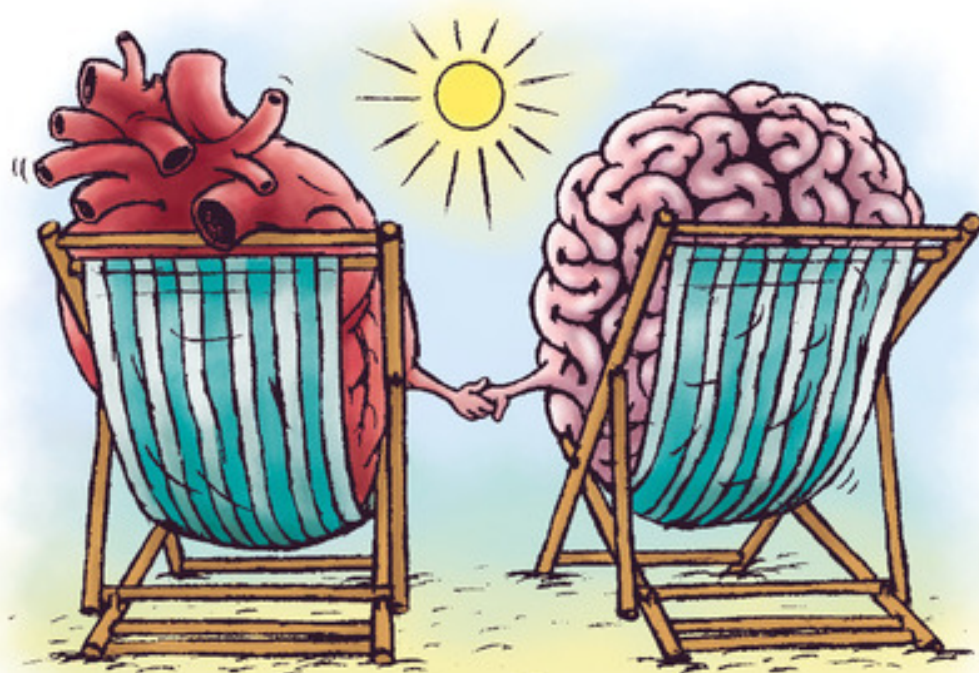


БЕСТСЕЛЛЕРЫ ПСИХОЛОГИИ

Мозг и сердце: разумный подход



Лучшие советы из любимых книг:

Здоровье в голове, а не в аптеке

Как быть, когда всё не так, как хочется

Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности

Открытое подсознание

Разумный мир: как жить без лишних переживаний

Улыбнись, пока не поздно!

Александр СВИЯШ

Бестселлеры психологии

Александр Свияш

Мозг и сердце. Разумный подход

«Автор»

2015

УДК 159.9
ББК 88.37

Свияш А. Г.

Мозг и сердце. Разумный подход / А. Г. Свияш — «Автор»,
2015 — (Бестселлеры психологии)

Человек создан для счастья, как птица для полета. Все мы, приходя в этот мир, стремимся быть обласканными фортуной. Однако большинство из нас живет в мире проблем и переживаний. Почему это происходит? И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний? Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга – для вас. Книга даст вам шанс освободиться от проблем и переживаний, найдя разумный подход к строгим требованиям мозга и инстинктивным велениям сердца. И в итоге – любые, даже самые сложные жизненные задачи разрешаются быстро и правильно. Более того, научившись пользоваться симбиозом ума и эмоций, вы сможете совершать осознанные поступки, поскольку узнаете причины и следствия событий, которые с вами происходят. Неужели все это возможно? Да, это доступно практически любому человеку. Секреты счастливой и успешной жизни сейчас вы держите в своих руках.

УДК 159.9
ББК 88.37

© Свияш А. Г., 2015
© Автор, 2015

Содержание

Предисловие	6
Как устроен человек?	8
Физическое тело	9
Разум	10
Инстинкты	12
Эмоции	13
Подсознание	14
Воля	15
А где же божественное начало?	16
Что делает Подсознание	17
1 Функция – представление материалов для идентификации объекта или ситуации	18
2 Функция – выполнение установок, полученных в результате накопления личного опыта	19
3 Функция – помочь выйти из стресса	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Александр Свияш

Мозг и сердце. Разумный подход

© Свияш, А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Добро пожаловать в разумный мир!

Всем знакомы часто встречающиеся ситуации. У вполне преуспевающего человека вдруг наступает полный крах во всех делах. Молодой человек, не знающий проблем со здоровьем, неожиданно серьезно заболевает. От красивой любящей женщины уходит любимый мужчина. В благополучной семье растут дети-хулиганы.

