

Кандидат психологических наук, профессор АВН Оболонский Ю.В.,
Доктор психологических наук, профессор Секач М.Ф.

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Когда речь заходит о психологии, мы застреваем во временной яме, полагая, что идеи З. Фрейда до сих пор играют ключевую роль в науке, не смотря на то, что появились они на свет около века назад. Но уже сегодня, благодаря достижениям в области когнитивной науки и развитию психотехнологий, процесс совершенствования личности может быть быстрым, надежным и даже забавным. Он больше не является загадкой. Более того. Сегодня нарождается не новая система убеждений, не религия, не духовная идеология или мифология. Некоторые церкви, секты, культуры и религиозные движения по сути являются коллективными эгоистическими сущностями, так же жестко отождествленными со своими умственными позициями, как любая политическая идеология, закрытая для альтернативной интерпретации реальности. Мы приближаемся к тому моменту, когда исчезнут не только мифологии, но и все системы убеждений и все идеологии. Эти изменения происходят глубже уровня мышления, глубже ваших мыслей. Фактически ядром нового сознания является выход за рамки мышления, способность подниматься над мыслью и осознавать внутри себя измерение, более просторное, чем мышление. Поэтому, когда вы радуетесь простым вещам – звуку, образу, прикосновению, когда видите красоту или чувствуете душевную теплоту по отношению к другому человеку, ощущайте внутренний простор, являющийся источником и фоном этих переживаний. Во все века многие поэты и мудрецы замечали, что истинное счастье, сокрыто в простых, казалось бы, ни чем не примечательных вещах. Философ Ницше писал: «Для счастья, как мало надо для счастья!...все самое малое, самое тихое, самое легкое, шорох ящерицы, дуновение, мгновение, миг – малое, вот что составляет качество лучшего счастья. Тихе!» [9]. Иными словами, форма малых вещей оставляет место для внутреннего пространства. Именно из этого пространства, из самого необусловленного сознания исходит истинное счастье – радость Бытия. Почувствуйте свое присутствие, свою обнаженную, ни чем не заслоненную и не прикрытую бытийность. Она пребывает не тронутой – ни молодость, ни старость, ни бедность, ни богатство, ни хорошее, ни плохое и никакие иные качества никак на нее не влияют. Так пишет Эрхат Толле – духовный мастер нашего времени в книге «Новая земля»[8].

Многие люди понимают, что система верований и убеждений – набор мыслей которые вы считаете абсолютной истиной, - не делают человека духовным, какова бы ни была их природа. В действительности, чем больше вы идентифицируете себя со своими мыслями (убеждениями), тем больше вы отрезаны от своего внутреннего храма. Новая духовность, вера - трансформация сознания – зарождается в основном за рамками господствующих нынче мировых религий. А степень "духовности" человека зависит лишь от состояния его сознания. Именно этим определяются поступки человека в этом мире и то, как он взаимодействует с другими людьми и не зависит от того, во что он верит[8]. Рождается новое позитивное прозрение – человеческое сознание можно радикально трансформировать. В учениях индуизма (а иногда и в буддизме) такую трансформацию называют *просветлением*. В учениях Иисуса это *спасение*, а в буддизме – *конец страданий*. Термины "освобождение" и "пробуждение" также описывают эту трансформацию. Возможность такой трансформации была главным посланием всех великих учений мудрости в истории человечества. Посланцы – Будда, Иисус и другие, не

все нам известные, - были ранними цветами человечества. Их идеи и концепции, может и важны, но все же они вторичны. Это лишь указатели на пути к пробуждению. Тогда как сдвиг происходит внутри нас в процессе обучения и освоения позитивного мышления.

Мир остро нуждается в переменах. Если нам не удастся изменить свое сознание, а, значит, и свою реальность, мы погубим не только себя, но и нашу планету. Мы стоим перед выбором – развиваться или погибнуть. Мы просто обязаны думать более перспективно и менять стандарты своей «карты миропонимания», а не стараться впихнуть мир в стандарты «своей карты», не пытаясь понять происходящих изменений в мире. В этом контексте понятнее становится термин, используемый политиками, - «дорожная карта». Именно она определяет путь изменений, стратегический путь трансформации человека. Существует поговорка: *"Если у вас есть только один способ решения какой-либо задачи, то вы робот. Если у вас есть два способа, перед вами неразрешимая дилемма. Вам необходимо иметь, по крайней мере, **три различных способа решения любой задачи**, чтобы почувствовать, что ваше поведение становится действительно гибким и разнообразным"*[6].

Человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку человек создан именно таким, он не может быть счастлив, если не функционирует так, как ему определено природой, то есть целенаправленно. Таким образом, утверждает доктор Максвелл Мольц, создатель психокибернетики: "Подлинный успех и истинное счастье не только идут рука об руку, но дополняют и усиливают друг друга" [1]. Психокибернетика выстраивает мост между механистическим функционированием головного мозга и знаниями о самих себе как о нечто большем, чем просто машина. Мольц утверждает, что в наших мыслях и поступках мы стремимся соответствовать глубоко запрятанному в подсознании представлению о самих себе. Он пришел к выводу, что представление о самом себе является ключевой составляющей счастливой жизни. Будучи сгустками энергии, наши мысли (имеется в виду только неоднократно повторяемые образы, убеждения, визуализация, взгляды и желания) влияют на действительность. Между прочим, если остановиться и задуматься над этим, то понимаешь, что по-другому и быть не может – все в мире взаимосвязано. Намагниченный кусок стали, поднимает грузы, которые превышают ее собственный вес примерно в двенадцать раз, – в размагниченном же виде такой же точно кусок металла не может сдвинуть с места и перышко. Это сравнение относится и к человеку. Уверенный в своих силах и будущем, позитивно мыслящий, «намагниченный» человек, – это человек который знает, что рожден для того, чтобы побеждать и пожинать успех. Тот, кто верит в избранный им путь, всегда побеждает. Так писал еще в 1956 г. доктор Джозеф Мерфи – всемирно известный философ и психолог [5]. Человека же, лишённого такого «магнетизма», мучают страх и сомнения. Если ему предоставляется счастливая возможность, то он говорит сам себе: «Это же плохо кончится. Это может стоить мне карьеры. Я лишь сделаю себя посмешищем». Люди с образом мышления «Фомы неверующего» никогда ничего не добьются в жизни, потому, что у них нет мужества идти вперед, и поэтому они беспомощно останавливаются посреди пути. Закон жизни идентичен закону веры, и понятие «вера» можно коротко и точно определить как «мысль» или «содержание ума». Совершенно так же, как человек думает, чувствует или верит, обстоит дело с его душой, телом и жизненной судьбой.

Но обратимся к истории. Установление связи между миром материальным и миром мыслей, было головоломной задачей ученых всех времен. Даже сегодня многим из нас далеко не очевидно, что разум оказывает сколько-нибудь осязаемое воздействие на материальный мир. Рене Декарт, математик и философ XVII века был сторонником механистической модели мира, согласно которой Вселенная подчиняется определенным законам. Анализируя же человеческую мысль, Декарт столкнулся с настоящей проблемой:

в работе разума оказалось слишком много переменных и свести его работу к единым законам, была нерешаемая задача. Поскольку Декарт не смог увязать свое понимание физического мира с миром человеческого разума, но и не мог признать наличия обоих миров, он заявил, что разум не подчиняется законам объективного, материального мира, а значит, не может считаться объектом научного исследования. Он заявил, что изучение материи – это сфера **науки**, а так как разум есть орудие божественного промысла, то и исследовать его должна **религия**. По существу Декарт "виноват" в противопоставлении разума и материи. На протяжении веков это представление о природе реальности оставалось общепринятым. Утверждению картезианских взглядов немало способствовал Исаак Ньютон. Он не только укрепил механистическую модель Вселенной, но и вывел ряд законов. Согласно "классической" физической модели Ньютона абсолютно все объекты считались твердыми телами. К примеру, энергия определялась как сила, передвигающая объекты или изменяющая физическое состояние материи. *Труды Рене Декарта и Исаака Ньютона легли в основание установки на то, что реальность подчиняется принципам механики, а значит, человек практически не может на нее воздействовать. Все уже предопределено.* Только приблизительно через 200 лет после Ньютона Альберт Эйнштейн открыл закон сохранения энергии и составил знаменитое уравнение $E=mc^2$, доказывающее, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны, что являются одной сущностью. Эйнштейн фактически доказал, что материя и энергия взаимозаменяемы. Это утверждение прямо противоречило Декарту и Ньютону и ознаменовало новое понимание принципов функционирования Вселенной. Теории Эйнштейна стали основой для исследования загадочного поведения света. Дело в том, что ученые заметили, что свет ведет себя и как волна и как частица. Как это могло быть одновременно? Согласно модели Декарта и Ньютона, этого не могло быть. Но очень скоро стало ясно, что картезианско – ньютоновская парадигма несостоятельна на самом что ни есть фундаментальном уровне – на уровне субатомных частиц (электроны, протоны, нейтроны и т.п., из которых строятся все материальные объекты). Чтобы разобраться, как устроен наш мир, пришлось изучать мельчайшие его частицы. Оказывается, что самые элементарные компоненты так называемого материального мира могут быть как волнами (энергией), так и частицами (материей), в зависимости от разума наблюдателя. Именно из этих экспериментов и родилась новая область науки – **"квантовая физика"**.

Как показала квантовая модель, большую часть атома составляет пустое пространство: атом есть энергия (диаметр атома составляет приблизительно 1 ангстрем, или 10 в минус десятой степени метров) на 15 порядков больше диаметра своего (атомного) ядра. Образно говоря, соотношение между электроном и атомным ядром примерно такое же, как между горошиной и джипом; а между электронным облаком и джипом – такое же, как между джипом и территорией штата Вашингтон[2]. Нильс Бор пишет: "Если атом на 99,99999% состоит из энергии и только на 0,00001% - из материи, значит, на самом деле я в большей степени ничто, чем что – то! Так зачем же я буду сосредотачиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я – нечто на много большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?"[Там же]. Подумайте! Все окружающие вас объекты не являются твердой материей! На самом деле – это энергетические поля или информационные частоты. Любая материя в большей степени "ничто"(энергия), чем "что-то"(частицы). Более того. События, происходящие с объектами макромира, были предсказуемы, воспроизводимы и закономерны. Но электроны вели себя непредсказуемо! Вступая во взаимодействие с атомным ядром и двигаясь к его центру, они то теряли энергию, то приобретали; то появлялись, то исчезали и постоянно обнаруживались в самих неожиданных местах, игнорируя границы времени и пространства. Но где же оказываются частицы, когда они буквально растворяются в воздухе? Физики сделали следующее открытие: субъект, наблюдающий за мельчайшими частицами атома (или проводящий их измерение), **воздействует** на поведение энергии и материи!!! А каждый

