

# Открытое подсознание. Как влиять на себя и других. Легкий путь к позитивным изменениям

**Автор:**

[Александр Свияш](#)

Открытое подсознание. Как влиять на себя и других. Легкий путь к позитивным изменениям

Александр Григорьевич Свияш

Человек – существо сложное. И ему еще очень долго придется учиться управлять набором возможностей, которые заложила в него от рождения природа.

Александр Свияш

Открытое подсознание. Как влиять на себя и других. Легкий путь к позитивным изменениям

Введение

Все в жизни взаимосвязано: живешь – хочется выпить, выпил – хочется жить.

Неизвестный автор

Здравствуйтесь! Надеюсь, это не первая наша встреча на страницах моих книг.

А если и первая, то нет никаких проблем – книга написана так, что прочитать и понять ее сможет практически любой человек, интересующийся вопросами саморазвития и повышения своих личных возможностей. Таких людей пока немного, поскольку большинству приходится просто выживать, тут не до саморазвития.

Но раз вы держите эту книгу в руках (или видите на экране компьютера), то значит, вы относитесь к той малой части человечества, практически – к ее интеллектуальной элите, которая понимает, что человек – это существо очень сложное. И ему еще очень долго придется учиться управлять тем богатейшим набором возможностей, которые заложила в него от рождения Природа.

Эта книга является своего рода Инструкцией по осознанному использованию самого себя.

#### Обращения – к женщинам

Хорошо известно, что основными читателями литературы по саморазвитию являются женщины, они же – основные участники тренингов личностного роста. Поэтому прямые обращения и примеры в ней преимущественно обращены к женщинам.

Однако это вовсе не значит, что для мужчин это не подходит, и им нужно что-то особенное. Все идеи и выводы книги относятся к живому существу по имени «человек», а какие он имеет физиологические особенности строения тела, значения не имеет. Важно, чтобы он хотел что-то понять и что-то изменить в себе или в своей жизни.

Другое дело, что в нашей реальности мужчины более критичны и более осторожны, им по всей логике нашей реальности приходится больше полагаться на себя, чем на внешнюю помощь. Поэтому большинство из них предпочитают биться со своими проблемами в одиночку, нежели позволить себе обратиться куда-то за помощью, то есть сходить на тренинг или на консультацию.

К сожалению, если ты преуспеваешь в бизнесе или в карьере, то это совсем не означает, что ты столь же успешно будешь решать вопросы общения с противоположным полом, семьей, самим собой и так далее.

Пойти и получить внешнюю помощь – значит признать, что ты чего-то не можешь. А какой настоящий самец это признает? Поэтому мужчинам чаще приходится закрываться от неудач и непонимания происходящих в их жизни процессов через работоголизм или алкоголизм (первый, конечно, предпочтительней).

Настоящий мужчина, конечно, может позволить себе обратиться за помощью к специалисту. Но только в случае, если он бессознательно признает, что тот, к кому он хочет обратиться, имеет очень высокий ранг в обществе – ученые звания, известность, реальные достижения и так далее. Или к этому специалисту уже обращался тот, кто занимает в обществе значительно более высокое положение.

Есть реальный пример из этой серии. Несколько лет назад через прессу стало известно, что Роман Абрамович проходил в Швейцарии процедуру чистки организма. Поскольку у Абрамовича в бизнесе самый высокий ранг, то и всем остальным бизнесменам стало не зазорно почистить организм. И они потянулись в престижные клиники. А раньше кто мог позволить себе колонотерапию? Только немощные и больные, для всех остальных это было занятием почти позорным. А теперь это стало делом престижным и модным, получив одобрение от самого уважаемого в бизнесе человека.

Все то же относится к теме саморазвития. Если станет известно, что кто-то из самых известных бизнесменов или высших представителей власти проходил тренинг личностного роста у нас в стране (за рубежом не считается), то это станет делом уважаемым и престижным для всех остальных. Но пока что серьезные люди путают психологию и личностный рост с психотерапией, то есть с лечением, а это совсем разные вещи. И в участии в каких-то акциях по саморазвитию они замечены не были, то есть не дали сигнал всем остальным, что это дело нужное и полезное.

Поэтому те из бизнесменов или представителей власти, кто понимает важность для себя и окружающих темы личностного роста, этими вопросами занимаются. Но стараются делать это без лишней огласки.

Таких людей становится все больше, к счастью. И к нам на тренинги нередко приезжают люди на «мерсах-500», «Порше Кайенах», «BMW-6» и даже на «Ламборджини» – можете посмотреть фото на сайте.

Хотя, конечно, основная масса посетителей нашего Центра только стремится иметь возможность приобрести подобный автомобиль.

Так что сообщаю специально для мужчин: почитать эту книжку – полезно, а не позорно. Сходить на тренинг, персональную консультацию или пройти персональный тренинг – как минимум полезно. Разобраться в своей ситуации с помощью специалиста, который только и делает, что разгребает подобные случаи, – это поступок умного человека, а не слабака. Возьмите это на заметку.

В общем, эта книга будет полезна всем, кто имеет более-менее развитое логическое мышление и полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. А не только от Бога, судьбы, удачи и прочих непонятных слов.

Эта книга – развитие идей Разумного пути

Я являюсь автором 12 книг, которые переиздаются уже более 10 лет и переводятся на многие языки мира. Это не развлекательное чтение в стиле фэнтези или детектива, это вполне серьезные и занудные книжки. Хотя и написанные максимально доступным языком.

Все предыдущие книги были посвящены одной теме – как человеку научиться использовать свой потенциал для того, чтобы жить более успешно и радостно. Как вам самому разобраться в том, что вы нагородили в своей жизни, и сделать так, чтобы борьбы и неудач было поменьше, а успехов и улыбок было побольше.

Все это возможно, только нужно понимать, какие ошибки мы совершаем, и не наступать на эти грабли снова и снова.

Нужно только сделать шаг к внутренним изменениям.

Та методика, которая даст вам подробные инструменты для самостоятельного использования, называется Разумный путь [1-12].

Наиболее характерный отзыв об этой методике: «Это работает!»

