

Часть I

КАК

РАЗУМНЫЕ

ЛЮДИ СОЗДАЮТ

БЕЗУМНЫЙ

МИР

То, что мы живём безумной, вполне безумной, сумасшедшей жизнью, это не слова, не сравнение, не преувеличение, а самое простое утверждение того, что есть.

Л.Н. Толстой

Как следует из афоризма выше, уже полторы сотни лет назад вполне серьёзный человек оценил наш мир как безумный. С тех пор ситуация только ухудшилась, сами понимаете.

Автор настоящей книги уже порядка 20 лет создаёт методику, которая называется «Разумный путь». Одни от неё в восторге, другие плюются, третьи потихоньку тащат материалы и выдают их за свои — жизнь разнообразна в своих проявлениях.

В этой книге в максимально доступной форме изложены основные идеи методики «Разумный путь». Почитайте, приложите их к себе. Не понравится — выбросьте. Только не нервничайте, пожалуйста, от этого возникают разные проблемы — об этом будет глава 1.3.

Здесь лишь замечу, что мои книги постоянно переиздаются уже почти 20 лет — это говорит, что в них есть какой-то смысл. И польза, поскольку это не детективы и не романы.

Первая часть книги будет посвящена тому, каким образом мы создаём себе разные неприятности или проблемы. Какие-то материалы покажутся вам известными или банальными, какие-то совсем новыми, третьи – просто выдумкой.

Читайте, пробуйте, примеряйте к себе полученную информацию. Если она совпадёт с тем, что имеет место у вас, — меняйте свою реальность с помощью инструментов из второй части книги. И у вас всё обязательно сложится нужным вам образом. Поскольку ту реальность, в которой вы сейчас находитесь, сотворили только вы сами, и никто больше.

Только вы не знаете, как именно вы всё это сотворили. Почитайте — узнаете много интересного про себя.

1.1. КАК НАС РАЗДИРАЮТ ДВА МОЗГА

**Вчера казалось, что наконец-то набралась
ума-разума...**

**Сегодня проснулась — ан нет: просто
набралась.**

Неизвестный автор

Итак, вы дочитали до этого места. То есть вы допускаете, что с нашим миром не всё в порядке. Конечно, с вами-то всё в порядке, но вот многих других явно нужно было бы полечить.

Причём вы понимаете, что они про вас думают то же самое.

Почему так получается? Давайте разбираться.

Как вы думаете, сколько у вас мозгов?

Скорее всего, вы сразу скажете, что один. В голове, под черепной коробкой.

Если подумаете ещё секунд десять, то можете сказать, что есть ещё спинной мозг — в позвоночнике. Получается уже два — этому вас учили в школе.

На деле всё обстоит гораздо хуже. Некоторые авторы нашли у человека даже «брюшной мозг» — наверное, при наличии большого живота может появиться и такой.

В целом наш мозг, то есть то, что находится у нас в голове, можно условно поделить на две большие группы.

Первая группа — это то, что обеспечивает нам все жизненные процессы — дыхание, протекание крови, питание, движение и так далее. Центр управления этими процессами находится в голове. Назовём эту область нашего мозга Центром обеспечения жизнедеятельности. Мы её рассматривать дальше не будем, это дело медиков.

Вторая группа управляет нашим поведением. Это то, что относится к психике человека. И управляет его поступками.

Человек является полноценным существом, если у него нормально работают обе группы органов головного мозга.

Есть такое научное направление — нейрофизиология. Это такое направление общей физиологии человека, где изучают нашу нервную систему, управляющую нашим поведением

Так вот, **нейрофизиологи уже давно выяснили, что у человека под черепной коробкой расположены сразу два разных мозга, управляющие нашей психикой.**

Первый, древний мозг — это Reptilian brain, то есть Рептильный мозг. Считается, что он появился у животных 40 миллионов лет назад. И он обеспечивает выживание живого существа в опасных условиях. Это древний, пещерный мозг, отвечающий за животную сторону нашей жизни.

Второй мозг — это Neocortex, или Новый мозг. Его возраст оценивают всего в 30–40 тысяч лет. Именно им мы думаем, он отвечает за наш интеллект, логику, творчество, язык. Именно он отличает нас от животных, которые управляются только Рептильным мозгом. Это наш Разум, ум, логика, рациональность и тому подобное.

Похоже, 40 тысяч лет назад какие-то неизвестные нам экспериментаторы подсадили обезьянам зачатки Нового мозга, и сегодня мы имеем то, что имеем. Живое существо под названием «человек», которое управляется сразу двумя самостоятельными мозгами.

