

Так как сделать так, чтобы будущее не было простой копией прошлого?

Как поменять связи в своей голове, чтобы больше не повторять прошлых ошибок?

Что делать, чтобы избегать самого попадания в такие ситуации и как избавиться от мешающих убеждений?

Каким способом преобразовать ограничивающее восприятие реальности и как в конце концов избавиться от этой бессознательной импульсивности и получить свободу в реагировании?

Если ты хочешь стать радостнее и спокойнее, разобраться с блоками в своей голове, научиться прощать, оставить обиды и страдания в прошлом, жить более творческой и эффективной жизнью, то я представляю твоему вниманию удивительную технику – Стань Свободным Быстро (BSFF)⁸.

Как мы уже увидели – у тебя есть программы, которые определяют твою жизнь.

BSFF стирает из памяти эмоциональные корни дискомфорта, тем самым освобождая тебя от разрушительных программ и ограничивающих убеждений. В результате ты можешь быстро решить свои внутренние конфликты и разобраться с внутренними бедствиями.

Каждый раз, когда у тебя возникает негатив, ты просто формулируешь его в голове и добавляешь ключевое слово, после чего бессознательное его устраняет.

По пунктам:

1) Сначала ты придумываешь ключевое слово.

2) Потом ты даёшь специальную инструкцию своему бессознательному, которая будет активироваться каждый раз, когда ты произнесёшь (вслух или про себя) своё ключевое слово.

3) Каждый раз, когда что-то начинает тебя напрягать (пусть это будет «я забыл, какая из рук правая»), ты произносишь вслух или про себя формулировку проблемы и ключевое слово («Я забыл, какая из рук правая. Ключевое слово»).

В результате твоё бессознательное получает команду удалить негативные корни той причины, по которой эта вещь тебя напрягла.

Вот и всё. Легко, быстро, просто и элегантно.

⁸ Be Set Free Fast – сокращение от Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma (Методика устранения поведенческих и эмоциональных симптомов повышенной возбудимости, страхов, злости, уныния и травм). Вот такие пироги с котятами.

Вообще, каждый раз, когда тебя что-то расстроит или ты заметишь беспричинное напряжение в теле, подавленность, злость\ярость\ненависть – проработай, то есть сформулируй проблему и скажи вслед за ней ключевое слово («мне вдруг стало хреново. Ключевое слово»).

А если ты не можешь сформулировать ощущение словами – не беда, просто представь в голове это ощущение и произнеси (вслух или про себя) ключевое слово – твоё бессознательное отлично поймёт, чего ты от него хочешь.

То есть суть такая: ты говоришь проблему с ключевым словом и, вуаля – твоё бессознательное начинает стирать негатив, тем самым влияя на карту твоего хорошометра.

Прямо сейчас рекомендую тебе в конце книги найти «Приложение I» и ознакомиться с этой удивительно простой техникой.

Впоследствии она будет одним из основных орудий по изменению себя.

Однако BSFF может не заработать. Такое действительно бывает и не так редко, как можно было бы подумать. Причина же одна – отрицательное отношение к BSFF или тому, к чему оно приведёт, у хорошометра. В среднем, люди, у которых НЕ работает эта техника, тратят немного времени на одиночную попытку в один прыжок завалить самую мощную свою проблему, а после этого тратят в 3 раза больше времени, объясняя мне, почему эта техника не работает.

Некоторые, например, берутся меня убеждать, что лично у них иммунитет к когнитивно-бихевиористским техникам или говорят, что они такое «изучали» и «видели».

Однако если эти господа такое «видели», это не значит, что они такое «делали».

А если они могут понимать прочитанное, то в той же степени они могут овладеть этой техникой. Если ты один из тех, у кого не работает BSFF, то у меня к тебе вопрос – если ты такой умный, то почему ты такой несчастный?

Также отмечу, что бессознательное работает в удобном для себя темпе, а потому изменения могут произойти как сразу, так и через пару дней\неделю\месяц. Но знай – результаты будут. И приготовься к новой жизни.

BSFF – это не волшебная кнопка «сделать всё круто», после нажатия на которую всё вдруг само собой станет круто. BSFF не решает за тебя проблемы, а только устраняет те факторы, которые могут тебе помешать – но большая часть твоих проблем окажутся только в твоей голове, а оставшиеся сдадутся практически без боя.

Задание:

Прочитай «Приложение I» и попробуй BSFF в деле. Сделай как минимум 4 сеанса по 2 часа каждый. Результаты не заставят себя ждать.

Движение – жизнь

*Труд облагораживает человека.
Виссарион Белинский*

*ARBEIT MACHT FREI (Труд освобождает)
Надпись на воротах Освенцима, Заксенхаузена и прочих курортов
времён второй мировой с 1000 °С печами.*

Выше я рассказал, как в связке «сознание и тело» можно при помощи орудий сознания создать и поддерживать подлинную свободу чувств, мыслей и глубину восприятия жизни. Однако тело влияет на сознание в той же степени, как и сознание влияет на тело, а поэтому нам нужно знать некоторые детали, которые позволят не создавать проблем в будущем.

Когда ты начинаешь свободно двигаться, открыто дышать, нестеснённо воспринимать реальность – перед тобой внезапно появляется целый мир, новый и неизведанный в своих возможностях.

Если ты хочешь, чтобы это произошло, то начни потворствовать своим желаниям – а если быть точным, то просто перестань им мешать.

Захотелось что-нибудь потрогать – подошёл и потрогал, захотелось петь – начал петь, возникло желание потанцевать – закружился в танце.

Так, Александр Лоуэн мне открыл один интересный факт – сердцем библейской веры является предписание: «Вы должны возрадоваться перед лицом Бога, вашего Господа и Повелителя», а на древнееврейском языке слово «радость» звучит как «гул», чей первоначальный смысл – кружиться под влиянием сильной эмоции. Люди, поющие и сочиняющие псалмы, нередко изображают бога вращающимся в выражении величественного восторга.

Не находишь ли ты после этих слов, что религии это на самом деле не квесты «не грехи, верь и делай добро, тогда попадёшь на бонусный level с карточными играми и приятными женщинами».

Более вероятно, что они желали избавить людей от страданий; Иисус даже говорит о том, что в учении, которое он несет, все его истинные ученики должны испытывать радость.

Впрочем, о религии мы поговорим значительно позднее.

Люди, которые находят правильным препятствовать своим желаниям, зачастую тем самым отважно защищают своё отечество от ледяных гигантов – или ветряных мельниц, если хочешь. Что я имел в виду, ты поймёшь, когда прочитаешь вторую часть книги.

Всем нам широко известно мнение, что выражение гнева уменьшает стресс и вероятность срыва на друзей и близких. Многие книги для борьбы с этими чувствами советуют бить предметы и кричать в подушку. Более того, это мнение подтверждает мои слова. Но ведь мы говорили, что человек делает выводы о себе на основе своего поведения – и нам необходимо учитывать оба этих фактора.