А знаете ли вы, что вы сами формируете все события своей жизни? И очень часто сами к себе и «притягиваете» негативные события? Ведь все, что происходит с вами в этой жизни, происходит не без вашего участия. Все это, так или иначе, было мысленно допущено или даже спланировано вами же!

Можно ли исправить ситуацию? Или вообще не допустить ее возникновения? Можно! Только для этого нужно знать несколько секретов управления своими мыслями и своими эмоциями. И тогда начнутся изменения.

Эти изменения в себе **вы будете производить сами**, вполне осознанно и, понимая, к каким результатам вы должны прийти. *Ведь человеку свойственно к чему-то стремиться. Удачная карьера, благосостояние, любовь, семья, дети, образование, отдых, творчество, здоровье – это далеко не полный перечень наших житейских потребностей. Хочется, чтобы все было хорошо.* К сожалению, большинство из нас живет в мире проблем и переживаний (в основном негативного характера). Почему все это происходит?

И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла вам только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний? Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга – для вас.

Эта книга поможет вам найти свой Разумный путь, то есть использовать такой подход, когда **вы включите свой разум** (осознанность, рациональный ум) и **чувства** (сердце, эмоции, душу). И используете этот свой арсенал для достижения своих целей. Вы сами выберете, что вам нужно изменить в себе, и сами совершите действия, чтобы получить желанный результат. Ведь в методике Разумного пути допускается, что реальные возможности ЛЮБОГО человека значительно превышают то, что он позволяет себе использовать. Причины чаще всего – в незнании КАК и в страхе НОВОГО.

А, тем не менее, довольных своей жизнью на все 100 % довольно мало. Большинство нуждается в кардинальном пересмотре и изменении своего существования. Что это будет за изменение – пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь. И именно эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни – это изменение себя, точнее, той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что знаете о себе все (или почти все), читаю нашу книгу, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Что же такое Разумный путь? Это система взглядов, согласно которой:

- любой человек рождается для радости и духовного развития;
- любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для управления своей жизнью. Но в большинстве случаев он использует их самым странным образом;
- та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей ситуацией, которую мы сумели создать для себя сегодня. Это результат только наших усилий, радуйтесь этому. Радуйтесь уже сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится муж, работа, деньги, жилье и т. д. и т. п.);
- нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами отвечаем за все;
- каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;

– наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. Значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.

Вот, собственно, и все. Вроде бы просто, и в то же время сложно. Большинство людей привыкло не брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события. Виноваты все – родители, начальство, власти, сатана, колдуны и так далее. Они виноваты, а я, хороший, страдаю из-за них. Очень удобная позиция для того, чтобы ничего не делать самому, а ждать, когда кто-то (Бог, президент, губернатор, начальник, целитель и т. д.) изменит все к лучшему, и тогда я получу возможность порадоваться жизни. А от меня ничего не зависит.

Это ошибочная позиция, и если вы намерены твердо цепляться за нее, то вам вряд ли стоит тратить время и силы на чтение этой книги. Она не для вас. Она для тех людей, кто хоть немного верит в себя и пробует исправить свою ситуацию к лучшему, но не может, поскольку не понимает, что и почему происходит с ним. Таким людям наша методика даст в руки (или, скорее, в голову) реальный инструмент для изменения своей жизни к лучшему.

Тогда в Разумном мире вы сможете принимать осознанные решения, поскольку узнаете причины и следствия тех или иных событий. Если у вас что-то не получается, вы будете знать почему. Если вам чего-то захочется, вы будете знать, как этого достичь.

Возможно, наша книга станет для вас чем-то вроде правил дорожного движения – только движения по жизни. В ней вы найдете те негласные законы и правила, которым подчиняется вся наша жизнь. Это те самые светофоры, знаки и указатели, которые люди часто не замечают или не желают замечать. Мы постараемся сделать их видимыми и понятными для вас.

Как вы распорядитесь полученной информацией, это ваше личное дело – человек обладает большой свободой выбора. Можно, конечно, мчаться и на красный свет. Можно заехать туда, где висит «кирпич». Рискуйте, если есть здоровье!

Но если вы хотите остаться целым и невредимым, то без соблюдения правил не обойтись. Более того, если вы не будете совершать типичных ошибок, то сможете рассчитывать на помощь Жизни в достижении своих целей. И в итоге **станете реальным хозяином своей жизни.**

Как устроен человек?