Эта книга является развитием идей Разумного пути. В ней впервые подробно рассматривается, какие процессы проходят внутри нас, когда мы принимаем решения. Почему мы более склонны к агрессии, нежели к радости. Почему порой плохо реализуются наши самые замечательные устремления. Как сделать так, чтобы вы хоть чуть-чуть лучше начали управлять собой, и чтобы вас не штормило по любому поводу. И так далее.

Она раскрывает внутреннюю сторону тех идей и рекомендаций, которые были изложены в предыдущих книгах.

Например, многие авторы пишут об использовании аффирмаций. Довольно подробно обычно расписывается, как их правильно составлять. А вот что с ними потом делать – здесь рекомендации расходятся. Одни рекомендуют их повторять про себя, но сколько времени, непонятно. Другие рекомендуют их переписывать, но опять же, сколько раз и зачем – непонятно.

В этой книге впервые дается внятная модель происходящих внутри нас процессов и становится понятным, почему рекомендации разных авторов расходятся. Потому что они не могут быть одинаковыми для разных людей.

Вот еще вопрос: чем заполняется Накопитель переживаний? Общий ответ мы знаем: негативными переживаниями. Но вот есть ли под ним физическая основа, или это просто некий красивый образ, было непонятно. Теперь вам понятно, что Накопитель переживаний отражает вполне объективные процессы, протекающие в нашем теле.

И так далее.

В общем, практическое использование идей этой книги сделает вашу жизнь более осознанной и управляемой.

Если, конечно, вам это зачем-то нужно.

## Насчет авторства

Я совсем редко, но все же получаю письма от разных людей, которые считают, что я использую что-то из их творчества. То есть занимаюсь плагиатом.

Это ошибка. Мир многообразен, и одни и те же идеи приходят в голову разным людям. Иногда даже почти в одно и то же время такие ситуации нередко встречаются в науке и технике, когда время подачи патента на совершенно одинаковые изобретения или научные идеи от людей из разных стран отличается часами, или даже минутами!

Эта же ситуация имеет место и в любых других сферах жизни. Разные люди придумывают (или получают) одинаковые идеи. Возможно, Вселенная посылает одни и те же идеи разным людям, чтобы гарантированно довести их до всех остальных. Поскольку один из получателей идеи может заболеть, у другого съедет крыша, так хоть третий окажется нормальным и реализует ее.

Поэтому в нашем мире трудно придумать что-то совсем новое, по любому из вопросов когда-то кто-то что-то сказал. Знать это все невозможно. Точнее, если пытаться знать все про других, то ты сам не сможешь сотворить что-то свое. Ты сможешь лишь слегка подкорректировать чье-то чужое.

«Колесница творчества завязнет в паутине знаний», – как сказал кто-то из умных людей.

Автор настоящей и всех предыдущих книг сам придумывает все, что он написал. И сам испытывает все на себе прежде, чем предложить это читателям. Все проверено, жить будете. А как – это уж решайте сами.

На этом вроде бы все напутствия заканчиваются. Остается только читать. И использовать!!!

## Благодарность

Автор выражает большую благодарность Алексею Владимировичу Купцову – бизнесмену, председателю Наблюдательного совета Международной ассоциации профессионалов развития личности ([www.liros.ru](http://www.liros.ru) (<http://www.liros.ru/>)), за его поддержку в работе по вопросам личностного саморазвития.

Теперь уже совсем все.

До встречи на страницах книги!

## Глава 1

Что такое тренинг и зачем он нужен

Мудрость не всегда приходит с возрастом. Бывает, что возраст приходит один.

Дени Дидро

Эта книга имеет подзаголовок: книга-тренинг. Что это значит?

Это означает, что она предназначена не только для чтения, но и для практической работы, тренировки. В конце каждой главы даются конкретные задания, которые помогут вам наладить контакт с вашим подсознанием и тем самым научиться влиять на себя. А если постараться, то и на других.

Причем это не будут приемы жесткого влияния из НЛП (нейролингвистического программирования), а совсем другие подходы. НЛП рассматривает человека как «черный ящик», которым можно управлять с помощью специальных процедур. Это чисто кибернетический подход.

У нас – психология

У нас подход совершенно другой, психологический.

То есть мы рассматриваем, что такое психика человека, как примерно она функционирует (в рамках авторской модели, разумеется). И что нужно сделать, чтобы она функционировала нужным нам образом. То есть если мы захотим что-то изменить в себе, например, развить в себе решительность или улучшить отношения с деньгами, то у нас это получится.

Эти изменения в себе вы будете производить сами, вполне осознанно и понимая, к каким результатам вы должны прийти.

Эта книга является частью методики Разумного пути, то есть использует такой подход, когда вы включаете свой разум (осознанность, рациональный ум) и используете его для достижения своих целей. Вы сами выбираете, что вам нужно изменить в себе, и сами совершаете действия, чтобы получить желанный результат.

Есть много разных путей

Существует множество других путей внутреннего развития, которые мы не будем использовать.

Мы не используем подходы, которые дают индийские гуру – когда вы игнорируете свой ум и пытаетесь только слушать свою душу. Мы считаем, что наш ум – это очень мощный инструмент познания и преобразования мира, и отказываться от него есть более чем странное решение. Возможно, что пару тысяч лет назад, когда уровень науки и техники был очень низким, это был прекрасный путь, но сегодня он явно устарел.

Мы не используем подходы, когда вы все свои проблемы решаете путем обращения к внешним авторитетам, будь то очередной гуру, ясновидящая, гадалка или астролог. Все это возможно, просто мы считаем, что нужно думать своей головой. И что очень странно, когда ты СВОЮ жизнь доверяешь какому-то ЧУЖОМУ человеку.



Мы не используем религиозные подходы, когда вы все делегируете Богу и позволяете ему как-то управлять вами. Это хорошо в монастыре, но в реальной жизни неплохо самому строить свою жизнь и самому идти к своим целям.