Один психолог провёл множество экспериментов, в одном из которых он разделил студентов на три группы. Первая читала статью о вымышленном исследовании, показавшем, что выражение гнева эффективно помогает. Вторая читала о том, что это бесполезно.

Третья читала статью, не относящуюся к теме исследования.

Потом студентов попросили написать эссе на тему, которая могла бы спровоцировать сильные чувства – об их отношении к абортам. Психолог сказал, что эти эссе будут оценены другими студентами, но на самом деле никто этого не делал.

Половине студентов просто сказали, что их эссе были превосходными.

Другая половина получила свои эссе с написанными в них словами: «Это худшее, что я когда-либо читал!»

Затем студентам предложили выбрать себе занятие: сыграть в игру, посмотреть комедию, почитать рассказ или поколотить грушу. В результате студенты, которые читали о пользе выпускания гнева, гораздо чаще выбирали грушу, чем другие раздосадованные.

После чего всем, кто получил оценку «Это худшее, что я читал!», разделили на две группы.

Людям в обеих группах сказали, что они будут соревноваться с человеком, оценившим их работу. Одной группе разрешили перед этим бить грушу, другую оставили сидеть и ждать две минуты.

После избивания груши и простого ожидания началось соревнование. Его правила были очень простыми: нажать кнопку раньше своего противника. Проигравшего оглушали противным звуком. Выигравший мог выбрать для него громкость по десятибалльной шкале, где «ноль» – это 0 децибел, а «десять» – это 105 децибел. В итоге среднее значение громкости, выбранное группой, которая била грушу, составило 8,5 баллов, а ожидавшей группой – 2,47. Рассерженные люди не выпускают свой гнев, когда колотят грушу, а подпитывают его. Группа, у которой было время остыть, теряла свое желание отомстить обидчику.

Это и многие другие исследования Брэда Бушмена убедительно доказали:

Выражение гнева способствует агрессивному поведению в будущем.

Выплескивая свой гнев, вы останетесь злым и, скорее всего, продолжите проявлять агрессию, чтобы вы могли снова выплеснуть гнев.

Но я всё равно утверждаю, что надо потворствовать своим желаниям, потому что любая борьба со своими эмоциями приводит к проблемам.

Я не призываю людей бить посуду и кричать, я призываю людей перестать себя сдерживать.

Скорее всего тебе даже не захочется кричать и бить посуду – люди начинают кричать после того, как они неосознанно, в угоду старому автоматизму, накручивают себя.

Многие люди имеют привычку нарочито злиться – на каждую неприятную мелочь они обязательно раздражаются гневной тирадой.

Я не знаю, чем это вызвано, но знаю, что к добру это не ведет.

Потому что когда человек не хочет, но все равно начинает злиться, то он совершает по отношению к себе такое же преступление, как когда сдерживается.

Просто будь собой.

Не кем-то злым или кем-то добрым, а собой.

Потворствуй своим желаниям. Твоя задача не в том, чтобы подавлять эмоцию, когда она возникла – это всегда кончается проблемами.

Твоя задача – не мешать себе в проявлении чувств, быть им открытым.

А если ты хочешь изменений, то работай над своей картой автоматизмов.

Тогда нежелательные эмоции просто перестанут возникать.

Если гнев возник, то мешать ему – глупо, накручивать – еще глупее. Просто позволь ему свершиться и проработай.

Вообще, я хотел сказать тут о том, что не надо мешать своим физическим проявлениям.

Если ты чувствуешь, что хочешь медленнее ходить, что хочешь подпрыгнуть и стукнуть ботинками друг о друга, что хочешь показать язык – сделай это.

Плачь, смейся и пой – самовыражение произведёт немедленный и достаточно длительный эффект твое душевное состояние, а свобода чувств придёт к тебе через свободу движений.

В итоге у тебя освободится огромное число сил, которые раньше уходили на сковывание самого себя – это как если бы легионеры, которые все время мешали тебе и товарищам жить, вдруг присоединились бы к вам.

Малая подвижность, обусловленная «замками» в теле, затрудняет дыхание и угнетает сексуальные чувства.

Спроси любого психолога – ничто так не выдает несчастного человека, как отсутствие живых, спонтанных жестов.

Многие могут подумать, что выражать свои чувства при других людях – дурной тон. Поделюсь своим опытом – лично я, едя в метро, неоднократно⁹ вставал, подавал руку своей спутнице и начинал с ней танцевать вдоль вагона. И, скажу я тебе, всем было приятно и радостно на это смотреть. Возможно, причина была в том, что я абсолютно не умею танцевать, но действительности это не изменило – другим людям нравится смотреть на счастливых людей, потому что у них в это время срабатывает механизм, который заставляет их чувствовать то же самое.

Нет ничего прекрасней, чем составлять людям свою «счастливую» компанию – и вскоре ты очень часто начнешь слышать от людей, насколько им хорошо рядом с тобой, потому что ты счастливый и настоящий. Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен. Этот ребенок знал, что дарованная ему жизнь – это одновременно и дарованная ему радость.

Конечно, когда ты только начнёшь, эти чувства могут быстро пройти.

Но каждый такой перелом чувств и ощущений, каждое снятие напряжения будет шагом к устойчивому счастливому мироощущению, даже если ты в первое время ты не сможешь удержать достигнутых результатов.

Глубокие и значимые изменения могут появиться только тогда, когда ты капитулируешь перед своим телом.

Есть история, в которой африканский шаман спросил Джудит ДеЛозье (американского психолога и этнографа):

– Чем цивилизованный человек отличается от людей моего племени?

Джудит ответила:

– Современный цивилизованный человек может чувствовать одно, думать другое, а делать третье.

Шаман долго не понимал, что она имеет в виду. Внезапно выражение растерянности на его лице сменилось ужасом.

– Джудит, никогда так не делай – сказал он – болеть будешь!

Очень важное, безумно важное замечание: Плакать – можно.

Если хочешь плакать – то плакать можно. Где, как и почему – оставляю выбор за тобой, ведь я уже дал тебе оружие, которое поможет разобраться в том, где плакать, а где нет.

⁹ Я делал это дважды – и, как ты понимаешь, это не идёт ни в какое сравнение с единичной попыткой.

С момента рождения ты реагировал плачем на практически любой раздражитель. Однажды ты достиг того возраста, когда с некоторыми своими потребностями ты мог справиться сам (потребность – это внутренний раздражитель), но по привычке продолжал плакать.

Тогда родители и начинали игнорировать твои слезы, после чего ты отправлялся на поиски способа реализовать свою потребность – потому что сначала ты поплакал и увидел, что стратегия не работает. Частично эта привычка в тебе осталась – ведь когда-то ты таким образом решал все свои проблемы. Поэтому, когда ты стал старше и вместо действий по решению проблемы начинал плакать, родители и стали тебе запрещать это делать.