Сначала давайте подумаем, является ли человек просто куском мяса с костями, сутью которого является перевести в отходы как можно больше продуктов питания, потребить как можно больше других благ, воспроизвести себе подобного и затем бесследно исчезнуть, став частью почвы?

Или это бессмертная душа, заключенная в брненное тело, которая несколько десятков лет мечется в судорожных попытках выжить, или даже получить удовольствие от своих судорог.

А потом тысячи (или миллионы) лет пребывает в своего рода «отстойнике» в ожидании, когда остальные души так изгадят наш мир, что терпение Бога кончится, и он призовет всех их оптом на Страшный суд?

Или это все же некая бессмертная и развивающаяся субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение?

Понятно, что нам приятнее признать за Истину последний вариант. Поскольку никто не может ограничить наш выбор думать о том, кто мы есть, мы будем опираться в своих рассуждениях именно на этот, третий вариант.

Физическое тело

Прежде всего, бросается в глаза наличие у человека внешних материальных форм, которые получили название «физическое тело». Причем это тело обладает определенным набором признаков, которые позволяют отличать человека от улитки, собаки или обезьяны. Например, человек обладает двумя руками и двумя ногами, одной головой, передвигается на двух ногах (когда он без машины). Человек имеет определенный цвет кожи, волосатость, голос и обладает рядом других специфических для него признаков.

Это все внешние признаки, по которым люди, конечно, отличаются один от другого. Но есть и множество других отличий, не менее важных, но внешне мало проявленных. Речь идет о психике человека, его наборе внутренних убеждений и вытекающих из них стереотипов поведения. И в этом люди отличаются ничуть не меньше, чем внешностью. Но эти отличия часто не проявлены во внешности, поэтому нужно договориться о том, как их различать. Эти вопросы являются предметом медицины, психологии, философии, религии, эзотерики и ряда других сфер наших знаний или верований.

В общем, мы рассматриваем модель, в которой **человек представлен исполнительным органом в виде физического тела**, и несколькими органами управления, которые порой конкурируют между собой.

Какие же органы (блоки, структуры) управляют поведением человеческого тела? Их несложно выявить, проанализировав наше обычное поведение.

Разум

Прежде всего, это наш **Разум**, наше рациональное и логическое начало, являющееся функцией левого полушария головного мозга. Сейчас, когда вы читаете эти строки, вами управляет Разум (во всяком случае, на это хотелось бы надеяться). Это первый своеобразный «блок управления» человеком.

Разум в своей работе опирается на накопленные нами в процессе жизни знания и опыт. Они хранятся где-то в нас в своеобразном «хранилище данных», и по мере необходимости извлекаются оттуда.

Часть этого «хранилища» называется «память» и там хранится та информация, которую мы накопили за годы жизни.

Сюда входит то, что нам внушили родители, учителя в школе, преподаватели в вузе, книги, телевизор, знакомые и все остальные.

Сюда же входит наш личный опыт, стереотипы поведения, внутренние установки, идеализации и многое другое. То есть то, что так или иначе прошло через наш Разум, и было отправлено на внутренний «склад». В другой части этого «хранилища» хранится то, с чем мы никогда даже не сталкивались: какие-то наши родовые и видовые предпочтения, генетическая информация и что-то еще, что трудно выразить словами. Психологи называют это «бессознательным». Но оно также влияет на принятие решений нашим Разумом. То есть в «хранилище» хранится все то, что позволяет Разуму оценивать поступающую по органам чувств информацию и принимать какие-то решения.

К «памяти» мы будем относить ту информацию, которая была «загружена» в наше «хранилище данных» через Разум. То есть через **осознаваемые процессы** обучения, чтения книг, получение осознаваемой информации из СМИ или из общения с людьми, наши собственные мысли. Но это далеко не все, что находится в Хранилище, поскольку часть данных попадает в нас, минуя процесс их осознания.

Как показывают опыты, мы все время засоряем свою память большим количеством ненужной информацией. В нашем внутреннем «хранилище данных» сохраняется все то, что мы хоть раз в жизни видели, и даже не распознали, не обратили на это внимание, не выделили никак. А оно все равно записалось и отложилось в нас!

Все это мы проглатываем внеэмоционально – это бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить. Но кто же тот самый «кладовщик», который бегаёт вдоль полок и выбирает нужную нам (то есть нашему Разуму) информацию? Или не выбирает, поскольку она очень мелкая, задвинута очень далеко, и у него просто нет сил, чтобы отыскать ее среди миллионов других «неважных» единиц информации?