Мы не используем подходы ортодоксального материалиста, который позволяет себе опираться только на то, что, как он считает, признала наука. Эти люди обычно не знают, что большинство основоположников психологических и философских теорий всегда признавали, что в нашем мире существует НЕЧТО, что не является материалистическим объектом. Но тем не менее вполне реально влияет на наш мир и на людей в частности. Эти мистические прозрения скрываются за вроде бы научными, но не имеющими четкого значения терминами «архетип», «коллективное бессознательное» и прочими.

В методике Разумного пути допускается, что реальные возможности ЛЮБОГО человека значительно превышают то, что он позволяет себе использовать.

Чтобы научиться чуть-чуть больше использовать свои скрытые возможности (точнее, сверхвозможности), вам нужно будет тренироваться. То есть выполнять те Задания, которые будут приводиться в конце каждой главы.

Вы можете проигнорировать эти Задания и свести работу с книгой к банальному чтению.

Тогда тренинга не получится. И вы не получите тех результатов, которых могли бы достичь.

Это будет ваш выбор.

Вы имеете полное право ничего не делать и ничего не развивать.

Зачем тогда вы купили эту книгу?

Впрочем, нам пора идти дальше.

Давайте подробнее узнаем, что же такое тренинг, и какими они бывают.

Что такое тренинг?

Тренинг – это одна из современных форм интенсивного обучения.

Во всем мире тренинг является наиболее эффективным и быстрым инструментом развития и внутренних изменений.

Обычно тренинг проводится в группе от трех-пяти до нескольких сотен человек. Все они взаимодействуют с другими участниками, выполняют персональные, групповые и общие задания, и так далее. В общем, живут коллективной жизнью.

Очень важные люди, которые не могут позволить себе развиваться или обучаться в толпе, заказывают себе «персональный тренинг». То есть один тренер работает с одним учеником. Обычно это очень дорогое развлечение.

Работая с этой книгой, вы получите персональный тренинг. То есть вы уже сейчас можете смело ощущать себя VIP-фигурой. Если, конечно, вы выберете тренироваться.

Ниже будет представлена некоторая информация о типах групповых тренингов.

Если вы твердо знаете, что никогда и ни при каких условиях не пойдете на групповой тренинг, то можете смело переходить к следующей главе.

Однако учтите, что на групповой тренинг могут пойти ваши дети или знакомые, и вы сможете быть им полезными, если будете понимать, что же это такое.

Отличие от семинаров и обычного обучения

Тренинг является отдельной формой образовательного процесса, его особенностью является высокая интенсивность проведения занятий и использование разных способов достижения заявленного результата прямо в ходе занятий.

Например, существует такая форма обучения, как семинар. В ходе семинара вам могут дать большой объем информации, но ведущий не ставит перед собой целью сделать так, чтобы вы практически усвоили то, что он вам рассказал. Вы получили информацию, а дальше либо сами усваивайте ее, либо обращайтесь к специалистам, чтобы они вас проконтролировали и помогли усвоить полученные знания – на ваш выбор.

С тренинга люди уходят, получив практические навыки использования того, чему был посвящен тренинг. Или решив какую-то свою личную проблему, с которой они не могли справиться самостоятельно длительное время.

Понятно, что обычно это невысокий уровень освоения навыков – из-за ограниченности времени проведения тренинга. Но первый опыт практического использования содержания тренинга вы обязательно получите.

#### Виды тренингов по принципам набора

По принципам набора участников групп все тренинги делятся на открытые и корпоративные.

Открытые тренинги – это тренинги, на которые собираются совершенно различные люди, заинтересованные в получении соответствующих навыков и оплатившие тренинг из собственных средств.

Корпоративные тренинги проводятся с персоналом какой-то организации (группы организаций) по заказу ее руководства. То есть сотрудники этой организации обязаны пройти тренинг в порядке повышения своей квалификации. В большинстве случаев это тренинги навыков (бизнес-тренинги).

Оплату работы тренера проводит компания.

#### Виды тренингов по целям

В целом все групповые тренинги можно разделить на пять больших групп. В качестве критерия для деления используются различные цели, которые должны быть достигнуты в ходе тренинга.

## Тренинги навыков

Цель тренинга навыков – дать участникам конкретный навык для последующего использования в работе или личной жизни.

Таких тренингов множество.

Прежде всего сюда относится большинство бизнес-тренингов, где дают различные навыки, которые затем можно будет использовать в своей профессиональной деятельности. Например, сюда относятся навыки продаж, проведения переговоров, ораторское мастерство, тайм-менеджмент и многое другое.

В сфере личностного роста к тренингам навыков относятся тренинги знакомств, коммуникаций, стресс-менеджмента, скорочтения и так далее.

Это тренинги в большинстве своем ментальные, поскольку направлены на закладывание в память и подсознание человека определенной информации, которая затем будет реализована через его тело (речь, движение, поведение и так далее). Хотя элементы тренировки полученных знаний будут обязательно.

Личностные изменения появляются здесь не как результат полученных навыков, а вследствие изменения самооценки человеком, который стал владеть какими-то дополнительными навыками.

Например, юноша, боявшийся познакомиться с девушкой, после прохождения тренинга по технологии знакомств может легко выполнить эту прежде неразрешимую для него задачу. Естественно, при этом произойдут его позитивные внутренние изменения.

## Трансформационные тренинги (тренинги личностного роста)

Цель тренинга – выйти из проблемной ситуации, открыть для себя новые возможности.

К трансформационным относятся тренинги, которые позволяют человеку открыть, понять или осознать что-то новое в своей жизни. Обычно прямо в ходе тренинга у человека происходят сильные внутренние изменения (прорыв, инсайт, озарение, прощение и т. д.), поэтому он называется «трансформационным».

Естественно, что в большинстве трансформационных тренингов человек тоже получает какие-то знания и навыки, но они не являются главной задачей тренинга.

В некоторых случаях в ходе тренинга человек не получает никаких новых навыков, которые он затем смог бы использовать в обычной (вне тренинга) жизни. Сюда относятся многие тренинги, связанные с преодолением страхов и других внутренних барьеров. Например, тренинг хождения по углям или битому стеклу. У человека, прошедшего такой тренинг, обычно резко повышается самооценка, и он становится более позитивным и эффективным человеком. Хотя навык хождения по углям ему вряд ли пригодится в будущем.