Я полагаю, что сейчас ты уже достаточно взрослый и хорошо усвоил этот урок, поэтому с этого момента плакать можно. Тебе можно плакать – усвой это. На всякий случай – я не говорю о том, что вместо решения проблем тебе нужно плакать.

Я говорю, что если тебе хочется плакать – то не мешай себе.

Но мужчины же не плачут!

Плачут, еще как плачут.

Если ты мужчина, то тебе тем более можно плакать.

Настоящего мужчину отличает именно то, что это ОН решает, что делать можно, а что нельзя. Впрочем, позднее я позволю себе небольшой параграф на тему того, каким должен быть настоящий мужчина – поверь, тебе будет интересно.

А напоследок буду таков:

Пара слов о зарядке

Приток афферентных проприоцептивных импульсов в подкорковые центры при мышечной деятельности рефлекторно повышает возбудимость нейронов больших полушарий головного мозга, тем самым облегчая высшую нервную деятельность, увеличивая умственную работоспособность и снижая умственное утомление¹⁰.

С. И. Гальперин

Перевожу: если тело двигается, то твой мозг расслабляется и получает удовольствие.

Поэтому позволь себе полюбить движения.

Я немного могу рассказать о пользе движения – это надо чувствовать.

Но очень многие хотят начать делать зарядку по утрам.

Ну, с ленью мы уже разобрались, а с негативом тебе поможет BSFF.

Главное, помни – если зарядка сама по себе приносит тебе удовольствие, то ты будешь её делать, а если нет – то ты будешь делать её только по принуждению или если сделаешь так, чтобы она тебе приносила удовольствие.

Если каждый случай зарядки будет суммарно приятным, то ты будешь её делать.

Чуть раньше я спросил, что будет, если брызнуть своими духами второй половинке на подушку. Ты догадался, что она, чувствуя приятные эмоции от воспоминаний о тебе, постепенно проникнется к тебе бесконечно глубокой симпатией.

И хотя непосредственно тебя не будет – мысли о тебе сделают всю работу.

¹⁰ Ты действительно поверил, что я завяжу с научными отсылками?

Однако что будет, если человеку неприятно о тебе вспоминать, а он то и дело вспоминает о тебе? Или, что ещё хуже, – что будет, если ты будешь постоянно о себе напоминать, не принося в его жизнь ничего для него приятного? Тем самым ты только усугубишь положение.

Тогда задача следующая – многие люди собираются делать зарядку, но почему-то не делают и после этого начинают испытывать муки совести и обвинять себя во всех смертных грехах.

Внимание, вопрос – приятно ли людям обвинять себя? Когда они именуют себя нелестными словами, то чувствуют ли они себя будто на дорогом курорте?¹¹

Как ты понял, люди в итоге вспоминают о зарядке и делают себе плохо, в результате чего получают новую запись в хорошометр «зарядка это плохо» и впоследствии чисто физически ей не занимаются. Даже если люди пересилият себя и начнут её делать, то скажи – приятно ли себя пересиливать и чем это кончится?

Мы с тобой сейчас вынесли одно важное правило:

Ты либо делаешь.

Либо ты не делаешь что-то и не паришься по этому поводу.

Все остальные варианты сделают только хуже и мы это только что увидели.

Не борись с собой – это самая плохая стратегия из всех возможных.

Любое неприятие своего поведения – это борьба с собой.

Если ты хочешь изменить поведение, то не лезь ломом в колёса, а зайди в салон и поверни руль.

Не стоит себя заставлять – просто разбирайся со своими автоматизмами и хорошометром.

Выше я уже дал тебе средство, которое поможет стереть негативные отметки.

Дальше ты узнаешь, как занести в хорошометр положительные.

А я пока просто отметил, что зарядка это хорошо.

Мы очень скоро доберёмся до того, как легко и комфортно прививать себе любые привычки – от зарядки до уверенности в себе и счастья.

Выводы:

1) *На сознание можно влиять через тело.*

2) *Позволяй эмоциям и чувствам проявляться.*

3) *Позволяй себе двигаться столько, сколько на самом деле чувствуешь – хватит себя сковывать. Зарядка это тоже хорошо.*

4) *Плачь, смейся, пой, кричи, шепчи, прыгай, бегай, ходи на руках, делай спонтанные жесты, – позволь себе быть собой.*

5) *Слушай свои желания.*

6) *Лишние проявления гнева, не оправданные желаниями, породят лишь дополнительный гнев.*

7) *Не подавляй эмоции. Вместо этого воспользуйся BSFF и убери причину, по которой она возникает.*

8) *Дарованная тебе жизнь – это одновременно и дарованная тебе радость.*

¹¹ Возможно, ты вспомнил про другой курорт, в котором лечили людей трудотерапией. Да, тогда ответ будет положительный. Ловко, ничего не скажешь.

9) Плакать – можно. Особенно мужчинам.

10) Люди благосклонны к тем, кто не стесняется своих чувств и проявляет их. Каждый из них внутри мечтает делать также, но вместо этого борется с собой в угоду несуществующим идеалам.

11) Ты либо делаешь, либо ты не делаешь что-то и не паришься по этому поводу. Остальные варианты только навредят.

Контрольные вопросы:

1) Как ты думаешь, если половина выводов одинаковые, то, возможно, это что-то важное?

2) Если твои родители всё ещё живы, то обсуди с ними мысли из этой главы – про свободу эмоций и про то, что плакать можно. Если будет что-то интересное, то расскажи мне.

3) Выйди утром в парк и посмотри на лица людей, которые бегают. Сколько из них наслаждаются бегом? Сделай выводы.

4) О мой юный естествоиспытатель, если ты до этой книги не пользовался духами, то ты их уже завёл?

Мысли

Будьте внимательны к своим мыслям, они – начало поступков.

Лао-цзы

Как ты понял, мы плавно перешли с особенностей второго контура на особенности третьего, потому что он является неотъемлемой частью хорошометра и, как следствие, поведения.

Мы начнём со слов – а точнее я напомним механизм, по которому слова приобретают значение.

Каждый момент времени человек что-то видит, слышит и чувствует, а заодно думает.

И этот момент единым слепком откладывается в его памяти.

Предположим, человек 50 раз видел стул. (Иллюстрации в параграфе «Третий контур».)

Каждый раз, когда человек будет видеть стул в будущем, сигнал в голове пройдёт сквозь все слепки, в которых он видел стул, и в итоге человек отреагирует средним арифметическим, взятым из этих ситуаций. И если в этих ситуациях он слышал слово «стул» – то у него в голове тотчас родится это слово.

А каждый раз, когда он услышит слово «стул» – в его воображении обязательно возникнет образ этого стула. Ведь ты помнишь, как ты представил, что произойдёт, если в унитаз поезда на полном ходу кинуть лом? Но самое интересное, что эта визуализация может быть бессознательной – например, ты знаешь, что $ax^2 + bx + c = 0$ и на основе этого можешь высчитать x , но при этом ты совершенно не представляешь себе физическую интерпретацию этого процесса. Впрочем, есть фармакология, которая позволит это сделать, но моя книга не об этом.