Этот самый кладовщик и управитель внутреннего склада – это наше Подсознание. У него много функций, здесь мы рассмотрели всего одну из них – обеспечение Разума информацией для принятия решений.

Выходит, наша память не является самостоятельным органом управления человеческим телом, она лишь помогает Разуму принять решение. Например, утром человек чистит зубы, одевается, завтракает. Почему он так делает? Допустим, к завтраку нас понуждает чувство голода, а вот кто заставляет нас чистить зубы и одеваться? При чем одеваться так, чтобы вы были адекватно восприняты окружающими людьми, а не как попало или как хочется. Это делает наш Разум, опираясь на данные, поступающие по этому вопросу из «хранилища данных».

Да и сейчас, читая эти строки, ваш Разум может принять самые разные решения. Например, если вы читали что-то на эту тему, то ваша Память (ваше «хранилище информации»)

давно подсказала вам, что некто Иванов уже сказал по этому поводу то-то, а Петров сказал по этому поводу что-то еще, и так далее. Исходя из этого, ваш Разум может дать телу команду либо читать дальше, либо перейти к следующему материалу. Либо пойти смотреть телевизор. Или пить пиво.

Понятно, что это очень упрощенная и механистическая модель процессов, происходящих в человеке, но зачем нам все усложнять на старте? Запутаться всегда успеем. А пока пойдём далее.

Инстинкты

Допустим, читая эти строки, вы внезапно учуяли запах дыма. Что вы станете делать? Понятно, что интерес к устройству человека сразу же пойдет куда подальше, поскольку возникла ситуация возможной угрозы жизни. Кто отвечает за выживание в нашем организме? Разум? Нет, он работает слишком медленно. Здесь в дело вступают **Инстинкты**.

Под влиянием **инстинкта сохранения жизни** вы, забыв про весь ваш интерес к рассматриваемой теме, встанете и пойдете выяснять, откуда взялся дым. Блок инстинктов полностью перехватил управление над телом, и Разум перешел на второстепенное положение. Или, если ситуация действительно серьезная, он будет вообще не востребован, поскольку все поступки вы будете совершать под действием инстинкта.

Поэтому можно сказать, что вторым блоком, который порой управляет поведением человека, является **блок Инстинктов**.

У некоторых инстинктивных людей он вообще является основным, блок Разума у них востребован совсем нечасто.

Некоторые очень рациональные люди могут не позволять инстинктам управлять ими. Но в любом случае блок Инстинктов является полноценным участником процесса управления человеческим телом.

Эмоции

Теперь пойдем далее. Допустим, при чтении этих слов к вам подошел сзади какой-то значимый человек, прочитал эти слова и сказал вслух что-то типа: *«Как тебе не стыдно читать этот бред! Я не думал, что ты такая дура!»* (вариант: *«Ты такой идиот!»*).

Как вы отреагируете на этот неожиданный (подлый, хамский, высокомерный) выпад? Понятно, как: вы вспыхнете и, забыв про чтение книги, выскажете вашему оппоненту то, что о нем думаете в этот момент. Или промолчите, но выскажете ему все то же, но про себя.

Где в этот момент будет находиться ваш Разум? Не будем называть это место, все его знают. Кто управляет вами (вашим телом) в момент этих острых переживаний? Назовем его по имени – это **блок Эмоций**. Он тоже равноправный участник управления телом человека и расположен преимущественно в правом полушарии головного мозга.

У некоторых суперэмоциональных людей эмоции являются главным органом управления телом. То есть эти люди сначала долго ругаются или плачут, а потом начинают думать. Или даже не начинают (блок Разума не востребован совсем), а начинают переживать снова. Поэтому можно сказать, что блок Эмоций является полноценным участником команды по управлению нашим телом.

Иногда Инстинкты и Эмоции управляют телом и поведением человеком совместно, без участия Разума. Типичный пример – паника.

Есть ли в этой конкурирующей команде еще кто-то? Понятно, что есть. Мы уже выявили одну из его функций.

Подсознание

В дружной команде управленцев нашего тела есть еще один участник, который тоже постоянно влияет на нашу жизнь, но делает это более тонко, чем три предыдущих блока. Этот участник называется «Подсознание».

Как мы выяснили выше, Подсознание «бегает» на внутренний склад к запасам накопленных там данных, приносит оттуда и подсовывает нашему Разуму нужную информацию в момент принятия решений.