На трансформационные тренинги люди ходят, чтобы решить какие-то свои задачи. Полностью удовлетворенные люди, либо люди, не желающие получать внешнюю помощь, либо не верящие, что кто-то им может помочь, на такие тренинги не ходят.

Оплачивая тренинг, человек тем самым подтверждает важность получения для себя новых знаний или навыков. Он уже смотивирован на личностные изменения, и тренер всего лишь должен дать ему то, зачем он пришел.

Виды тренингов по степени жесткости

Трансформационные тренинги могут иметь различную степень жесткости используемых процессов.

К мягким тренингам относятся такие, в ходе которых его участники получают новую информацию, выполняют задания, участвуют в играх, анализируют по предложенным тренером правилам свои и чужие ситуации. И в итоге понимают, каким образом возникла та ситуация, которая привела их на тренинг. И каким образом из нее нужно выбираться. Внутренняя трансформация произошла.

Таких тренингов существует тысячи, и они могут быть направлены на улучшение отношений между людьми («Как перестать переживать»), повышение самооценки, создание семьи («Как выйти замуж»), повышение сексуальности («Школа гейши»), изменение отношений с деньгами («Как стать магнитом для денег»), поиск призвания («Как найти свое дело») и так далее.

В тренингах средней жесткости используются более провокативные методы – ролевые игры (игры, где нужно принимать сложные решения, ломающие устоявшиеся убеждения типа «Воздушный шар», где нужно выбрасывать за борт участников игры), задания на взаимодействия с неприятными людьми (например, попросить деньги у прохожего), совершение несложных, но ранее неприемлемых или осуждаемых поступков, и так далее. Иногда вводятся очень строгие правила по посещению занятий, вводятся штрафы за опоздания. Эти тренинги обычно дают лучшие результаты, но для людей с тонкой психикой они могут стать источником сильного стресса.

В тренингах высокой жесткости используются еще более провокативные приемы, которые сначала выводят человека из привычного состояния закрытости и контроля над ситуацией (например, путем прямых оскорблений). А затем, когда человек сбрасывает привычные защитные оболочки, с ним проводится работа, приводящая к сильным внутренним изменениям. Сюда относятся тренинги по американской методике «Лайф спринг» и производные от них.

Чаще всего трансформационные тренинги проводятся в форме открытых тренингов.

Иногда компании заказывают корпоративные трансформационные тренинги для своих сотрудников. Обычно это тренинг командообразования, проводимый в форме коллективного преодоления сложных препятствий (например, «Веревочный курс»).

## Психотерапевтические тренинги

Цель тренинга – устранить неприятное психическое состояние.

Эти тренинги предназначены для устранения каких-то устойчивых психологических отклонений – чувства вины, повышенной тревожности или мнительности, недовольства собой, страхов, неуверенности и так далее.

В ходе тренинга его участники выполняют ряд заданий, смысл которых может быть для них непонятен или неочевиден (интенсивно дышат, рисуют, разыгрывают ситуации), но в совокупности проведенные процессы дают желанный результат – изменения психического состояния на более спокойное и радостное.

Сюда относятся тренинги по арт-терапии, расстановки по Хелингеру, трансперсональная психотерапия, телесная психотерапия, танцевально-двигательная терапия и так далее.

В ходе этих тренингов люди обычно получают некоторые навыки, которые они затем могут использовать. Но получение конкретных навыков является дополнительной функцией тренинга.

## Тренинги духовного развития

Цель тренинга – дать новое мировоззрение, новую систему ценностей.

В ходе тренинга дается некоторая новая философская или философско-религиозная модель мироустройства и практические навыки по существованию в рамках этой модели. Часто в основе таких тренингов лежат различные эзотерические теории.

Например, йога, даваемая в фитнес-центрах, – это обычные оздоровительные упражнения. А йога, которую дают Учителя, прошедшие обучение в Индии и получившие благословление на проведение обучения, дают своим ученикам не только комплекс физических упражнений, но и целостную картину мироустройства и рекомендации по проживанию в мире, включая систему питания, поведения, систему целей и все остальное.

Тренинги, относимые к тренингам духовного развития, легко определить по их названиям. Обычно в названиях заложены некоторые высшие цели, которые резко отличаются от целей вполне прикладных тренингов навыков, например. Типичные названия тренингов духовного развития: «Система Эволюционного Развития», тренинг «Путешествия вне тела. Обучение практическим навыкам», тренинг «Третий путь» и так далее.

Особенность тренинга – он имеет ограниченный срок. Если вам предлагается длительный цикл занятий, то это уже не тренинг, а что-то другое.

## Оздоровительно-развивающие тренинги

Цель тренинга – дать навыки по повышению возможностей нашего тела.

Сюда не относится подготовка спортсменов – она ставит своей целью победу в соревнованиях.

В ходе оздоровительно-развивающих тренингов его участники выполняют ряд заданий и осваивают упражнения по работе со своим телом, которые затем можно будет выполнять самостоятельно.

В принципе обычно это разновидность тренинга навыков, но имеющая специфическую сферу приложения – свое тело. Иногда оздоровительно-



развивающие тренинги не дают навыков для последующего самостоятельного использования, поскольку упражнение можно выполнять только в группе (тренинг телесной психотерапии, например).

К оздоровительно-развивающим тренингам можно отнести различные дыхательные практики, динамические медитации Раджниша, энергетические практики, сексуальные тренинги («Мужская сила») и так далее.

На этом классификация наиболее популярных групповых тренингов завершается.

С одной стороны, к рассмотренным тренингам примыкают различные обучающие программы типа отдельных семинаров, программ подготовки по специальности или по повышению квалификации. В этих программах тренинги могут быть использованы как отдельный элемент интенсивного обучения и привития практических навыков.

С другой стороны, к тренингам могут примыкать различные религиозно-духовные учения, которые не являются тренингами, но могут использовать тренинговую терминологию и названия – для привлечения к себе людей. Сюда относятся учения многочисленных индийских Учителей, школа Гурджиева или различные группы, изучающие восточные или славянские духовные и религиозные практики.