отдельно взятый электрон появляется только в тот момент, когда попадает в поле зрения наблюдателя. Иначе говоря, ни одна частица не может появиться в реальности (понимаемой в привычных для нас терминах пространства и времени), пока мы не обратим на нее внимания. Кроме того, "копенгагенская интерпретация" квантовой теории, которую сформулировали Нильс Бор, Вернер Гейзенберг и Вольфганг Паули, утверждает среди прочего, что "реальность есть совокупность наблюдаемых единиц (это, помимо прочего, значит, что, когда нет наблюдения, нет и реальности)" [3]. В квантовой физике это явление называется "разрушением волновой функции" или "эффектом наблюдателя". В момент, когда наблюдатель замечает электрон, происходит пересечение времени и пространства, в результате чего из бесконечного множества вероятностей возникает физическое событие. После этого открытия разум и материю уже нельзя считать независимыми друг от друга – они глубоко взаимосвязаны, так как субъективный разум способен производить зримые изменения в объективной физической реальности. А физическая реальность существует лишь в форме чистого потенциала. И если субатомные частицы могут одновременно существовать в бесконечном множестве возможных локаций, значит, и мы обладаем *потенциальной способностью материализовать неограниченное количество вероятных реальностей*. Иначе говоря, какое бы событие, отвечающее нашему желанию, мы не вообразили, оно уже существует в квантовом поле в форме одной из вероятностей и ждет своего наблюдателя. А это значит, что в квантовом поле уже содержится реальность, в которой вы здоровы, богаты, счастливы и обладаете всеми качествами и способностями того идеального образа себя, что присутствует у вас в мыслях. Наблюдателю, каждому из нас дана способность силой мысли сгущать квантовое поле и из бесчисленного множества субмодальных волн вероятности **формировать желаемые жизненные события!** А так как наш мозг мыслит образами, следовательно, если мы можем сознательно создать желаемый образ самого себя, мозг автоматически будет обеспечивать ему постоянную поддержку, чтобы обеспечить "соответствие" нашего внутреннего и внешнего "я". Представление о самом себе является ключевой составляющей счастливой жизни и наоборот. Важная и загадочная черта нашего личностного образа заключается в том, что он нейтрален в своей оценке, то есть ему абсолютно все равно, разрушителен он или позитивен, он просто формируется на основании той психологической пищи, которой мы его кормим. Мы можем сформировать образ умиротворенного и преуспевающего человека, а можем уцепиться за слабое и никчемное, существо с рабским мировоззрением и сформировать "образ лузера".

Без надежной основы и без знания общепринятых законов ни в одной области человеческой деятельности нельзя достичь подлинного прогресса. Поэтому мы должны сначала научиться правильно пользоваться нашим подсознанием как «инструментом». Его силы будут действовать именно с той точностью, надежности в том объеме насколько вы сможете понять действующие здесь законы и применять их для совершенно определенных целей и намерений. Если смешать водород и кислород в пропорции 2:1, то из их соединения образуется вода. Наверняка, вам также известно, что один атом кислорода в соединении с атомом углерода дает окись углерода, т.е. очень ядовитый газ. Добавьте сюда еще один атом кислорода, и из соединения получится безобидная двуокись углерода. К этим обоим примерам можно было бы добавить много других из бесконечного числа химических соединений. Было бы совершенно ошибочно полагать, что основные законы химии, физики и математики отличаются каким-то образом от законов подсознания. Вспомните хотя бы тезис: «Поверхность воды всегда стремится к горизонтальному положению». Этот закон природы действует неограниченно для всей воды, где бы она ни находилась, или другой пример: «Нагретые тела расширяются». Также это положение действует неограниченно, повсюду и в любое время. Если накалить кусок стали, то он увеличится в размере независимо оттого, производится ли этот опыт в Китае, Англии или Индии. Тепловое расширение твердых материалов является всеобщей истиной. Столь же универсальным законом является и то, что каждое

впечатление, действующее во времени и пространстве на ваше подсознание, находит свое отражение в окружающей среде, опыте и событиях. Ваша молитва будет услышана, потому что ваше подсознание выступает в роли *универсального принципа*, причем «принцип» означает основу и вид определенной функции. Так, например, принципом электрического тока является то, что он течет от более высокого к более низкому потенциалу. Если вы заставите электрический ток служить вашим целям, то это не повлияет на лежащий в его основе принцип, однако такое служение дало потрясающие результаты в виде открытий и изобретений, которые служат на пользу всему человечеству. Также *ваше подсознание можно рассматривать как универсальный принцип; оно действует по закону веры*. Вы должны знать, что такое вера, как она действует и каковы результаты ее действия. В Библии об этом говорится простыми, ясными, прекрасными словами: *«Истинно, говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце свое, но поверит, что сбудется по словам его, - будет ему, что ни скажет»* (Матф. 17,20).