Оно же, в соответствии со **своей собственной логикой**, концентрирует наше внимание на одних фактах и не замечает других. Например, если вы пару раз пережили сильный стресс при расставании с любимым человеком, то появляется понимание, что любовь – это плохо, это опасно для жизни. И при встрече со следующим кандидатом на любовь Подсознание концентрирует ваше внимание на его неначищенных ботинках, или на его неприятном запахе, или еще на чем-то, столь же ужасном. Поэтому вы как бы самостоятельно принимаете решение – это не тот вариант, что вам нужен. Не ваша половинка. Нужно искать дальше. И так раз от разу Подсознание организует отсутствие у вас новой любви.

Нам трудно выявить те моменты в нашем поведении, когда мы находимся под прямым управлением Подсознания. Они бывают, но очень кратковременно. Например, это может быть момент, когда мы находим нужное нам решение с помощью интуиции, а дальше вступает в дело Разум, который реализует подсказку Подсознания.

Или, например, нам не хочется делать какое-то дело, и мы неожиданно для себя заболеваем. Ура, можно с чистой совестью отказаться от того, чего делать не хочется! Случайно ли возникло это заболевание? Конечно, нет, его организовало нам наше Подсознание – чтобы мы не нервничали. То есть оно активно влияет на наше тело и на множество событий нашей жизни, но неявно.

Воля

Что мы еще не учли? Наверное, нашу волю. Именно она дает распоряжение телу исполнять то, что решил Разум. Скорее всего, Воля и Разум являются составными частями одного блока управления, поскольку функционируют всегда вместе. Например, человек может быть очень рассудительным, но безвольным. То есть Разум вроде бы есть, но исполнить разумное решение некому.

И наоборот, бывают сверхволевые люди с минимальным уровнем развития (Разумом). У них, наоборот, воля есть, но применить ее разумно не получается (например, «качки»).

Так что можно предположить, что Воля и Разум хоть и взаимосвязаны, но это все же разные блоки управления. Может ли Разум управлять телом без Воли? Скорее всего, нет. Так что примем, что Воля **является проводником идей Разума к телу**. При таком распределении все вроде бы складывается. Волевым усилием можно подавить эмоциональную вспышку, то есть Воля воздействует на тело параллельно с эмоциями, это независимые блоки.

И волевым же усилием можно подавить любой инстинкт. Например, в условиях опасности люди иногда с помощью волевого усилия сознательно жертвуют собой для спасения других людей, или для достижения каких-то целей. А это прямое подавление инстинкта самосохранения. То есть, скорее всего, воля воздействует на тело параллельно с инстинктами, это независимые блоки. Итак, мы доказали, что физическое тело становится человеком лишь при наличии разума, эмоций, инстинктов и многого другого.

А где же божественное начало?

Все эти рассуждения интересны, но они очень материалистичны. А как насчет принятого в эзотерических и религиозных системах верований утверждения, что человек – это «развивающаяся бессмертная субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение»? То есть где потерялась наша божественная душа (и/или бессмертный дух), имеющая некоторое высшее предназначение?

Она не потерялась, просто мы не использовали эти термины. Например, нашу ВОЛЮ можно рассматривать как проявление нашего бессмертного ДУХа. О ком люди говорят: «сильный духом человек»? О том, кто идет к своей цели вопреки препятствиям, преодолевая все невзгоды. То, что только волевого (Воля) и целеустремленного (Разум) человека можно назвать «сильный духом», это факт. Так что аспект духа мы затронули.

А кого называют человеком «большой души», «душевым»? Того, кто всегда готов прийти на помощь, посочувствовать, войти в ваше положение (то есть показать, что на вашем месте он испытывал бы точно такие же эмоции). То есть человека эмоционального, открытого, доброго. И наоборот, «безддушным» обычно называют человека, который склонен к поведению, которое люди оценивают как эгоизм, черствость и т. д. Так что понятие «душа» во многом пересекается с понятием «эмоциональность», то есть явно относится к «Эмоциям».

Что делает Подсознание

Скорее всего, функции Подсознания значительно шире, нежели быть «на побегушках» у Разума. Поэтому начнем постепенно выявлять, чем же занимается наше мудрое Подсознание.

1 Функция – представление материалов для идентификации объекта или ситуации

Итак, что такое идентификация? Это значит опознание. Допустим, вы что-то увидели, будь то человек, сильная вспышка света, кадры из фильма или прыщик на щеке. Вы остаетесь спокойны, поскольку знаете, что это человек, молния, фильм или прыщик. Но откуда вы это знаете? Обычный человек ответит просто: «Как откуда? Знаю, и все». И будет уверен, что так и должно быть.