**Будьте внимательны**

И еще. Сегодня появились довольно активные религиозные организации, которые под видом тренингов личностного роста или духовного развития могут завлекать вас в эту организацию.

То есть вы находите каким-то образом объявление о проведении тренинга по освоению энергетических практик, искусству тантры или освоению фэн-шуй, и идете туда. Там действительно проводится такой тренинг, но тренеры явно или скрытно будут приглашать вас познакомиться с Истиной, восславить какого-то

Учителя или поехать к ним в ашрам. Все это обычно скрывается за эзотерическими терминами и ссылками на тайные знания, полученные от Учителя.

Скорее всего, вас очень аккуратно и профессионально будут вовлекать в религиозную организацию закрытого типа, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Это не тренинги.

Поэтому будьте внимательны, пользуйтесь услугами только тех тренеров и тренинговых центров, о которых вы узнаете из заслуживающих полного доверия источников. Иначе вместо желанного духовного развития вы можете получить большую духовную травму.

Например, в Ассоциацию профессионалов развития личности ([www.liros.ru](http://www.liros.ru) (<http://www.liros.ru/>)) принимают только отдельных тренеров или тренинговые центры, имеющие опыт работы не менее двух лет и получившие рекомендации двух других участников Ассоциации. Это закрытое профессиональное тренерское объединение, гарантирующее высокое качество услуг.

На этом рассмотрение вопроса о том, что же на самом деле является тренингом, мы заканчиваем. Надеюсь, у вас сложилось некоторое представление об этом виде развивающего процесса.

И подводим первые в этой книге итоги.

## Итоги

1. Тренинг – это интенсивная форма образовательного процесса, в ходе которого участники получают практические навыки или результаты того, чему посвящен тренинг.

2. По принципам набора участников тренинги делятся на открытые и корпоративные.

3. По целям, которые достигаются в ходе тренинга, они делятся на:

- тренинги навыков;
- трансформационные тренинги (тренинги личностного роста);
- психотерапевтические тренинги;
- тренинги духовного развития;
- оздоровительно-развивающие тренинги.

4. По степени жесткости используемых инструментов они делятся на:

- мягкие, исключая психотравмы;
- средней жесткости, использующие чуть более провокативные инструменты;
- жесткие, использующие жесткие и провокативные методы воздействия на психику участников.

5. К тренингам близко примыкают другие формы образовательной или духовно-развивающей деятельности, которые не обладают признаками тренингов и не являются ими.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

Эта глава получилась чисто информационной. Поэтому задание будет совсем простым.

Если вы посещали какие-то тренинги, то попробуйте разложить их по приведенной выше классификации. Это был открытый или корпоративный тренинг? Это был тренинг навыков или трансформационный тренинг? Какие навыки и знания вы вынесли оттуда? Оказался ли он вам полезным? Соответствовал ли результат тренинга тому, что вы читали в рекламе о нем? Как вы использовали результаты тренинга? Как вы считаете сейчас, оправдал ли тренинг ваши ожидания? Оправдались ли ваши вложения (в оплату тренинга), какие осязаемые результаты вы получили? Устраивает ли вас соотношение затраты/результат?

Если тренингов было несколько, то проанализируйте их все по этим показателям.

Если вы никогда не были на тренинге, то зайдите на какой-то сайт тренингового центра (например, на [www.sviyash.ru](http://www.sviyash.ru) (<http://www.sviyash.ru/>)) и проанализируйте предлагаемые там тренинги по приведенной выше классификации.

## Глава 2

Что такое человек?

Жизнь дается один раз.

Еще раз я бы не выдержал.

Неизвестный автор

Глава под таким же названием имеется в книге «Проект – ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача?» [10]. С тех пор прошло несколько лет, но видение человека с тех пор не изменилось, хотя многое прояснилось, и именно оно является предметом данной книги.

Поэтому в этой главе мы просто повторим идеи предыдущей книги с необходимыми изменениями.

Есть ли общее понимание?

Итак, существует ли некто или нечто, что можно было бы однозначно определить термином «человек»? Точнее, целых семь миллиардов живых существ мы называем этим словом, но значит ли это, что все они однозначно определяются этим понятием? Поясним, чем вызван этот вопрос.

Если мы говорим «корова», то все люди однозначно понимают, что речь идет о животном с четырьмя ногами, хвостом и выменем, которое ест траву и периодически выдает молоко. Скорее всего, особых разногласий с коровой возникать не должно, поскольку ничего больше она не делает (разве что еще размножается).

А вот кто такая собака, можно ли однозначно определить ее признаки и поведение? Здесь уже возникают трудности, поскольку некоторые породы декоративных собак так далеки от своего предка, что по одним только внешним признакам и без дополнительных комментариев их порой очень сложно отнести к этому виду животных.

С человеком дело обстоит еще сложнее. Точнее, в отличие от собак, по внешним признакам (голова, две руки, две ноги и проч.) особых расхождений быть не должно. Но вот если взять внутренний мир самых разных людей, то там можно не найти ничего общего. То есть при внешней схожести под определение «человек» попадают самые разные существа: очень добрые люди и патологические садисты, разработчики космических систем и существа, до сих пор проживающие в первобытно-общинном строе, анархисты и деспоты, и так далее. То есть одним термином «человек» обозначается множество живых существ, очень сильно отличающихся друг от друга.

Люди – они разные

Это вроде бы не новость, но эта простая мысль застревает у нас на уровне волос, не проникая в голову. Именно поэтому усилия множества ученых, педагогов,

политиков и других людей направлены на развитие и воспитание некоторого универсального «человека». Как будто люди – это однотипные существа с одинаковым уровнем развития и одинаковыми реакциями на внешние воздействия. Вроде как профессиональные солдаты в армии.

На самом деле это, естественно, не так. Мир людей похож на многослойный салат «Мимоза», где слои начинки прилегают друг к другу, но почти не смешиваются.

Наверное, именно поэтому постоянно терпят крах попытки создать универсальную систему обучения, универсальную систему оздоровления, универсальную политическую систему или единую религию, пригодную сразу для всех людей. Не получается.