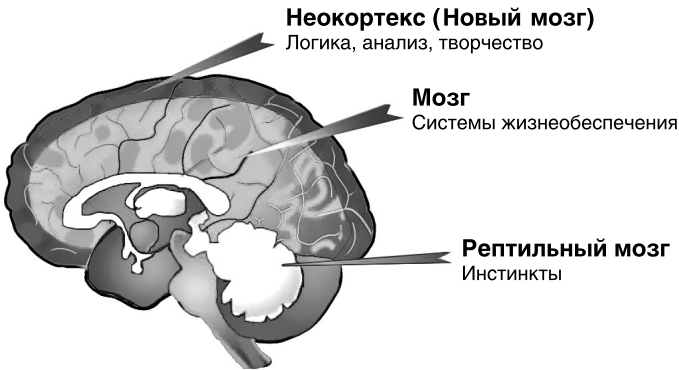


Рис. 1. Два мозга в одной черепной коробке

Правда, некоторые специалисты утверждают, что у нас есть ещё и Лимбический мозг, который управляет нашими эмоциями. Но дальше

вы поймёте, что это не отдельный самостоятельный мозг, а просто инструмент для создания наших эмоций, который кем-то управляется.

То есть тело у нас одно, а управляют им сразу два независимых мозга, каждый из которых решает свои задачи.

Или, выражаясь по-иному, внутри каждого из нас есть два независимых Центра принятия решений о том, что нам делать и как нам поступать.

Точнее, независимых Центров принятия решений у нас даже не два, а четыре, но об этом позже.

Отсюда весь тот бардак, который мы имеем в нашей жизни.

ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ НИКТО НЕ ЗНАЕТ

Действительно, про Рептильный мозг многие слышали. А вот про его влияние на поведение человека никто не знает. Как такое получилось?

Так исторически сложилось.

За поведение человека отвечает такая наука, как психология. Она изучает высшую нервную деятельность человека. Его верования, убеждения, переживания. Психические отклонения.

А про инстинкты психология ничего знать не хочет, это сфера такой науки, как этология. Хотя основатель психологии З. Фрейд в своё время написал: «Я открыл, что человек — это живот-

ное», но это его открытие не получило поддержки и понимания у его последователей.

Инстинкты изучает наука этология, но она в изучение человека не залезает, обходится птичками и собачками. Поэтому в любой поликлинике вы найдёте психолога и психотерапевта, но нигде не найдёте специалиста-этолога. Разве что в ветеринарной клинике.

А человек есть совокупность животного и разумного начала. Причём в разных людях это проявлено в разных соотношениях.

ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ НАШ РАЗУМ

Итак, для управления нашими поступками у нас имеются два мозга, каждый из которых решает свои задачи.

Что делает наш Новый мозг, или наш Разум? Точнее, кроме Разума в Новом мозге находятся ещё два независимых Центра принятия решений. Пока мы рассмотрим только Разум, или наш первый Центр принятия решений. Наш Разум решает следующие задачи.

Разум отвечает за нашу речь. Когда ребёнок рождается, он разговаривает на своём личном языке, который не понимают окружающие его люди. Поэтому он вынужден прислушиваться к тому, что говорят люди, и как-то распознавать их слова. Со временем, годам к двум, Разум ребёнка перерабатывает данные о системе об-

мена информацией окружающих взрослых людей, и ребёнок начинает говорить на языке своих родителей.

Разум отвечает за принятие решений. Нам порой нужно принимать какое-то решение. Что поесть на завтрак (обед, ужин, полдник, перерыв и так далее)? Что надеть? Куда пойти после работы (в выходной, в отпуск)? Что посмотреть по ТВ? Что купить? И так далее.

Эти решения принимает наш Разум. Рептильный мозг тоже принимает участие в этих процессах, но он обеспечивает только безопасность решения. А само решение — дело Разума.

Принятие решений — дело энергозатратное. Вспомните, как вы напрягаетесь, когда стоит выбор, какое платье купить (для женщин) или какую машину выбрать (для мужчин)?

Чтобы не напрягаться и не тратить зря энергию, наш Разум приспособился иметь готовые решения на все случаи жизни. Если какое-то действие повторяется несколько раз, то он это автоматизирует. И дальше мы делаем это действие, не задумываясь. Без участия нашего Разума. Это называется ПМП — привычная модель поведения.

Самый наглядный пример — поездка по одному и тому же маршруту на автомобиле. Например, на работу и обратно. Первую неделю вы ездите с напряжением, осознанно выбираете маршрут. А потом всё, все ваши действия при такой поездке в стандартной обстановке запоминаются и затем исполняются помимо вашего Разума. Вы за

рулём можете звонить по телефону, учить иностранный язык и так далее. А ваши ручки-ножки будут управлять движением автомобиля.

И только когда возникнет нештатная ситуация типа аварии или ремонта дороги, то Разум возвращает себе контроль над вождением машины и ищет маршрут объезда.

#АНЕКДОТ_В_ТЕМУ

— У вас, у мужиков, все мозги между ног!
Вот что вы делаете, как только увидите красивую женщину?!

— Ну, это... Шевелим мозгами...