Окончив курс обучения, ученик великого психотерапевта современности Милтона Эриксона сказал: «Я Вам благодарен, учитель, за то, что Вы показали разницу между мертвыми и живыми знаниями». Суть нашей концепции и прикладной программы «живая психология» заключается в нижеследующем.

По Дарвину, человеческий мозг состоит из двух больших частей: в глубине, в самом центре, находится **«старый» мозг**, эмоциональный, нерациональный, бессознательный, нацеленный, прежде всего, на выживание и напрямую связанный с телом. И вторая часть, неокортекс, или **«новая кора»**, кортикальный мозг который контролирует способность осознания, мышление и речь.

Поль Брока, крупный французский невролог XIX века, первым "описавший этот «старый» или эмоциональный мозг, дал ему название лимбический [11]. Лимбический мозг состоит из самых глубоких слоев, фактически это «мозг внутри мозга». Лимбический мозг является центром управления, который непрерывно получает информацию от различных частей организма и отвечает на нее надлежащим образом, контролируя физиологическое равновесие: дыхание, сердечный ритм, артериальное давление, аппетит, сон, либидо, выработку гормонов и даже работу иммунной системы. Судя по всему, роль лимбического мозга состоит в том, чтобы поддерживать баланс различных функций организма, то есть состояние, которое отец современной физиологии, французский ученый конца XIX века Клод Бернар, назвал *гомеостазом* - динамичным равновесием, обеспечивающим нашу жизнь.

Но тело человека не просто машина, которая управляется мозгом из головы, но и что существует разум внутри нашего тела. *Мы ощущаем эмоции телом, а не головой* – это, не вызывает сомнений. Еще в 1890 году Уильям Джеймс, профессор Гарвардского университета и отец американской психологии, писал, что любая эмоция прежде всего является состоянием тела и лишь затем – восприятием мозга. Именно поэтому, например, в полумраке леса коряга, похожая на змею, может вызвать реакцию страха. Прежде чем мозг рациональный успеет закончить анализ и сделать вывод, что это всего лишь безобидный предмет, эмоциональный мозг на основе частичной и зачастую некорректной информации выдает реакцию, направленную на выживание, которая кажется ему верной [10]. Страх мы, прежде всего, чувствуем в эпигастральной области. Мы ведь часто говорим, что "от страха душа ушла в пятки", "легко на сердце". Мы это чувствуем там. На самом деле в теле существует как минимум еще два разума:

1). Брюшной (энтерическая нервная система или брюшной мозг). Современная наука уже доказала, что система нейронов напоминающая "маленький мозговой центр", окружают кишечник и другие органы брюшной полости. Он имеет сложность и тонкость

организации равную мозгу кота. Так что в животе у нас мозг кота. Образно говоря, когда все хорошо, он мурлычет, а когда чувствует угрозу, выпускает когти...

2). Сердце - это не просто механическая помпа, а это "маленький мозговой центр", обладающий своей полуавтономной нейронной сетью и маленькой фабрикой по производству гормонов. Оно вырабатывает свой адреналин (для работы на полную мощность), свой окситоцин – гормон любви (при лактации, во время оргазма) и др. Эти гормоны воздействуют на мозг. Сердце – это генератор обширного электромагнитного поля. Сердце воспринимает и чувствует. (Например, привычки донора сердца, после операции, перешли к реципиенту. Он стал есть другую пищу, слушать другую музыку, появилась страсть к путешествиям, хотя до операции он был закоренелым домоседом и т.п.).

Более того. При изучении клеточных систем и структур определенных органов (как, например, глаз, ушей, сердца, печени, мочевого пузыря и т.п.) выяснилось, что они состоят из групп клеток, которые управляются собственным центром, позволяющим действовать сообща с одной определенной целью, а также понимают и осуществляют приказы умственного центра (сознания) дедуктивным образом. Подробные исследования одноклеточных живых организмов позволяют сделать вывод о достаточно сложных процессах в человеческом теле. Хотя одноклеточный организм не имеет органов, в нем все же можно отличить определенные процессы и реакции, которые управляют жизненно важными функциями - движения, питания, использованием питательных веществ и выведением продуктов отхода.