Точнее, создать что-то общее получается, но только приемлемое для одной группы людей, но не для всех. Такова реальность, и вряд ли стоит закрывать на нее глаза в стремлении создать что-то всеобъемлющее. Можно постараться захватить максимально широкую аудиторию, но все равно найдутся люди, для которых ваши предложения будут чуждыми или бредовыми.

Значит, каждая идея должна быть ориентирована на своего пользователя, на свою «нишу рынка», как говорят маркетологи применительно к товарам. Точно так же духовные знания не являются универсальными, а ориентированы на определенную категорию людей.

Конечно, можно попробовать «подогнать» людей под свою теорию – именно так поступали идеологи коммунизма, когда выяснили, что не все люди готовы жить по этим идеям. Всех инакомыслящих объявили врагами или диссидентами, и постарались от них избавиться (сталинские репрессии, «культурная революция» в Китае или «красные кхмеры» в Камбодже).

Эта же ситуация неоднократно повторялась в прошлом и продолжается сегодня в религиозных войнах и попытках навязать всем единую религию. Или единую модель устройства общества (например, демократию по модели США). Не получается, люди слишком разные. Для каждого «слоя» людей требуется подходящая только им система управления, обучения, религиозных взглядов и всего прочего. Попытки силой внедрить то, до чего большинство людей в этом обществе еще не дозрело, приводит к противостоянию и войнам.

Значит, нужно понять, на какие группы делятся люди.

## Группы людей

Подобных классификаций разработано множество. Есть классификации психологические, делящие людей по темпераменту (холерики, меланхолики и проч.), по строению тела, по устойчивости нервной системы и проч.

Есть классификации религиозные – христиане, мусульмане, буддисты и проч.

Есть классификации политические – коммунисты, демократы, либералы, анархисты и т. д.

Есть классификации по национальности, уровню развития, месту рождения или жительства, степени материальной обеспеченности и множество других.

В общем, классификаций существует множество, и каждая из них отражает стремление разделить множество людей на какие-то однотипные группы по одному какому-то признаку.

К сожалению, не существует универсальной классификации, которая бы учитывала сразу все множество отличий людей – так велико разнообразие того, что мы называем человеком.

К чему все эти длинные рассуждения? К тому, чтобы научиться понимать, что та методика или теория, которая приводит вас в священный трепет, может для вашего знакомого или близкого человека казаться полным бредом или даже мошенничеством. И наоборот, соответственно.

Поэтому вы имеете полное право более спокойно относиться к попыткам каких-то групп людей навязать всему обществу сразу какую-то одну идеологию, религию, политическую систему, моду или что-то другое. Такое надолго никогда ни у кого не получалось, даже силой. Тем более сегодня, когда резко выросло расслоение общества по уровню развития, образованности, доходам, образу жизни, ценностям и всему остальному.

В этой книге мы как раз будем рассматривать, чем люди отличаются друг от друга. И что общего у них должно быть, чтобы они имели право называться людьми.

Тело или дух?

Сейчас 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 бренное 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.

Конечно, мы попробуем как-то обосновать этот выбор. А если кто-то с этим не согласен, тот может сразу прекратить чтение этой книги. Он абсолютно свободен в своем выборе, как и мы.

Модель человека



Поэтому предлагается договориться о том, что в этой книге будет пониматься под названием «человек», поскольку единого мнения на этот счет не существует. Мы не будем вдаваться в подробности вроде анализа черт характера или геномной инженерии. Мы посмотрим на человека более широко. Итак, что же мы имеем?

## 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) и так далее (хотя недавно в Индонезии нашли семью, члены которой передвигаются только на четвереньках). 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.

Далее мы будем рассматривать 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.

## Принципы хранения информации

Поскольку информации в нас заложено много, и сразу все мы помнить не можем, то она распределяется по всему «хранилищу» по специальному алгоритму, который можно выразить в трех принципах.

Первый принцип: «последний вошел – первый вышел». То есть мы лучше всего помним то, что узнали совсем недавно. Свежая информация «вошла» в нас последней, и она же легко «выходит» из нас по первому требованию.

Пример. Вы вчера сходили в кино и сегодня можете легко пересказать, о чем шел фильм. За пару дней в вас «вошло» много новой информации, она «задвинула» воспоминание о фильме в глубь «хранилища», и вам уже трудно вспомнить, о чем был фильм. И был ли он вообще.

Следующий, второй принцип, по которому информация извлекается из нашей памяти: «чаще требуется – ближе хранится». Это значит, что легче всего вспоминается то, что вам часто нужно и чем вы пользуетесь постоянно.

Например, все учили в школе таблицу умножения и английский. Если ваша работа связана с расчетами, то таблицу умножения вы явно помните. А вот как с английским? Если язык вам никак не нужен, то весь блок с вашими знаниями языка «задвигается» в глубь памяти, и вы ничего не помните. Хотя, если вы попадете в англоязычную страну, то английский может довольно быстро восстановиться. То есть переместиться с задворков памяти на место поближе к выходу, где вы легко им воспользуетесь.

Конечно, все это произойдет, если язык вам будет действительно нужен и у вас не будет возможности пользоваться помощью переводчика. А простые вещи можно и на пальцах объяснить, вспоминать язык нет надобности.

Еще один, третий принцип хранения информации – «энергетически заряженная информация вспоминается легче». Что это значит?

Представим большой склад

Для понимания этого принципа давайте представим себе следующую картинку. Представьте себе склад с уходящими за горизонт полками, на которых лежит вся наша информация, которую мы когда-то загрузили в свою память. Слева лежат воспоминания из детства, правее – из юности, совсем справа – все данные за последние пару лет.

Ближе всего к выходу хранится то, чем мы пользуемся часто.

У самого края, прямо в приемном лотке, лежит то, что мы запомнили только что. По мере поступления новой информации происходит перемещение по лотку вглубь, и информация занимает место на полке.

Как выглядит сама информация? Давай представим ее в виде шаров. Размер шаров разный – от бильярдного и до огромного, диаметром в метр и больше.

Что такое маленький шар? Это какая-то не очень важная информация, которая случайно попала в вас, и вы не приложили для ее запоминания никаких усилий.