Что позволяет делать третий контур? Он позволяет отвлекаться от настоящего и попадать в своё воображение.

И если мы рассказываем ребёнку сказку о красной шапочке, то он, слушая нас, находится в фантазиях – и в хорошометр уходят именно такие слепки, потому что вместо окружающего мира он видит воображаемые события. В будущем ребёнок, услышав про серого волка, может испугаться – хотя ни разу его не видел. Или поверить в существование справедливости и бога, хотя ни разу их не видел и не держал в руках.

Сейчас я на простом примере показал, что слова могут влиять на хорошометр.

И даже если человек не представил описываемого ему события в полной мере, то многократные повторения сыграют свою роль – ведь мы помним, что множество малозначительных ситуаций могут успешно перевесить одну весомую, или, как говорил доктор Геббельс: «Ложь, повторенная 1000 раз, становится правдой».

Клиническая практика показывала, что словесным внушением можно вызвать пузыри от мнимых ожогов и лечить некоторые заболевания кожи, а если добавить гипноз, то можно обезболить роды и прекратить рвоту у беременных.

Также удавалось останавливать гинекологические кровотечения, восстанавливать нарушения менструального цикла и даже стимулировать лактацию.

Более того, внушениями можно лечить язвенные и гипертонические болезни, а также бронхиальную астму (я лично знаком с человеком, который таким образом себя исцелил), а в гипнозе можно добиться цветовой слепоты (дальтонизма), а также получить гипергликемию – повышенный уровень глюкозы в крови.

Номинализации

Фразы типа: «Я тебя люблю», «Я тебя обожаю», «Я от тебя без ума» были слишком банальными и малоубедительными. Они не только не передавали всей глубины и трепетности его чувств, а скорее принижали их.

Роберт Шекли «Язык любви»

Номинализацией я назову нечто, что невозможно увидеть, подержать в руках и отнести на свалку, потому что оно существует только в пределах нашего воображения. К примеру, разницу между 50-рублёвой купюрой и 5000-ой. Согласись – фактически это две одинаковые бумажки, но люди договорились считать одну ценнее другой, потому что у них есть различный номинал.

Другим примером будут эмоции и эмоциональные состояния – например, любовь.

Каждый понимает под этим словом что-то своё, но ты можешь быть уверен, что если ты заговоришь с человеком о любви, то он подумает именно о своей версии любви.

И точно также, когда ты будешь говорить о счастье, у тебя в голове возникнут именно твои факторы счастья.

Сюда же относятся верность и честь – их нет нигде за пределами нашего воображения.

Конечно, мы можем о них думать, мы можем их обсуждать и даже можем что-то чувствовать по этому поводу, но мы не в состоянии их потрогать.

Однако стол и стул – точно такие же номинализации, если их прямо сейчас нет у нас в руках.

И если стол со стульями мы, наверное, когда-нибудь сможем потрогать, то сами слова «стол» и «стул» есть такие же точно номинализации, имеющие под собой точно такой же эмоциональный след.

Как следствие – из словесных внушений, как из собрания номинализаций, мы можем собирать для своей головы такие же реальные и эмоциональные картины, как и наш предыдущий опыт, тем самым реально меняя своё поведение.

А под конец подкину тебе ещё одну мысль – причинно-следственные связи тоже существуют лишь в твоей голове.

Выводы:

1) Третий контур позволяет отвлекаться от настоящего и попадать в своё воображение.

2) Каждое слово само по себе – номинализация.

3) Любая фраза состоит из слов, создавая реальные и эмоциональные картины. Чем более сознательным и очевидным будет этот процесс, тем сильнее фраза повлияет на дальнейшую жизнь.

Контрольные вопросы:

1) Как известно, когда кошки получили новый опыт, выйдя из пещеры, их отношение изменилось. Отношение кошек строится на основе испытанных ими эмоций, которые проявляются в теле. Исходя из того, что ты узнал, а также из вывода под цифрой 3, объясни, как и почему работает BSFF.

2) Почему бессознательное работает в удобном для него темпе, и почему изменения наступают спустя какое-то время?

Какие у него есть более важные дела, чем изменение старого опыта?

3) Мы узнали, как человек запоминает слово «стул». Подумай, на основе чего формируются музыкальные вкусы и почему музыкальная импровизация развивает гибкость мышления?

4) А почему то же самое делает художественная? Как с помощью свистка и шоколада можно приучить детей рисовать лишь в определённом стиле?

Аффирмации

Я не боюсь того, кто изучает 10 000 различных ударов.

Я боюсь того, кто изучает один удар 10 000 раз.

Брюс Ли

Аффирмация (от лат. affirmatio – подтверждение) – это убеждение, которое, после множества повторений, вносит новую пометку в хорошометр. Например, «Я самая обаятельная и привлекательная», или «Для меня в порядке бегать по утрам», или даже «Всегда готов» и «Служу Российской Федерации».

Все началось с одного аптекаря¹², который обнаружил, что если доктор твёрдо убеждает пациента в том, насколько быстро пройдёт недуг с помощью этого лекарства, то пациент и вправду начинал выздоравливать гораздо быстрее.

После чего он поставил ряд экспериментов, в ходе которых обнаружил эффект плацебо.

На основе этих сведений он придумал свой метод лечения, который состоял в следующем: утром днём и вечером человек должен был 20 раз повторять фразу «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях».

¹² Аптекаря звали Эмиль Куэ. В этой работе я стараюсь обходиться без терминов и фамилий, потому что только в этом параграфе будут Шейн, Лифтон, Лири, Стюарт, Хей и Мейхенбаум, а в параграфе «Движение-жизнь» мне бы пришлось упомянуть Фрейда, Райха, Лоуэна, Буля, Чиксентмихайи и Селигмана. Но это не диссертация, а потому обойдёмся без ссылок.

Основной причиной любого заболевания он считал человеческое воображение. Он утверждал, что каждый, внушающий себе «Я достигну!», обязательно достигнет. Более того, он обнаружил, что с помощью этого метода можно менять своё поведение – чем мы с тобой и займёмся.

Но несмотря на то что аффирмации являются хорошим подспорьем в лечении, они не должны быть единственными. Самовнушение не лечит открытые переломы, инфекции и заражения, однако оно обеспечивает наилучшие условия для исцеления (помимо тех, что создал врач).

Последователи этого удивительного доктора¹³ обнаружили, что очень многие болезни возникают от неправильного образа мышления и, что главное, от непринятия себя и неумения прощать.

Самое интересное, что многие люди, которые научились прощать других, все равно безосновательно продолжают мучить самих себя.

И им даже не приходит в голову, что если бы другой человек был на их месте, то они были бы к нему многомерно мягче и снисходительнее.

Как показали исследования в области социальной психологии, ничто так не укрепляет человека в собственных убеждениях, как его попытка навязать эти убеждения другим людям. На основе этого приёма работают секты¹⁴.