На самом деле не все так просто. Представьте себе, что вы младенцем попали в джунгли и всегда жили со зверями. Маугли очередной, скажем так. И вдруг вы видите существо, которое никогда не видели. У него две руки, две ноги, голова – в общем, все как у вас. Но вы не знаете, кто это. Вам в детстве никто не сказал, что это человек. И поэтому вы пребываете в неведении, в вашем «хранилище данных» нет образа существа под названием человек. И вы не знаете, как на него реагировать – то ли убегать, то ли нападать, то ли пробовать подружиться.

Так может быть? В принципе, видимо да.

Значит, если вас в детстве не обучили, что подобный объект называется «человек», то его распознавание не состоится. Ваше Подсознание побеждает-побеждает по законам своих знаний и не принесет Разуму ничего. Или принесет образ какого-то похожего животного. И вы для себя определите это неизвестное вам существо как «лысая обезьяна на двух ногах. Больная, видимо».

Значит, для правильной идентификации любого объекта или ситуации нам нужно, чтобы она когда-то раньше произошла в вашей жизни, и информация о ней сохранилась в вашем «хранилище данных».

Именно поэтому наша память так велика и сохраняет всю информацию о том, что хоть когда-то происходило в нашей жизни. Чтобы потом, при возникновении чего-то подобного, мы смогли эту ситуацию распознать, идентифицировать и успокоиться. В смысле – принять решение, что вы будете делать – бежать, бить или целоваться.

Итак, решение мы принимаем в результате процедуры опознания, опираясь на ту информацию, которая хранится в нашем «хранилище».

Теперь давайте подумаем, хорошая ли это функция Подсознания, или она приносит какой-то вред в нашу жизнь? Скорее всего, нет. Она нейтральная, полезная, помогает нам сохранять жизненные силы и не тратить энергию на постоянное принятие решений.

2 Функция – выполнение установок, полученных в результате накопления личного опыта

Вот пример.

Вы по молодости и глупости влюбились, и ваш любимый (или любимая) сильно вас подвел. Загулял с другой, например. Вы испытали сильнейший стресс и еле-еле выкарабкались из него. Отдыхавшись, вы еще раз влюбились. Естественно, что любовь в очередной раз отняла у вас разум, и ваш избранник опять сделал что-то недопустимое (с вашей точки зрения, естественно). Вы опять провалились в сильнейший стресс. Так бывает, через это все проходят.

Потом вы наступаете на эти грабли еще раз, опять сильнейший стресс, из которого вы еле-еле выкарабкиваетесь. Естественно, что после каждого разочарования вы давали себе очень эмоциональное обещание: «Да чтобы я еще хоть раз в кого-то влюбилась? Да никогда!!!»

Эта установочка, очень энергичная, уложилась на полках вашего внутреннего «хранилища» в виде очередного шара, но уже очень большого и светящегося красным цветом – цветом праведного гнева. Причем шар этот подзаряжался энергией гнева несколько раз – при каждом стрессе.

Здесь уже Подсознание понимает, что для вас она очень важна – иначе вы не вкладывали бы в нее столько энергии. И принимает эту вашу установку к исполнению. То есть оно начинает «спасать» вас от очередного стресса.

Вы заявили себе, что не желаете больше влюбляться, значит, нужно как-то обеспечить этот процесс. Как? Очень просто – сделать так, чтобы ваш Разум не вздумал потерять контроль над ситуацией и не впал в очередную эйфорию.

Что для этого нужно? Усилить вашего «внутреннего критика» (Разум), давать ему постоянно пищу для того, чтобы вы не влюбились и не влетели в стресс в очередной раз. Делается это просто: ваше внимание постоянно будет концентрироваться на недостатках потенциального любимого. **А любовь, как известно, – это процесс восторженной и некритичной концентрации на достоинствах любимого человека и полное игнорирование его недостатков!**

А у вас все наоборот: постоянная концентрация на недостатках, и очень критичное отношение к достоинствам. Какая-то такая тут может быть любовь? И к кому??? Пусть шею вымоет, прежде чем к приличным девушкам приставать!

В общем, ваше Подсознание выполнило вашу же установку, которую вы сформировали у себя в результате неудачного личного опыта: «Никаких любовей в будущем! От них одни неприятности!» И пока вы эту установку оттуда не вынете и не измените ее на что-то более приличное, с любовью у вас будут большие сложности.