Например, к вам в гости пришли ваши дальние родственники из другого города, и вы узнали, что вашу троюродную тетю зовут Наталья Петровна. Вы не собираетесь никогда больше с ней встречаться. Нужно будет вам в будущем ее имя? Скорее всего, нет. Но оно уже попало во входной лоток и заняло место в вашей памяти. Эта информация – тот самый бильярдный шар минимального размера и серого цвета.

Но вместе с этой тетей к вам пришла в гости ее племянница, и она вам очень понравилась. Вы нашли с ней много общего, весело смеялись и при расставании испытывали настоящую грусть. Вы обещали друг другу, что будете поддерживать связь и обязательно еще встретитесь – так всегда говорят при расставании. Ее имя и образ тоже отложились у вас в памяти, но они сопровождались сильными позитивными эмоциями, поэтому шар будет значительно больше и сиять прекрасным солнечным цветом. Естественно, что ее имя вы будете помнить очень долго.

Это один из примеров, а на самом деле их множество. Мы все время засоряем свою память ненужной информацией, которой пичкают нас учителя, преподаватели вузов, телевизоры, книги, газеты, журналы, знакомые и так далее. Большую часть информации мы проглатываем внеэмоционально – это бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить.

В нас хранится все!!!

Некоторые эксперименты показывают, то 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!

Есть известный эксперимент. Психологи пригласили рабочего-каменщика со стройки и спросили, что он может сказать о кирпиче, который он уложил на стройке пять дней назад в самом конце рабочего дня. Что может ответить рабочий человек на такой вопрос? В книге это неудобно повторять.

Потом этого же каменщика погрузили в гипнотическое состояние, открывающее все каналы памяти, и задали этот же вопрос. И он спокойно ответил, что последний кирпич имел скол в левом углу. А предыдущий кирпич имел трещину посередине и две небольшие дырки. И так далее.

Оказывается, в памяти каменщика записываются образы всех кирпичей, которые он уложил за свою жизнь. В памяти токаря – все выточенные им гайки и болты. В памяти врача – все приходившие к нему пациенты со всеми их диагнозами, и так далее. А мы этого ничего не помним! Но на нашем «внутреннем складе» мы храним бесчисленные крупички всего, что прошло перед нами за всю нашу жизнь. Представляете, каким огромным должен быть наш внутренний склад? И как сложно в нем разыскать то, что мы положили туда и не снабдили эмоциональной меткой?

Поставьте энергетическую метку

Если вы просто встретились с человеком, поговорили и разошлись – информационный след (шар) будет небольшим.

Но вот вы встретились, и у вас случилась любовь. Или дружба. Или хороший бизнес – образ этого человека станет большим светящимся золотом шаром.

Понятно, что такого человека вам будет сложно забыть, если вы расстанетесь с ним тихо и мирно.

Если вы расстались в стрессе – он вас обманул или предал, то воспоминание о нем сохранится в виде огромного черного шара и будет долго преследовать вас. Пока не исчезнет за горизонтом, задвинутое новыми событиями – именно так происходит «зависание» на ушедшей любви.

Или пока вы не вынете энергетический заряд из этого шара – тогда он превратится в маленький и незаметный шарик. Этот фокус мы будем рассматривать дальше.

В общем, на полках нашей памяти лежат разные шары – огромное количество серых, среди них цветные, побольше размером, еще больше и совсем большие. Сколько энергии вы вложили в создание этой единицы информации, таков и размер шара на нашем «внутреннем складе».

Понятно, что обнаружить большой и светящийся шар-воспоминание значительно легче, чем найти крупицу незначительной информации среди миллионов подобных крупинок. Имя неважного для вас человека вспомнить невозможно – оно затерялось среди огромного количества крупинок малозначимой информации.

Имя человека, которого вы сами определяете для себя как «важного для вас» по какому-то показателю, вы автоматически награждаете эмоциональной меткой, по которой его потом легко разыскать на вашем «внутреннем складе».

Ставьте энергетические метки

Кстати, отсюда вы можете сделать вывод, как вам можно спокойно запомнить нужных людей – наложите на их образ энергетический (эмоциональный) импульс, и все произойдет само собой.

Этот прием рекомендуется использовать, например, для запоминания слов иностранного языка. Если вы повторите новое слово «про себя», то его энергетический заряд будет минимальным. И вспомнить его будет сложно. Поэтому для запоминания приходится повторять его много раз, тем самым увеличивается его энергетическая насыщенность.

Но если вы повторите новое слово несколько раз вслух, да еще на высоком эмоциональном уровне, то оно легко запоминается.

Или если вы мысленно свяжете его какой-то ассоциативной связью, то есть снабдите дополнительными метками, то оно тоже легко запоминается.

Подобные приемы деления информации на «важную» и «неважную» люди используют в разных системах обучения.

Но вернемся к нашей модели человека.

Кто всем этим управляет?

А 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.

На картинке это может выглядеть так, будто Разум управляет человеком, а информацией из нашего «хранилища данных» его обеспечивает Подсознание.

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 пойдем 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 «бегаёт» 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. Тем не менее влияние Подсознания очень велико, поэтому позже мы остановимся на рассмотрении этого блока более подробно в следующей главе.

## 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.

Как это выглядит

Все эти рассуждения можно свести к несложной схеме управления человеком, приведенной на рисунке 9.

Эту схему мы будем использовать в дальнейшем рассмотрении такого сложного существа, как человек.

Все по науке

Эта схема во многом соответствует установленному учеными строению тела и мозга человека.

Так, функции блока Инстинктов у нас выполняет мозжечок. Именно он отвечает за выживание, продолжение рода, ощущения тепла и холода и т. д.

Функции блока Эмоций выполняет эмоциональный мозг, или лимбическая система нашего организма.

Функции блока Разума исполняет левое полушарие головного мозга, связанное с речью, мышлением, обработкой информации, принятием решений и т. д.

Видимо, со временем ученые выделяют еще какие-то органы, которые специализируются на остальных функциях из нашей схемы – Подсознании и Воле.