Когда я называю какой-то религиозный институт сектой, я не стремлюсь никого обидеть – я просто пользуюсь общепринятым термином.

Как ты думаешь, скольким людям в день свидетель Иеговы рассказывает про то, что «мир сломался и его нужно починить»? Замечено, что для глубоко верующих людей становится очень важным, каких взглядов придерживается любой их собеседник – поэтому любой разговор с ними чаще всего уходит именно к религии, где они в который раз повторяют, что их церковь всех спасет.

А многие кришнаиты дают обет о том, чтобы несколько раз в день делать джапа-медитацию, а именно произносить махамантру 216 раз в день. Смысл этой мантры следующий: «О Всепривлекающий, о Всерадующий Господь, о духовная энергия Господа! Прошу, позволь мне преданно служить Тебе». Так, за день кришнаит может сказать эту фразу порядка тысячи раз. Теперь ты понимаешь, почему кришнаиты искренне верят в своего бога? Потому что постепенно в их хорошометре он начинает занимать главную, всепоглощающую роль. Главное, чтобы они были счастливы.

Конечно, философская система разных фанатиков не выдержит и двух минут рационального анализа. Но если хорошометр сказал своё окончательное решение – то никакие твои аргументы не смогут разубедить искренне верующего.

И, кстати, не стоит полагать, что остальные люди чем-то отличаются от них – мы все столько же упёрты в своих убеждениях, это в нашей природе.

¹³ У него была ученая степень по фармакологии.

¹⁴ Сектами называют религиозные группы, отделившейся от основного религиозного направления или же изначально имеющие уникальное учение. Заметь, здесь нет никакого негативного для хорошометра подтекста, это просто термин.

И даже если мне видно, что человек по своей природе велик и прекрасен, а единственным мешающим фактором является его искренняя убежденность в обратном – всё равно я не смогу тебе это показать, пока твой хорошометр этому противостоит.

А как связаны аффирмации и промывание мозгов? Рассмотрим промывание мозгов в китайских тюрьмах в 50-х годах того века.

Людей сковывали наручниками и сажали в камеры, где каждый находящийся обвинял человека в том, что он, якобы, шпион и предатель – это называлось «борьбой». Все остальное время занимали допросы. Людям не давали возможности поспать, занимая всё их время борьбой и допросами, и каждую ночь их заставляли подписывать то, в чем они только что признались. Заодно их заставляли диктовать другим заключённым свои признания, и когда человек не делал этого и не делал новых признаний – то он подвергался борьбе. В итоге заключенные начинали придумывать доносы, полные полуправды и лжи – и со временем сами не могли сказать, что из этого было правдой, а что – ложью.

Однако когда заключенные начинали выражаться с «народной точки зрения» и придерживаться «партийной линии» – им внезапно улучшали условия. Их переставали мучить, перед ними извинялись, объясняя, что правительство хотело лишь самого лучшего, никто больше их не оскорблял, а также с них снимали наручники и кандалы и давали восьмичасовой ночной сон. В результате наши герои уже сами начинали «исправлять» свежеприбывших, подвергая их постоянной борьбе.

Заметь, я ещё не говорю о тоталитарных культах, где с помощью разных средств добивались полного контроля над личностью. Например, 909 членов «Народного Храма», совершили массовый суицид в 1978 году, при этом 276 были детьми. А деятельность культа «Движение за восстановление десяти заповедей Бога» к 2000 году кончилась 778 мертвыми участниками.

В 1994 году погибло 74 последователя «Ордена Храма Солнца», при этом две трети смертей были убийствами, а также имело место ритуальное убийство новорождённых.

Зачем я это описал? Чтобы ты увидел, насколько внушение и самовнушение влияет на людей.

Напомню, что его можно использовать и в мирных целях – когда люди говорили, что им с каждым днём становится всё лучше, то им действительно с каждым днём становилось всё лучше. А когда люди говорили, что они уверенные в себе, они действительно становились увереннее.

Но почему именно эти фразы влияли на их бессознательные процессы? Почему аффирмации, произнесённые перед зеркалом, влияют, а фразы в обычном разговоре остаются без внимания? И в чем разница между аффирмациями и обычной речью?

Ни в чём, нет никакой разницы, и каждое слово, каждая фраза и каждая мысль влияют.

Но почему тогда это так неочевидно? Если верить статистике, то за день человек говорит около семи тысяч слов и поэтому действие отдельной фразы остаётся незаметным.

Однако, как мы знаем, капля точит камень, а двадцать пятирублёвых монет – это сто рублей.

А теперь скажи – что происходит с твоей жизнью, с твоими фильтрами восприятия и с твоей деятельностью, когда ты говоришь, что:

- 1) жизнь – говно
- 2) у тебя ничего не получается

- 3) ты неудачник
- 4) ты слабый
- 5) это дело тебе не по силам
- 6) как только ты заговоришь с тем человеком – он тебя сразу пошлёт

Каждый раз, когда ты говоришь, что ты глупый и несчастный – ты хоть немного, но делаешь это действительностью. Даже если ты в шутку и с сарказмом называешь себя дураком, то ты начинаешь в это верить. Кстати, тут не имеет особой разницы – обзываешь ты себя или свой телевизор, который не вовремя включил рекламу.

Твои ругательства, даже если они относятся не к тебе, всё равно влияют на тебя.

Когда речь заходит о внушениях, бессознательное не понимает интонаций и иронии – для него каждая твоя сентенция считается истиной, потому что твой самый непререкаемый авторитет – ты сам, и именно своим словам ты веришь больше всего на свете.

Скажи, стал бы ты бить сам себя в настоящей драке? Если нет, то тогда зачем ты бьёшь себя в мыслях или даже на словах?

Если ты привык себя обзывать, то за день ты назовёшь себя дураком куда больше, чем 3 раза. Очень скоро ты начнёшь считать себя дураком и делать всё для того, чтобы оправдывать эту роль. Более того, люди очень часто концентрируют своё внимание на негативных и угрожающих аспектах ситуации, тем самым делая поступки, которые подтверждают их тревожные ожидания, а также уверенность в собственной беспомощности.

Поэтому я бы хотел, чтобы ты старался не говорить о своих страданиях и не называл их по имени, ведь чем больше их рассматриваешь и боишься, тем они становятся хуже. Устраняй негативные мысли, как отрезают сухие ветки на здоровом дереве.

Как это сделать:

Техника Безопасности 1-3

Мой способ возмездия состоит в том, чтобы как можно скорее послать вслед глупости что-нибудь умное: таким образом, пожалуй, можно ещё догнать её.

Нищие

Аффирмация переводится с латыни как «подтверждение». И суть метода на самом деле не совсем в том, чтобы трижды в день повторять себе «какой я молодец», а в том, чтобы думать лишь подтверждающими, полезными мыслями. И наша первоочередная задача – поменять негативные мысли на позитивные. Как мы это сделаем?