Подсознание приносит не всю информацию.

Здесь же заметим, что мы обнаружили ситуацию, когда Подсознание будет приносить нам со «склада» не то, что мы запрашиваем. А то, что оно посчитает нужным нам принести. Причем оно будет принимать это решение не самостоятельно, а руководствуясь нами же данной ему командой (установкой)!!!

Сразу же возникает вопрос: почему мы говорим о том, что Подсознание будет приносить информацию о нашем неудачливом кавалере со «склада»? Она ведь должна поступать в Разум от наших органов чувств?

Все сначала – на склад.

Здесь, похоже, стоит сделать следующее предположение. Поскольку мы выявили раньше, что абсолютно вся информация от органов чувств попадает на наш «внутренний склад», то,

скорее всего, к самому Разуму напрямую она не поступает. А поступает уже с нашего «внутреннего склада», свеженькая, только что записанная.

Можно привести множество фактов в подтверждение такой версии. Например, каждый из вас явно сталкивался с ситуацией, когда вы искали какую-то пропавшую вещь, и как бы «не видели» ее. А позже, после внутреннего обращения за помощью к домовому, или после выполнения каких-то других действий, вы вдруг «увидели» ее. Хотя раньше много раз смотрели на это же место и не видели.

Как может такое получиться? Все хорошо объясняется, если информация приходит в наш Разум только со «склада», и ее по каким-то причинам фильтровало наше Подсознание. А потом решило прекратить фильтрацию, и мы вдруг обнаруживали потерянную вещь.

Этот процесс можно отобразить картинкой, где световой поток от внешнего объекта в зрачке человеческого глаза переводится в серию информационных сигналов, которые сразу же подаются в наше «хранилище данных». А Подсознание забирает оттуда эти данные и передает в Разум. Если Разум чем-то сильно занят (человек напряженно что-то обдумывает), то новые сигналы остаются им невосребованными. Но на «внутренний склад» они все равно попадают, и могут быть оттуда извлечены с помощью специальных техник типа гипноза.

У вас явно бывали ситуации, когда ваша голова была занята обдумыванием чего-то, вы были сосредоточены и не слышали внешних сигналов. К вам могли обращаться другие люди, но вы их не слышали! На что они потом обижались. Или считали, что вы их игнорируете. Хотя вы о них совсем не думали в этот момент, ваш Разум был занят «перевариванием» какой-то идеи и не смог реагировать на внешние обращения. «Оперативной памяти не хватило», как сказали бы компьютерщики.

Можно не видеть то, чего не хочется. И наоборот.

Может ли нам как-то пригодиться предположение о способности Подсознания фильтровать информацию и выдавать ее по частям?

Скорее всего, да, если мы научимся закладывать в себя такие установки, которые будут включать своеобразные «фильтры», и мы перестанем «видеть» то, что нам видеть не хочется. Например, мужу не нравится видеть бигуди на голове своей жены, они разрушают ее образ неземной Богини, существующий в его воображении. Разве Богини носят бигуди? Чтобы подольше сохранить образ любимой, он дает себе установку: «*Я не вижу бигуди на голове жены*». И все, жена всегда прекрасна, что бы ни было у нее на голове. Разве плохая возможность сохранить его восторженность на долгие годы?

Нужно признать, что некоторые мудрые мужья и жены уже научились включать у себя такие «фильтры», чтобы не видеть то, что им не нравится. Но они сделали это случайно или интуитивно. А мы хотим перевести это в осознаваемый и управляемый процесс.

Если вернуться к рассмотренному выше примеру с девушкой, которая ищет любви, но в ее Подсознании заложена мощная установка «*Я не хочу ни в кого влюбляться*», то получается другой фильтр. Этот фильтр будет пропускать в Разум только ту информацию, которая будет работать на выполнение заложенной установки. То есть информацию о недостатках потенциального избранника. А информация о его достоинствах будет отфильтровываться и в Разум не пройдет.

Получается, что Подсознание может либо пропускать, либо не пропускать в Разум какую-то информацию. Как прикажем, так оно и сделает. Своего мнения у него нет. Оно является своего рода обслуживающим Разум персоналом. Хотя и очень квалифицированным.

Только вот с Разумом у большинства людей проблемы, они сами не знают, какие установки в себя заложили. В итоге мечутся по жизни и ищут, кто бы им что посоветовал или исправил, поскольку Подсознание исправно выполняет их более чем странный набор внутренних распоряжений.