Неокортекс, или «новая кора», благодаря своим складкам придает мозгу его характерный вид. С точки зрения эволюции, неокортекс - самый новый пласт нашего мозга. *Он состоит из шести слоев нейронов.* Равномерное расположение и организация которых позволяют оптимальным образом обрабатывать информацию, подобно микропроцессору в компьютере. *Неокортекс — наш когнитивный мозг* (сознание по Фрейд) - *является важнейшим элементом в развитии человека и человечества.* Но это еще и оболочка, окружающая наш эмоциональный мозг. Часть неокортекса, расположенная за лобными костями, над глазами (ее называют префронтальный кортекс), у человека разумного, то есть у нас с вами, развита особенно сильно. *(При том, что размер эмоционального мозга в целом одинаков у животных разных видов с поправкой на величину особи.)* Именно при помощи префронтального кортекса неокортекс обеспечивает внимание, концентрацию, торможение импульсов и инстинктов, упорядочение социальных отношений... Кортикальный мозг контролирует способность осознания, мышление и речь, выстраивает схемы, планы и представления, последовательности и все эти удивительные человеческие действия. Как доказал Дамасио, префронтальный кортекс отвечает за наше нравственное поведение... Эта часть нашего мозга составляет планы на будущее на основе «символов», присутствующих лишь в мыслях.

Современная физика, как мы уже и говорили, изменила наши взгляды на материальный мир. Она рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живет и постоянно изменяется. Все ее составляющие влияют друг на друга. На первичном уровне Вселенная представляется цельной, неделимой, таким бездонным морем энергии, пронизывающей каждый предмет и каждое действие, - она вся едина. Одним словом, сегодня ученые подтверждают то, о чем уже тысячелетия говорят мистики, ясновидцы и оккультисты, - мы не отдельные элементы, а часть одного гигантского единого целого. У Шекспира есть такие слова: «Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам». Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного "вещества": их считают пучками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые

"квантовые прыжки", в одних случаях действуя как единое целое, в других же - как волны чистой энергии. Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала - это результат бешеной "пляски" энергии [12]. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны. Мы начнем изучение «живой психологии» с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление - это не просто ненужные мечтания, а живой и творческий процесс, помогающий человеку контролировать и направлять электрромагнитные потоки человека. Мозг, мысли – электрический импульс, эмоции, тело – магнитное, притягивающее поле. Осознав сущность этих энергетических потоков, мы приходим к пониманию сущности работы мозга и тела. Мы видим, работая с людьми на тренингах, что вдохновение и интуиция не являются чем-то сверхъестественным, а подчиняются законам, которые могут быть открыты и применены по воле каждого из нас. Как и все известное человеку во Вселенной, силы мозга управляются законами, которые, если освободить их от научной терминологии и представить в доступном виде, может понять каждый.

В очень упрощенном виде **взаимодействия между умом и телом** можно представить следующим образом: *неокортекс, сознание*, (когнитивный мозг) принимает мысль которая вызывает в нервной системе соответствующие возбуждения. Эти возбуждения, в свою очередь, порождают, подобный импульс в *старом, (эмоциональном)* лимбическом мозге, системе подсознания и передаются, таким образом, непосредственно к органам и мышцам. Таким образом, каждая мысль, воспринятая вашим сознанием как правильная, передается от нового мозга к в центр подсознания, который затем заботится о том, чтобы соответствующее представление было реализовано в виде реакции тела или как событие или как условие окружающей среды.

Многие утверждают, что существует разум, который мог бы более совершенным образом обеспечивать интересы тела, если бы ему предоставили возможность беспрепятственно действовать по своему усмотрению. Это исключительно правильное мнение - непосредственная проблема возникает, однако, из того, что сознание, перерабатывающее чувственные восприятия, постоянно включается как помеха и вызывает ужасную путаницу неверных мнений, необоснованных страхов и ложных установок. А как только негативные модели мышления и представлений такого типа запечатлеваются в подсознании посредством психологического и эмоционального рефлекса, последнему не остается ничего иного, как надежно и до мельчайших подробностей выполнять требования, которые предъявляет ему подсознание.

Оба мозга, эмоциональный и когнитивный, воспринимают информацию, поступающую из внешнего мира, почти одновременно. Начиная с этого момента, они могут либо сотрудничать, либо бороться за контроль над мышлением, эмоциями и поведением. И результат этого взаимодействия — сотрудничества или соперничества — определяет то, что мы чувствуем, формирует наше отношение к миру и другим людям. Соперничество, какую бы форму оно ни принимало, делает нас несчастными. И наоборот, когда эмоциональный и когнитивный мозг дополняют друг друга, мы ощущаем внутреннюю гармонию — нечто вроде «я там, где хочу быть в своей жизни». Эта гармония, собственно, и лежит в основе хорошего самочувствия. Выбирая сотрудничество, эмоциональный мозг задает направление тому, что мы

хотим пережить, а когнитивный мозг ведет нас по этому пути наиболее правильным способом.