Ответ ты уже знаешь – легко. Теперь каждый раз, когда ты ловишь себя на негативной мысли, то вслед ей посылаешь 3 противоположные мысли.

То есть если ты подумал, что «Жизнь – говно», то тут же вслед думай «Жизнь – отличная штука», «Жизнь потрясающа» и «Мне нравится жить».

Можно думать три одинаковые фразы и если ты сказал «я дурак», то просто говори себе «я умный», «я умный», «я умный».

И тут не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять – если вслед за каждой своей негативной мыслью ты будешь посылаешь 3 позитивные, то рано или поздно твоё мышление, мироощущение и поведение коренным образом изменятся. И пусть в моменте это не даёт великого

переворота, но в 10-летней перспективе это по-настоящему открывает тебе путь к твоим мечтам и серьёзным перспективам.

И, на мой взгляд – это самая главная вещь в этой книге.

Просто ещё раз повторю – вслед за негативной мыслью посылай 3 позитивные.

Каждый раз, когда ты, например, бежишь в парке и у тебя возникает мысль «мне тяжело», то что ты делаешь?

Правильно, трижды думаешь «мне легко бегать», «мне легко бегать», «мне легко бегать».

Даже если ты за всю жизнь привык мыслить негативно, то всё равно со временем положительные мысли перевесят отрицательные. Представим, что у нас есть команда, перетягивающая канат. С тёмной стороны тянут на сторону «Ты слабый», «Ты дурак», «Это сильнее тебя», со светлой в сторону «Ты сильный», «Ты молодец», «Ты можешь всё».

И если с каждым тёмным на светлую будут приходиться трое, то рано или поздно канат попадёт в сторону поддерживающих убеждений. И при этом, по большому счету, неважно, кто побеждал раньше и кто побеждает сейчас, потому что совершенно очевидно, что в итоге победят светлые. Держи своё внутреннее пространство в чистоте.

Выводы:

1) *Аффирмация – это самовнушение, где словами ты формулируешь полезное убеждение и многократно его повторяешь.*

2) *Ничто так не укрепляет человека в его убеждениях, как попытка навязать эти убеждения другим людям.*

3) *Чаще всего ты не можешь противопоставить свою логику чуждому хорошему.*

4) *Аффирмации являются хорошим подспорьем в лечении – но не следует уповать лишь на силу мысли.*

5) *Каждая произнесённая фраза, каждая мысль и каждое слово влияют на твоё бессознательное.*

6) *Даже если ты обзываешь себя в шутку и с сарказмом, то ты всё равно начинаешь в это верить.*

7) *На кого бы ты ни ругался – это всё равно останется в твоём бессознательном и будет отравлять именно твою жизнь.*

8) *Если твой внутренний диалог сдерживает тебя, говоря что-то вроде «сейчас будет плохо» или «у тебя не получится» – то скорее всего его предсказания исполнятся. А поэтому используй правило 1-3.*

9) *Будь снисходителен к себе так же, как был бы снисходителен к другому человеку на твоём месте.*

Контрольные вопросы:

1) *Возьми себе за правило использовать технику 1-3. Давай попробуем. Только что ты прочитал слова «Я дурак». Твои действия?*

В первый раз тебе помогут: «Я умный», «Мой интеллект сияет на всю галактику», «Я воплощение вечного сияния чистого разума».

А теперь сам. «Эта книга самая скучная из всех, которые я читал». Молодец.

2) *Если тебе потребуется в чём-то убедить религиозного фанатика, то на какого авторитета тебе следует ссылаться?*

3) *Многие фирмы проводят акции. «Пришли 20 причин, почему ты любишь жареные звезды именно нашей фирмы, и выиграй автомобиль». Как участие в этой акции влияет на хорошиметр?*

4) Когда девушка говорит парням, что она некрасивая, а те начинают её переубеждать, то какого эффекта она добивается?

5) Напиши 20 причин, по которым тебе полезно читать эту книгу. Шучу, можешь не писать. Просто из интереса подумай, какие возможности перед тобой открывают эти знания.

Память

Я не нашёл в своей памяти подходящей цитаты. Какая досада.
Виктор Васильев

Все мы знаем, что такое память и как она работает. Произошло событие – человек его запомнил. Связал это событие с другими событиями и сделал вывод о себе и о правилах, по которым работает этот мир.

Давай рассмотрим на примере: сначала человек появился в этом мире, делая первые и неуверенные шаги. В результате абсолютной случайности он поступал тем или иным образом, после чего на основе этих первых ситуаций сделал выводы о себе.

Предположим, что в школе он наткнулся на хулигана из старшего класса, который выбрал первого попавшегося ребёнка (его) и начал над ним издеваться. В результате того, что произошло, он сделал выводы о себе, решив, что он – лох и неудачник.

После чего, как я уже описал в параграфе «Один раз отрежь, семь раз отмерь», он начал вести себя в соответствии со своим мнением о себе, каждый раз получая всё больше опыта, который будет закреплять это мнение о себе и, тем самым, все более укрепляя его в таком поведении.

Из-за случайности в детстве он решил, что он неудачник, после чего стал пускать свою жизнь под откос. И если он поменяет мнение о себе, то изменится и его поведение, давая другие результаты. Однако как изменить мнение о себе, если весь предыдущий опыт говорит об обратном? Для этого достаточно превратить книгу в задачник.

Задачник по психологии. В. Васильев

Задача № 1: Предположим, что ты подбрасываешь монетку. Шанс орла и решки – 50\50.

1) Если ты подкинул монетку 100 раз, и каждый раз выпадала решка, то о чем это говорит?

2) Сколько раз нужно подбросить монетку после этого, чтобы выпал орёл?

3) Сколько раз выпадет орёл теперь?

Задача № 2: Предположим, что над парнем издевались в школе.

1) Если над ним издевались в школе, то о чем это говорит? Как это его характеризует?

2) Через какое время его начнут уважать? С какой попытки?

3) Сколько уважения он получит в будущем?

Готовое домашнее задание «Задачник по психологии. В. Васильев»

Задача № 1: Предположим, что ты подбрасываешь монетку. Шанс орла и решки – 50\50.

1) Если 100 раз выпала решка, то это говорит о том, что 100 раз выпала решка, больше не о чем.

2) Если ты хочешь, чтобы выпал орёл, то тебе придётся подкидывать монетку столько раз, сколько придётся – и каждый раз шанс будет в 50 %.

3) Теперь орёл выпадет порядка 50 % раз – но теоретически. Как будет на самом деле, мы не знаем.

Задача № 2: Предположим, что над парнем издевались в школе.

1) Если над парнем издевались в школе, то это говорит о том, что над ним издевались в школе, больше не о чем.

Как это его характеризует – выбирает только он на основе своих нынешних убеждений.

И если в момент издевательств он решил, что он лох и неудачник – то в дальнейшем он будет считать, что это характеризует его как лоха и неудачника, хотя в реальности ничего такого не было.