Где хранятся эти самые готовые программы нашего поведения? На физиологическом уровне это узлы в нейронной сети нашего Неокортекса (Нового мозга). Но это слишком длинное название, поэтому мы дальше будем считать, что **все готовые программы поведения хранятся в нашем Подсознании.**

То есть **Подсознание — это ещё один Центр принятия решений**, не имеющий отдельной физической реализации. Это своего рода программный блок в нейронной сети Нового мозга.

За годы жизни в Подсознании в форме узлов нейронной сети накапливаются многие тысячи готовых программ поведения: сложных, вроде ПМП, или совсем простых, которые мы назы-

ваем своими убеждениями, верованиями, привычками. Эти программы поведения наше Подсознание использует в типовых ситуациях.

И мы по жизни переходим от одной готовой программы к другой, не используя свой Разум. Проснулись, умылись, оделись, позавтракали, поехали на работу и так далее — всё это мы делаем по готовым шаблонам (ПМП). Думать тут не о чем, разве что когда возникают нештатные ситуации (если нет привычной еды на завтрак, приходится включать Разум и придумывать, что можно съесть из имеющихся продуктов). Некоторые люди так и живут, годами не используя Разум для принятия нестандартных решений, поскольку потребности в них нет.

Раз вы читаете эту книжку, то это не вы. Расслабьтесь.

То есть Разум у нас используется для принятия решений в ситуациях, когда нет готовых решений на этот случай.

Чаще всего это происходит на работе, где бывает много нестандартных задач и ситуаций.

Дома это бывает реже. Например, когда вы хотите сварить борщ, а у вас нет всех необходимых продуктов для этого.

Или когда вы раздумываете, с кем бы заняться сексом, когда постоянного партнёра у вас нет. И так далее.

Более подробно о задачах и функциях Разума вы можете почитать в книге «Открытое подсознание. Как влиять на себя и других» [1].

Теперь давайте начнём разбираться с Рептильным мозгом.

ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

Ещё один Центр принятия решений — это наш Рептильный мозг. Он обеспечивает нашу безопасность, то есть отвечает за наше выживание. Выживание вас персонально и выживание человеческого рода в целом.

Поведение Рептильного мозга принято описывать через Инстинкты. Тема это неоднозначная, некоторые относят к Инстинктам голод или желание поспать, но нас не интересуют эти физиологические потребности. Это рефлексы.

Нас интересует поведенческий аспект Инстинктов. Как они влияют на наше поведение и принятие нами решений.

Все поведенческие проявления деятельности Рептильного мозга легко укладываются в три инстинкта:

- △ **инстинкт выживания,**
- △ **инстинкт продолжения рода,**
- △ **стайный инстинкт.**

Скорее всего, это определённые алгоритмы нашей деятельности в разных сферах нашей жизни.

Все эти три инстинкта обеспечивают главную задачу — наше с вами выживание и продолжение человеческого рода.

Инстинкт выживания навязывает нам поступки, которые повышают наш социальный статус в обществе. Чем выше статус, тем безопаснее — вожди, как известно, погибают в последнюю очередь.

Заметьте, что мы не говорим, что инстинкт выживания защищает нас от опасности с рождения, — у детей плохо с определением того, что для них опасно, а что — нет. Только при накоплении личного опыта ошибок инстинкт выживания научается различать опасное и безопасное и начинает влиять на наши решения.

Инстинкт продолжения рода организует нам влюблённость и секс, из которых автоматически выпадают бебики. Чем их больше, тем лучше — так гарантируется продолжение рода.

#АНЕКДОТ_В_ТЕМУ

- Почему в арабских странах сухой закон?
- Инстинкт выживания. Представь себе: ты напился и приползаешь домой на рогах. И тут тебя встречают четыре жены со скалками!

Стайный инстинкт требует держаться «своих», деля людей на стаи по разным признакам — родовым, национальным, религиозным, политическим и так далее. Помогай своим, бей чужих — эта пещерная логика выживания управляет поведением миллионов людей и в наши дни.

Оглавление

Введение 5

Часть I

**Как разумные люди создают
безумный мир 9**

1.1. Как нас раздирают два мозга 13

1.2. Проказы Рептильного мозга 33

1.3. Как эмоции создают нам проблемы ... 53

1.4. За что героически борется
Рептильный мозг 79

1.5. Как мы тупо исполняем заложенные
в нас программы 100

1.6. Жизнь во сне с открытыми глазами ... 118

Часть II

**Как начать жить так, как хочется.
А не так, как получается 131**

2.1. Как управлять своими мозгами 136

2.2. Как унять проказы Рептильного
мозга 148

2.3. Как управлять своими негативными
эмоциями 167

2.4. Как избежать заботы Рептильного
мозга 201

2.5. Новый мозг — как отменить его разрушающее влияние	230
2.6. Как приспособить Разум и Инстинкты для достижения своих целей	271
2.7. Как облегчить себе жизнь	291
Заключение. Как теперь будете жить	309
Рекомендую почитать	315