Эволюция умеет расставлять приоритеты. И главный ее вопрос — это вопрос выживания и передачи наших генов от одного поколения к другому. Каким бы сложным ни был мозг, который она формировала на протяжении многих миллионов лет, какими бы изумительными ни были его способности к концентрации, абстракциям, самоанализу, если бы они, эти способности, мешали нам обнаружить присутствие тигра или врага, или из-за них мы бы упускали подходящего нам сексуального партнера, а вместе с ним и возможность продолжить свой род, вид *Homo sapiens* давно бы вымер. К счастью, эмоциональный мозг постоянно начеку. Это он, оставаясь в тени, на заднем плане, наблюдает за тем, что происходит с нами и вокруг нас. Когда он видит опасность или, напротив, шанс преуспеть с точки зрения выживания — возможного партнера, привлекательную территорию, материальную выгоду, — он тут же выдает сигнал тревоги, который и несколько миллисекунд блокирует все операции когнитивного мозга и, по сути, прекращает его деятельность. Это позволяет всему мозгу (пример сотрудничества) мгновенно сконцентрироваться на том, что нужно для выживания. Когда мы управляем автомобилем, именно лимбический мозг помогает нам бессознательно идентифицировать грузовик, движущийся в нашу сторону, в то время как мы увлеченно беседуем с приятелем. Эмоциональный мозг выявляет опасность и фокусирует наше внимание до тех пор, пока опасность не минует. Это он прерывает беседу между двумя мужчинами на террасе кафе, когда в их поле зрения попадает обладательница соблазнительной мини-юбки. И он же заставляет замолчать родителей в парке, когда они видят краем глаза, как незнакомый пес приближается к их ребенку.

Команда Патриции Голдман-Ракич из Йельского университета доказала, что эмоциональный мозг обладает способностью отключать префронтальный кортекс, наиболее продвинутую часть когнитивного мозга (по-английски это звучит как «перевести в офлайн»). Под воздействием сильного стресса префронтальный кортекс перестает реагировать и теряет свою способность управлять нашим поведением. На первый план выходят рефлексy и инстинкты [15]. Так как они быстрее и ближе к нашему генетическому наследию, эволюция дала им приоритет действия в неотложных ситуациях (когда речь идет о выживании, инстинкт направляет нас лучше, чем абстрактные размышления). В экстремальных условиях жизни наших предков эта аварийная система была наиглавнейшей. Но и спустя многие тысячелетия после возникновения *Homo sapiens*, она все еще играет исключительно важную роль в нашей жизни.

Однако, когда наши эмоции слишком обнажены, главенство эмоционального мозга над когнитивным приводит к тому, что он начинает полностью управлять нашей психической деятельностью. В этом случае мы перестаем контролировать ход наших мыслей и теряем способность действовать с точки зрения наибольшей для нас выгоды в долгосрочном плане. Так происходит, когда мы чувствуем себя раздраженными после какого-либо досадного обстоятельства, в объятиях депрессии или в результате серьезной психологической травмы. Именно этим объясняется «слишком чувствительный темперамент» людей, переживших физическое, сексуальное или эмоциональное насилие.

В медицинской практике встречаются два основных примера такого короткого замыкания в эмоциях. Первый называют посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР): после серьезной психологической травмы, например, изнасилования или землетрясения, эмоциональный мозг начинает вести себя как мерный и добросовестный

часовой, которого однажды застали врасплох. Он включает сигнал тревоги слишком часто, словно не способен поверить в отсутствие опасности. Именно это произошло с женщиной, выжившей в теракте 11 сентября. Она пришла за помощью в наш центр в Питтсбурге: после трагедии, стоило ей переступить порог какого-либо небоскреба, она впадала в ступор.

Второй пример — внезапные приступы тревоги, которые в психиатрии называют паническими атаками. В развитых странах один человек из двадцати когда-либо страдал этим расстройством [16]. Часто у жертв панических атак возникает ощущение, что у них вот-вот случится инфаркт, настолько впечатляющими бывают физические проявления. Лимбический мозг неожиданно берет контроль над всеми функциями организма: сердцебиение учащается, желудок скручивает судорога, руки и ноги начинают дрожать, по всему телу мы ступает пот. В то же время когнитивные функции подавляются выбросом адреналина: рациональный мозг, осознающий, что никаких причин для тревожного состояния на самом деле нет, не может адекватно отреагировать на ситуацию. Люди, пережившие подобные атаки, описывают их очень наглядно: «В голове словно бы стало пусто; я был не в состоянии думать. Единственными словами, которые я осознавал, были: «Ты умираешь, быстро вызывай неотложку!»

Когнитивный мозг, напротив, контролирует осознанное внимание и способность смягчать эмоциональные реакции, прежде чем они становятся неадекватными. Подобное регулирование эмоций когнитивным мозгом избавляет нас от того, что могло бы стать тиранией эмоций, когда жизнь полностью управляется инстинктами и рефлексам.

Исследование, проведенное в Стэнфордском университете, четко показывает эту роль кортикального мозга. Когда студентам показывают пугающие фотографии — например, с искалеченными телами или обезображенными лицами, — их эмоциональный мозг немедленно реагирует. Однако если они осознанно пытаются контролировать свои эмоции, на МРТ можно увидеть, как кортикальные зоны блокируют деятельность эмоционального мозга [17].

Но не следует забывать, что когнитивный контроль над эмоциями — это палка о двух концах: если им злоупотреблять, можно в итоге перестать слышать сигналы бедствия, подаваемые эмоциональным мозгом. Такое нередко встречается у людей, которым еще в детстве привили мысль, что показывать свои эмоции нехорошо и стыдно. Типичным примером является замечание, которое не раз за свою жизнь слышали многие мужчины: «Мальчик не должен плакать». Чрезмерный контроль над эмоциями может породить недостаточно «чувствительный» темперамент. Мозг, не позволяющий эмоциональной информации выполнять свою роль, в итоге сталкивается с другими проблемами. Сложнее принимать решения, когда не чувствуешь предпочтения «в глубине души» (*то есть в сердце и животе — ведь именно эти части тела в первую очередь отзываются на наши эмоции*). По этой же причине закоренелые интеллектуалы-технари, чаще всего мужчины, как правило, застревают в бесконечных детальных рассуждениях, когда, к примеру, нужно сделать выбор между двумя машинами или фотоаппаратами.