2) Если он хочешь, чтобы его уважали, то ему придётся сделать столько попыток, сколько придётся.

3) Как будет на самом деле, мы не знаем, но одно я могу сказать точно – если человек решил, что «я лох и неудачник», то он получит мало уважения, потому что каждое действие будет делать как «лох и неудачник».

Напомню, что когда ты присутствуешь в моменте здесь и сейчас, то в память уходит слепок из всего, что ты видишь, слышишь, чувствуешь и думаешь по этому поводу (хотя в случае полного присутствия ты не думаешь, потому что реальность тебе интереснее).

А когда ты бродишь в фантазиях, то в память точно так же уходит слепок из всего, что ты видишь, слышишь, чувствуешь и думаешь по этому поводу – только на этот раз ты видишь, слышишь и чувствуешь именно то, что себе представил.

Возможно, воображаемые воспоминания немного отличаются, но не это нам сейчас интересно.

Любое воспоминание состоит из двух частей:

1) Из «слепок», на основе которых работают двухконтурные существа вроде кошек (у них нет второй части).

2) Из причинно-следственных связей, которыми ты связал это событие с другими событиями, а также из твоей интерпретации этого самого слепка.

Так вот, рассмотрим второй пункт. На основе чего человек решил, что он неудачник?

Каждое событие можно интерпретировать по-разному.

Например, если тебе не одолжили денег, то ты можешь решить, что человек жадный. А можешь подумать, что он бережливый.

А если ты опоздал на день рождения к другу, то он может либо обидеться и решить, что для тебя неважны ваши отношения, либо он может подумать головой и понять, что ваши отношения ему гораздо важнее мелкого инцидента – и обрадоваться твоему приходу.

На самом деле произошло два события – тебе не одолжили денег и ты опоздал на день рождения. Всего остального не происходило. Реальность нейтральна. Нет плохого и хорошего, красивого и безобразного – это просто человеческие концепции.

Люди воспринимают событие на основе своих нынешних убеждений и из одинакового опыта делать совершенно разные выводы. Что произошло с нашим героем? Его побил хулиган. И наш герой может либо посчитать себя неудачником, либо решить, что «хулиган попутал карты и случайно начал издеваться над отличным парнем».

Заметь, что один и тот же слепок позволил сделать два совершенно разных вывода, один из которых приведёт к тому, что наш герой станет неудачником, а второй – отличным парнем.

Таким образом, ты можешь уже сейчас вспомнить что-нибудь из прошлого, что якобы характеризует тебя не с лучшей стороны, и понять, что на самом деле именно это событие показывает тебя как одного из лучших людей на земле.

У нас осталась первая часть воспоминаний – а именно слепок.

И тут нас ждёт самый большой сюрприз – этот самый слепок точно также подвергается изменениям. Например, в одном эксперименте людям показывали видео, где человек проехал на красный свет. Людей поделили на две группы, одной из которых дали «неопровержимые доказательства» того, что горел зелёный свет. Когда их опрашивали повторно, то те внезапно вспоминали, что свет был зелёным, хоть раньше они говорили об обратном.

В другом эксперименте людям сообщали, что в возрасте 5-6 лет они потерялись в большом супермаркете, сильно испугались, а в конце были возвращены родителям. При этом людям говорили, что эта информация достоверна и получена от членов их семей.

В результате около четверти испытуемых удалось в этом убедить, а многие впоследствии добавляли подробности, которые они вспомнили об этом случае.

Более того, некоторым людям удалось внедрить воспоминания о том, что они в детстве оказались свидетелями одержимости бесами, а также о том, что те встретили Багза Банни в Диснейленде. Из тех, кто в это поверил, 62 % говорили о том, что пожали ему лапу, а 46 % вспомнили, как обняли его, а остальные вспоминали, что слышали его коронную фразу «В чем дело, Док?». Но Багз Банни – персонаж студии Warner Brothers и никак не мог оказаться в Диснейленде.

В результате выяснилось, что каждый раз, вспоминая что-то, человек перестраивает свою память и событие становится всё менее достоверным. Каждый человек создает для себя иллюзии, совпадающие с его позицией – и это принцип работы нормального, здорового мозга.

Более того, каждый раз, когда ты вспоминаешь событие – ты на самом деле вспоминаешь то, что ты в последний раз думал по поводу этого события. В результате чего твоё воспоминание принимает тот вид, который будет подтверждать твоё нынешнее мнение о себе.

А теперь скажи – уверен ли ты в том, что твои воспоминания достаточно достоверны, чтобы на их основе делать корректные выводы о себе?

А самое интересное здесь то, что для фантазий, воспоминаний и планирования у людей используется один и тот же механизм. А всё потому, что ничего, кроме настоящего не существует. И по большому счету нет совершенно никакой разницы, вспоминаешь ли ты своё настоящее прошлое или придумываешь себе новое – потому что не того, не другого не существует – всегда есть только настоящее.

Есть очень популярная фраза, что «Жизнь измеряется не числом вдохов-выходов, а моментами, когда захватывает дух». Я могу сказать лишь одни: жизнь не надо измерять – её надо жить. Прямо здесь и сейчас. Прошлое и будущее не имеют никакого значения – их просто нет. Если решишь меня переубедить, то сходи в прошлое и приведи мне оттуда Ивана Павлова – я бы хотел с ним поговорить. Ты либо живёшь сейчас, либо жизнь проходит мимо и ты, находясь в моменте сейчас, закрываешься от неё картинками прошлого, будущего или другими фантазиями.

Прошлого больше нет, и не следует о нём фантазировать. Разобрался с прошлым – и всё, живи в настоящем. И ты разбираешься даже не с прошлым, а ты разбираешься с его интерпретацией, существующей в настоящем.

Открою тебе ещё одну тайну – нет абсолютно никаких причин обижаться и злиться, потому что тот ты, которого обидели – уже через минуту совершенно другой человек, и тот, кто тебя обидел – тоже, потому что люди постоянно меняются, каждый момент времени.

Все те, кто делал тебе больно – давно другие люди. Твои обидчики живут только в твоей голове, и это ты своими усилиями поддерживаешь в них жизнь. Подумай, того человека нет нигде за пределами твоей головы.

Процесс будет проще, если ты воспользуешься BSFF.