Приведенные выше рассуждения в очередной раз подтверждают, что если мы заложили в наш внутренний информационный фонд («хранилище данных») какую-то установку, то Подсознание принимает ее как команду к исполнению.

Это все насчет установок, полученных в результате личного опыта. А как насчет других установок?

Еще одна функция – выполнение всех имеющихся в «хранилище» установок.

Выше мы рассмотрели вторую функцию Подсознания, которая состоит в том, чтобы выполнять те установки, которые мы наработали в процессе жизни сами. А как дела обстоят с другими установками? Например, с теми, которые мы доверчиво получили в юности от родителей. Или сформировали сами, пока были в животе у мамы или лежали в колыбели. Или считали с поведения своих родителей и теперь тупо повторяем их, подтверждая народную мудрость, что «яблоко от яблони недалеко падает». Или слышали от родителей и других уважаемых нами людей и доверчиво решили, что в нашей жизни все так и должно быть.

Или много раз что-то слышали и увидели по телевизору, и в итоге решили, что именно так нужно поступать. И так далее. Скорее всего, эти установки ничуть не хуже и не лучше тех, что получены в результате личного опыта. Они есть, и Подсознание быстренько приносит их, когда у Разума есть потребность принять очередное решение.

Рассмотрим пример, как все это функционирует. Допустим, вам предложили новую должность с несколько большими деньгами. Вы думаете, как вам поступить. Что при этом происходит?

Подсознание тут же «бежит» на ваш «внутренний склад» и притаскивает вам то, что вложили в вас родители: *«Будь как все, не высовывайся. Довольствуйся тем, что есть»*. А вам как раз предлагают «высунуться». Но ведь и денег побольше хочется. Как тут быть?

Если Разум не очень развит, то человек довольствуется готовым решением. Такие люди отказываются от предложения новой работы, даже не задумываясь, почему приняли такое решение. Точнее, приняв решение, они тут же найдут тысячу самых убедительных доводов, почему они никак не могут его принять. Все то же Подсознание притащит им с «внутреннего склада» тысячу доводов, чтобы доказать, что это предложение им никак не годится.

А на деле в основе принятого решения лежала внушенная и принятая к исполнению неосознаваемая ограничивающая установка *«не высовывайся»*.

Этой установки может не быть у коллеги, который легко согласится на предложение занять новую должность. Он может даже не знать, что тем самым он «высунется» – его этот вопрос совершенно не волнует. Ему в детстве родители не вложили в голову установку о том, что нужно быть похожим на всех, вот он и не напрягается по этому поводу.

Понятно, что отказаться от предложения новой работы человек может и по другим причинам. Например, если он привык все обдумывать и осознанно принимать свои решения. Возможно, что ему в детстве родители тоже говорили, что лучше *«быть как все»*. Но он не торопится принимать решение на основе готовой подсказки. **Он просчитывает все плюсы и минусы предложения, и в итоге принимает осознанное решение**. Которое, возможно, совпадет с имеющейся на «внутреннем складе» установкой. А возможно, будет совсем другим, но всегда осознанным, разумным и обоснованным.

Таких людей очень мало. Поэтому можно сказать, что **второй функцией Подсознания является четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни**.

Причем выполнение идет четкое, без оценки последствий, даже если они будут вести к ухудшению ситуации или даже гибели человека.

То есть Подсознание не оценивает последствия принятия того или иного решения – это дело Разума. Оно обеспечивает Разум готовыми решениями-установками, чтобы сэкономить

расход жизненных сил, видимо. И если Разум выполняет свои функции, то есть рационально оценивает последствия приходящих в голову готовых решений, то все будет нормально.

К сожалению, у очень многих людей Разум неразвит, поэтому в основе подавляющего большинства их решений лежат готовые шаблоны-установки.

Внимание! Разум – это не интеллект, который характеризуется большим количеством знаний, легко доступных для использования. Разум – это механизм рациональной, логической оценки ситуации и обоснованного выбора наилучшего решения из множества возможных.

3 Функция – помочь выйти из стресса

Теперь пойдем дальше. Вспомните свое глубокое детство. Например, вам очень не хочется идти в школу, вы испытываете к ней временное отвращение. Но вы не знаете, как избежать похода туда. Просто не пойти – будут санкции, нужно иметь основания для пропуска занятий. Где их взять? Вы погружаетесь в переживания, не понимая, как вам решить возникшую задачу. Ваш ум (Разум) перебирает варианты решений и ничего не находит. Вы в отчаянии, то есть в стрессе.

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.