У людей с неповрежденным мозгом стремление подавлять свои эмоции чревато серьезными последствиями для здоровья. Благодаря разделению когнитивного и эмоционального мозга мы обладаем исключительной способностью не замечать слабых сигналов тревоги, подаваемых нашей лимбической системой. Мы всегда находим тысячу причин, чтобы оставаться в браке или в профессии, которые в реальности приносят нам только страдания, ежедневно попирая наши самые глубокие ценности. Мы не можем избавиться от тоски, которая сдает нас. Поскольку

основным полем деятельности эмоционального мозга является тело, этот тупик оборачивается физическими проблемами. В результате стресса появляются необъяснимая усталость, гипертония, насморк и другие инфекции, отсюда же сердечные заболевания, нарушение пищеварения и проблемы с кожей. Исследователи Университета Беркли даже предположили, что именно подавление негативных эмоций когнитивным мозгом, а не сами негативные эмоции отрицательно действуют, на наше сердце и артерии[18].

Позитивный личностный образ, который должен помогать нам в осуществлении наших желаний, не возникает ниоткуда и спонтанно – его нужно продумать и *смастерить* при помощи определенной психотехнологии. Мы изменяем свое мышление благодаря выбору иного способа обработки многочисленных образов, чувств и воспоминаний, существующих внутри нас, который будет помогать нам, а не саботировать наше существование. Мы можем с легкостью избавиться от плохого воспоминания, просто связав его с новыми ассоциациями. Например, мы можем поставить красивую и веселую песню, которая будет звучать всякий раз, когда мы вспоминаем об этом, представить наше воспоминание в виде "картины", для которой мы подбираем цвет и рамку, или черно-белого кино, где мы видим себя улыбающимся, а не грустным. Как только новые ассоциации появятся на свет, ваши чувства относительно данного воспоминания преобразятся раз и навсегда. Возвращайтесь к этому воспоминанию, когда захотите, - ваши новые ассоциации будут всегда на прежнем месте. Попробуйте проделать это упражнение несколько раз, пока плохое воспоминание не исчезнет совсем. И нам не нужно опираться на силу воли, благодаря знаниям технических механизмов изменения происходят спонтанно, легко и быстро. Люди уже обладают необходимыми ресурсами (это подтверждает квантовая физика). Из хранилища наших воспоминаний, мыслей и ощущений, разума и тела мы можем создать новый ментальный образ, который позволит нам добиться поставленных результатов. Тому, что способен делать один человек, может научиться и другой. Мы можем *копировать образ мышления и поведение других людей*, которые уже добились успеха, чтобы самим достичь подобных результатов. Мозг человека *не может выявить различий между реальным и вымышленным опытом*, представленным в деталях и красках. А для нас, практиков, это значит, что сформировав (например, в состоянии гипнотического транса) нацеленный на победу образ, мы легко можем вытеснить негативный образ и решить психологическую или многолетнюю психосоматическую проблему любого человека, нашего клиента. Ведь от каждого из нас исходит излучение, обладающее уникальными характеристиками. На самом деле все материальные объекты излучают энергию, содержащую определенную информацию. Люди получают информацию, пропуская ее через свою ментальную карту мира. Многие при этом стараются "упаковать" происходящие изменения в свою карту мира и, конечно, приходят к депрессии. А мы в состоянии легкого транса проводим рефреминг, изменяем рамки восприятия событий и карта мира меняется. Новое видение происходящего уже не кажется тупиком, а призывом к дальнейшим действиям на пути к успеху. В книге Энтони Робинса "Разбуди в себе исполина" есть такой пример. Два человека прикованы цепями к тюремной стене. Один совершает самоубийство, а другой

продолжает жить, рассказывая о силе человеческого духа. Нас формируют не события нашей жизни, пишет Робинс, а наше представление о том, какое значение эти события имеют для нас. Если мы поменяем наши глобальные взгляды (то, как мы воспринимаем мир и людей в целом), мы сможем изменить практически все в нашей жизни [7]. При изменении нашего психического состояния (транс), меняются и характеристики излучения, ведь каждый из нас не просто физическое тело, а объект, который пользуется телом и мозгом для того, чтобы выразить различные уровни разума. Люди делают наилучший выбор из всех доступных им в данный момент возможностей. Мы делаем выбор, основываясь на собственном жизненном опыте. Более разнообразный и положительный опыт предполагает под собой более широкий спектр выбора. Из хранилища наших воспоминаний, мыслей и ощущений мы можем создавать новый ментальный образ, который позволит нам добиться поставленных результатов.