Конечно, мы будем исследовать не все элементы этой схемы, а только некоторые. Относительно тела почти все знают врачи, хотя они привыкли рассматривать тело без остальных составляющих сущности человека. А без остальных компонентов это всего лишь бессознательное физическое тело – так бывает при некоторых болезнях или в результате несчастных случаев. Тело ест, спит, движется, а проблески разума отсутствуют.

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. Мы не будем здесь касаться того, откуда такой человек набрал разных невзгод – это тема последующих глав. Но то, что только волевого (блок Воля) и целеустремленного (блок 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, «бездушным» 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 блоку «Эмоции». А этот блок в нашей модели имеется.

Далее мы не раз будем возвращаться к этой модели и рассматривать «божественные» качества в человеке применительно к ней. А если в модели чего-то не хватит, то мы имеем полное право это добавить.

На этом мы заканчиваем наши общие рассуждения по поводу такого странного явления, как человек, и подведем итоги.

## Итоги

1. Не существует некоторого усредненного существа под названием «человек». Имеется огромная масса внешне похожих существ, которые радикально отличаются друг от друга по внутреннему содержанию.
2. Из-за огромных внутренних различий между людьми невозможно создать единую и подходящую всем людям религию, систему обучения, политическую систему и многое другое.
3. Человек не является просто материальным объектом, он гораздо более сложное существо с огромным внутренним нереализованным потенциалом.
4. В совсем упрощенном виде человека можно представить в виде модели, где физическое Тело управляется Разумом, Инстинктами и Эмоциями.
5. Разум управляет Телом с помощью Воли. При принятии решений Разум опирается на информацию, которую ему предоставляет Подсознание.

6. Эта модель не противоречит традиционной христианской модели, в которой человек является триединством Тела, Души и Духа.

Тренируемся жить

Задания, для самостоятельной работы

1. Попробуйте определить, какой вы человек. Вспомните свое характерное поведение и оцените примерно, каково у вас соотношение Разума, Эмоций и Инстинктов. То есть какую часть времени (бодрствования, естественно) вы совершаете под действием этих блоков.

2. Проанализируйте, как происходит у вас процесс принятия решений при встрече с чем-то новым. Человек всегда старается найти в своей памяти что-то подобное и только тогда успокаивается. Пока объект не идентифицирован с чем-то известным, большинство людей испытывают тревогу или дискомфорт. А вы?

3. Проанализируйте, какие чувства вы испытывали при прочтении этой главы. Что преобладало в управлении вашим телом?

Примеры поведения:

Разум: внимательное чтение, попытки принять или отвергнуть все или часть идей главы.

Эмоции: раздражение, восторг, разочарование (когда же что-то делать нужно будет, хватит болтовни!!!) и т. д.

Инстинкт: постоянное возвращение к мыслям о детях или близких людях, страхи о будущем и проч.

4. Припомните характерное поведение 2–3 близких вам людей. Какие блоки управляют их поведением в большинстве случаев? Совпадают ли механизмы их внутреннего управления с вашими? Принимаете ли вы их поведение или

считаете неприемлемым? Какие блоки в основном руководят ими? Удавалось ли вам перевести их под управление Разума?

### Глава 3

Подсознание: друг или недруг?

Мы папуасы, которым Бог дал суперкомпьютер.

И теперь ждет, когда же они научатся им пользоваться.

Дай Бог ему терпения...

В предыдущей главе мы выяснили, что участие в управлении поступками человека принимает такой блок, как Подсознание.

В этой и последующих главах мы будем рассматривать его более подробно. Мы постараемся понять, что он в себя включает, за что отвечает и как на него можно влиять.

В модели управления человеком, предложенной в предыдущей главе, мы поместили Подсознание между условным Хранилищем данных и Разумом. То есть мы отвели Подсознанию некую роль Посредника, который по запросу Разума быстренько бежит на «склад» и приносит нам нужную информацию. Или не приносит, если ее там нет, или она находится слишком далеко от входа – это называется «забыть». Хотя на самом деле ничего забыть невозможно. Просто Подсознание выбирает не находить запрошенную информацию. Видимо потому, что мы недостаточно серьезно заявили свое намерение ее получить.

Эффект легче себе представить, если данные в нашем «хранилище» будут находиться не на горизонтальных полках, а станут складываться одни над другими, в большую кучу пирамидальной формы. Если на ваши прежние мысли или впечатления навалены огромные слои новой информации, то, чтобы раскопать нужные вам данные, Подсознанию потребуется сильно попотеть. То



есть израсходовать кучу жизненных сил. А оно только и делает, что экономит нам эти самые силы. Поэтому без специального указания оно не будет прилагать много сил, чтобы вспомнить то, что вы давно и прочно забыли. То есть завалили сверху огромным количеством новых данных.

Но вернемся к деятельности Подсознания.

Выявим функции

Скорее всего, функции Подсознания значительно шире, нежели быть «на побегушках» у Разума. Хотя, с другой стороны, некоторые мудрые жены успешно руководят своими мужьями, создавая у них иллюзию, будто они (мужья) сами принимают какие-то решения. А на самом деле эти жены подсказывают мужьям нужный выбор, не выпячивая свою роль в этом деле. Шея, как говорится, указывает, куда смотреть голове. И что ей видеть.

Похоже, что с Подсознанием происходит та же история.

Поэтому начнем постепенно выявлять, чем же занимается наше мудрое Подсознание.

Первая 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 закромам 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.

Само опознание, видимо, делает Разум, но обеспечивает его информацией для проведения этой процедуры как раз Подсознание.

Причем для редко встречающихся объектов оно может приносить Разуму несколько похожих образов. Например, когда вы встречаете человека, с которым очень давно не пересекались, то, скорее всего, вы забудете его имя. Подсознание будет быстро приносить вам несколько похожих образов ваших прежних знакомых, и вы уже сознательно будете перебирать имена: «Вася? Нет, у того волосы были светлые. Витя? Нет, тот руками сильно размахивал. Олег? Вроде он, но рост что-то маловат»,

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/aleksandr-sviyash/otkrytoe-podsoznanie-kak-vliyat-na-sebya-i-drugih-legkiy-put-k-pozitivnym-izmeneniyam>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)