Выводы:

1) *Первое мнение о себе составляется на основе случайных событий, после чего человек продолжает ему следовать.*

2) *Если человек поменяет мнение о себе, то изменится и его поведение, давая другие результаты.*

3) *Человек делает выводы о себе на основе слепка ощущений и чувств, а также того, что он думал по этому поводу.*

4) *Каждый раз, когда человек что-то вспоминает – он меняет не только свою интерпретацию, но даже слепок.*

5) *Создать ложное воспоминание очень легко – и, скорее всего, это нередкое событие.*

6) *Человек создает для себя иллюзии, совпадающие с его позицией – и это нормально, так работает здоровый мозг.*

7) *Наша память насквозь состоит из искажений и местами даже ложных воспоминаний.*

8) *Прошлое и будущее не более реальны, чем фантазии. Есть только настоящее.*

9) *Нет никакой существенной разницы, вспоминаешь ли ты своё реальное прошлое или придумываешь другое, потому что твоё прошлое и без того обросло не существовавшими подробностями, да и существовавшие подробности большие не существуют.*

10) *Твой обидчик существует только в твоей голове, и это именно ты поддерживаешь в нём жизнь. В реальности это уже совершенно другой человек.*

11) *Раз не имеет смысла держать обиду, то, наверное, нет никакого смысла в том, чтобы обижаться в первый раз? Тут поможет BSFF.*

Итог первой части

Первый контур сознания, расположенный в стволе мозга, реагирует на жизненно-важные раздражители, и либо движется к ним, либо от них убегает.

Он включается автоматически и, будучи активированным, забирает на себя весь контроль.

Если первый контур не нашёл поводов для вмешательства, то включается второй контур, представляющий собой лимбическую систему, в чьи функции входят эмоции, память, мотивация и суммарно всё это устройство можно назвать хорошометром.

Второй контур сначала учится реагировать на безразличные раздражители, которые возникают одновременно с жизненно-важными, а потом связывает другие, ранее безразличные раздражители, друг с другом – и в результате существо реагирует на каждый раздражитель (покой – это тоже реакция).

Эмоция – это выраженное в теле отношение к ситуации. Животное запоминает то, насколько ему было хорошо в той или иной ситуации, в результате чего повторяет те действия, которые ему было приятно делать и избегает неприятных – совершенно автоматически.

Третий контур, находящийся в новой коре, отвечает за мышление, речь, внутренний диалог и прошлое с будущим. Он позволяет отвлекаться от настоящего момента и вспоминать, планировать или фантазировать. Однако логика – это всего лишь пристройка к хорошему метру, а человек почти также автоматичен, как и животные. Всё его поведение строится на хорошему метре, но теперь чуть более сложном – с возможностью отрываться от реальности.

На любой раздражитель человек реагирует сначала хорошему метром, который ему сообщает «хорошо это или плохо», а только после этого человек обрамляет в логику свои ощущения.

Второй и третий контуры работают в тесной связке и влияют друг на друга (а если глубже смотреть, то один состоит из другого, просто очень хитро завёрнут и удобен для работы, как велосипед состоит из железа). Вместе они делают твою жизнь.

Конечно, в этой модели есть куча допущений, потому что работу мозга просто невозможно уложить в такую простую концепцию. Но если ты не нейрофизиолог, то тебе её должно хватить.

Человек живёт на автоматизмах хорошему метра, а логика, увидев, что произошло, делает выводы о том, что же собой представляет этот человек и на их основе планирует дальнейшее поведение. Если ты заставишь человека поступать иначе, то он изменит мнение о себе, в результате чего изменится и поведение. Генеральную линию поведения задаёт бессознательное, а его правила можно выразить с помощью слов – такое правило будет называться убеждением. Например, человек, который на опыте понял, что «читать книги хорошо», будет и дальше читать книги. Другие, более сложные жизненные стратегии, точно также укладываются в эту схему и действуют автоматически – например, курение, ворчливость, нытьё и некоторые аллергии.

В той или иной степени весь наш жизненный опыт можно описать словами и охарактеризовать убеждениями. А каждое слово – это что-то вроде среднего арифметического между всем опытом, где оно было задействовано. Поэтому из слов можно соорудить убедительные эмоциональные картины, с помощью которых получается влиять на хорошему метр. Чем более эмоциональным было событие, тем более автоматически ты повторишь свою реакцию на аналогичные происшествия. А 100 слабых событий дадут такое же закрепление стратегии, как 1 сильное. То же относится и к историям – несколько историй способны убедить тебя так же, как одно событие из твоей собственной жизни.

И если ты пытаешься привить себе новое поведение и чувствуешь хоть небольшую, но всё же радость, то за 30 таких небольших событий накопится достаточно позитива, чтобы твой хорошему метр начал повторять это поведение автоматически.

Если же ты на себя давишь силой воли, и событие оставляет неприятный след – то в итоге ты автоматически будешь избегать этого поведения.

Можно получать новый опыт и им влиять на убеждения – бороться с собой, выматываться и по капле делать новые действия, выходя из зоны комфорта. А можно менять убеждения –

то есть ту карту, на которую опирается хорошометр, и в итоге комфортно и легко становится другим человеком.

Лени не существует. Лень и незачем – синонимы. Если ты чего-то не делаешь, то твой хорошометр не хочет этого делать. Тебе никогда не лень ехать на море в отпуск, тебе никогда не лень бежать от человека с ножом из горящего дома. И если ты хочешь сделать дело, тебе надо сделать его настолько интересным и привлекательным, чтобы ты им занимался автоматически. Или убедить себя в этом – эффект будет одинаков.

Чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли. Но мысли и чувства могут расходиться. Да, мыслями можно перевесить чувства, ведь любая мысль предполагает мгновенное возникновение в нервных путях соответственно организованного ансамбля синапсов, и ты можешь столько раз подумать «Вставай, иди и чисти зубы», что ты пойдёшь и сделаешь. Но если ты уже давно чего-то не делаешь и лишний раз себя упрекаешь-то или пойдешь и сделаешь, или перестанешь понапрасну портить себе настроение – чувство вины бесполезно.

Помимо ярких эмоций у человека есть постоянный эмоциональный фон. Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков. Любовь, радость и покой – это не эмоции, а твои базовые состояния, которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле и именно в них ты должен проводить всё время своей жизни, за исключением угрожающих моментов.

Чем меньше в теле и в голове зажимов – тем лучше, приятнее и проще живётся, и чем больше человек будет испытывать сильных потрясений, и носить зажимы на теле, тем быстрее произойдёт износ всего организма и тем короче будет его жизнь.

Модель поведения, которая привела к неприятностям, готова активизироваться каждый раз, когда мы встречаемся с подобным пугающим нас событием, потому что в результате такого поведения в этой ситуации ты остался жив. Поэтому если ничего не менять, то будущее будет просто репликацией прошлого. Слишком сильные эмоции могут оказаться вредными и привести в результате к болезням.

Меняя карту хорошометра, мы будем изменять реакции хорошометра на новые ситуации.

В итоге мы сможем избавляться от мешающих убеждений, перестать жить прошлым и заодно заметим, что если раньше мы автоматически реагировали в каких-то ситуациях, то теперь у нас будет возможность выбрать, как мы хотим поступить.

А если мы изменим воспоминание о том, как мы чуть не сгорели, то мы будем и дальше избегать огня, но перестанем трястись от страха, теряя свои ресурсы. У нас останется сухая запись. В случае же реальной угрозы мы будем инстинктивно уклоняться от опасности – но мы больше не будем бояться.

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.