Наш мозг не может выявить различий между реальным и вымышленным событием или жизненным опытом, представленным в деталях и красках. Мозг и тело являются частями одной системы. Наши мысли оказывают постоянное влияние на дыхание, работу мышц и т.п., что в свою очередь, влияет на процесс мышления. Коммуникация в квантовом поле происходит главным образом через мысли и чувства. Но квантовое поле реагирует не на наши желания, а на наше состояние бытия. Осознанное намерение нуждается в энергетической подпитке, в катализаторе – и таким катализатором выступают приятные эмоции. Сердце и разум действуют сообща. Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом, а значит передают один и тот же сигнал. Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в форме волн, обладающих электромагнитным полем и по сути своей являющихся энергией, разумно предположить, что и **наши мысли и чувства – это электромагнитное поле**. "Наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового поля, а чувства – в виде магнитного потенциала"[4]. И опыты, проводившиеся в калифорнийском центре "Математика сердца" подтверждают то, что **квантовое сознание действует только при условии согласованности мыслей и чувств**. Почему мы так много внимания уделяем этому, на наш взгляд кардинальному пониманию в обосновании понятия "живая психология?" Да потому, что на наших семинарах по психотерапии, мы как раз и стараемся добиться указанного выше эффекта. **Мысли – это язык мозга, а чувства – язык тела**. "Знание-не больше, чем слухи, пока оно не окажется у нас в крови"- гласит пословица жителей Новой Гвинеи. И это очень верно. Изменение жизни, или изменение чего-то в жизни, есть изменение энергии, т.е. фундаментальная перестройка мыслей и эмоций, изменение электромагнитного поля. Подходит пример, общий и для изменения бытия и работы лазера. Лазер – это сигнал с высокой когерентностью. Говоря о когерентном сигнале, физики имеют в виду, что этот сигнал состоит из волн, находящихся в одной фазе, - их низшие точки и высшие точки совпадают. А при совпадении волн их мощность значительно увеличивается. Когда же мозг и тело действуют сообща, когда мысли соответствуют чувствам, мы переходим в новое состояние бытия, и сигнал, который мы посылаем по невидимым каналам, является когерентным. И важным здесь является старейшая истина: нужно чувствовать себя так, словно то, чего мы хотим, уже присутствует в нашей жизни. И тогда тело (которое воспринимает только чувства, эмоции) уже здесь и сейчас испытывает эмоциональное переживание, будущего события. Но самое чудесное из всех познаний - следующее: представьте себе желаемый результат так живо, как только возможно, в уже осуществленном виде, и бесконечный принцип жизни прореагирует на ваше сознательное решение и четко выраженное желание [5]. Именно это и составляет непосредственное значение слов Библии: *«Верьте, что вы уже получили и вам будет дано»*. Именно в этом состоит молитвенная терапия духовного целителя нашего времени.

-
1. Мольц Максвелл "Психокибернетика: инструкция по сборке Механизма Успеха", 1960).
 2. Бор Нильс. О строении атомов и молекул/ Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т.1. – М., 1970.)
 3. Keepin Will. Lavid Bohm. на сайте http://www.vision.net.au/apaterson/science/david_bohm.htm.
 4. Christ Returns-Speaks His Truth (Bloomington, IN:Author House, 2007).
 5. Мерфи Дж.. Сила вашего подсознания. М.:.....2000.
 6. Андерс Стив и Фолкнер Чарльз. НЛП : Технологии успеха.1991.
 7. Роббинс Энтони. Разбуди в себе исполина.1991.
 8. Толле Эрхард. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели.(пер.с англ. Г.П.Тимошинова).- М.:РИПОЛ классик, 2013.
 9. Nietzsche, Friedriche. Thus Spake Zarathustra. A Book for All and None. New York: Viking? 1954. – P. 228.
 10. DeDoux J. E. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. — New York: Simon & Schuster, 1996.
 11. Broca P. Anatomie comparee des circonvolutions cerebrales. Le grand lobe limbique et la scissure limbique dans le serie des mammifieres». // Revue anthropologique. —1878. — Vol. 2. — P. 385—498.
 12. Джон Кехо. Подсознание может всё. 2000.
 13. Arnsten A.F., Goldman-Rakic P. S. Noise stress impairs prefrontal cortical cognitive function in monkeys: evidece for a hyperdopaminergic mechanism. //Archives of General Psychiatry. — 1998. — Vol. 55 (4). — P. 362—368
 14. Regier D. A., Robins L. N. Psychiatric Disorders in America: the Epidemiology Catchment Area Study. — New York: Free Press, 1991.
 15. Arnsten A.F., Goldman-Rakic P. S. Noise stress impairs prefrontal cortical cognitive function in monkeys: evidece for a hyperdopaminergic mechanism. //Archives of General Psychiatry. — 1998. — Vol. 55 (4). — P. 362—368
 16. Regier D. A., Robins L. N. Psychiatric Disorders in America: the Epidemiology Catchment Area Study. — New York: Free Press, 1991.
 17. Ochsner K. N., Bunge S. A., et al. An fMRI study of thl cognitive regulation of emotion. // Journal of Cognitive Neuroscience, mai 2002.
 18. Levenson R., et al. The influence of age and gender affect, physiology, and their interrelations: A study long-term marriages. // Journal of Personality and Social Psychology. —1994. — Vol. 67.