

В.Р. Хамидова

**СИЛА
ПОДСОЗНАНИЯ
практический
курс**



**РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2007**

УДК 133.3

ББК 86.37

X18

Хамидова, В. Р.

X18 **Сила подсознания. Практический курс / В. Р. Хамидова.** — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 256 с.

ISBN 978-5-386-00230-5

В этой книге вы узнаете о подсознании, таинственной и до конца не изученной области человеческой психики, а также о связанных с ней феноменах. Вы научитесь обуздывать дурные привычки, путешествовать в астрале, медитировать и избавляться от гнева.

УДК 133.3

ББК 86.37

ISBN 978-5-386-00230-5

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

Введение

Каждый из нас хочет жить счастливо, мечтает о здоровье, успехе, интересной работе, любви и дружбе. Какими бы разными мы ни были, стремление к счастью присуще всем. Однако очень часто мы занимаемся не тем, чем хотим, и живем не так, как следовало бы. Как это исправить? Как добиться исполнения желаний и научиться жить в гармонии с окружающим миром? На эти вопросы есть один ответ: нужно прислушаться к своему подсознанию.

Очень часто причина наших проблем кроется именно в непонимании того, что требует от нас подсознание. Многие сигналы, которые посылает нам мозг, мы истолковываем совсем не так, как надо. Поэтому человек должен понимать, что пытается донести до него его собственное подсознание, и избегать при этом конфликта с сознанием.

Мы предлагаем вам постичь тайны подсознания с помощью этой книги.

Сознание и подсознание.

Общие сведения

Как работает мозг человека? Психологи и физиологи пытались ответить на этот вопрос на протяжении не одного столетия. Человек — удивительный организм, своего рода совершенная система, управляемая сложным механизмом. Конечно, по многим характеристикам люди проигрывают животным: мы не можем бегать так же быстро, как гепард, не обладаем силой льва, не можем сливаться с окружающей обстановкой подобно хамелеону или осьминогу. По сути, человек был обречен на вымирание, а вместо этого стал царем природы. С чем это связано? Ответ известен каждому. Мы имеем то, что ставит нас на ступень выше всех обитателей нашей планеты: мышление, позволяющее принимать решения, воображение, благодаря которому мы способны представлять то, чего раньше не видели, высоко развитую речь, посредством которой мы общаемся между собой, память, отличающуюся от памяти животных, и психику. Каждый человек имеет характер, привычки, темперамент. Если обобщить все перечисленное, можно сделать вывод, что мозг человека — уникальный механизм, обеспечивающий победу в борьбе за существование. Изучением работы мозга занимались многие ученые, однако наибольший вклад внесли русские психологи, в частности И. Сеченов, И. Павлов, А. Выготский и многие

другие. Этими и многими другими учеными было установлено, что в основе работы мозга лежит несколько механизмов.

Во-первых, каждый человек, согласно Павлову, — это целый набор привычек, которые постоянно изменяются.

Во-вторых, в основе привычек лежит принцип доминанты (по А. Ухтомскому).

И, в-третьих, местом локализации привычек, управляющих сознанием, является подсознание.

Итак, поговорим сначала о привычках.

Привычки и их роль

Одним из компонентов, формирующих характер человека, являются привычки. У животных привычка формируется в результате дрессировки. Всем известный пример — выработка у собаки условного рефлекса на прием пищи. Павлов проводил свои опыты с собаками, которым давал еду и одновременно включал свет. Вначале ученый давал собаке только еду, и у нее выделялась слюна, то есть возникал безусловный рефлекс. Позже Павлов сочетал подачу пищи с другими раздражителями, в частности с электрическим светом. В обычном состоянии у собаки при включении лампочки слюна не выделяется. Но когда свет сочетается с подачей еды, происходит слюноотделение. В конечном итоге Павлову удалось добиться

слюноотделения при включении одной лампочки, без поступления пищи. Другими словами, у животного был выработан условный рефлекс, или своеобразная привычка.

У людей привычки формируются посредством воспитания. Сама по себе привычка возникнуть не может — необходимо какое-либо эмоциональное подкрепление, которое может быть как положительным, так и отрицательным. В качестве поощрения может выступать не только пища, как у животных, но и эмоциональное влияние — похвала, или, наоборот, оскорбление и унижение. Привычки, или динамические стереотипы, как говорят психологи, могут возникать у человека спонтанно, порой он даже не отдает себе отчета в том, что у него есть та или иная привычка. Например, если молодая девушка пережила сильную влюбленность, то во всех своих следующих партнерах она будет искать черты своего первого возлюбленного. Это чревато проблемами в личной жизни. Зачастую она даже не подозревает, что не может устроить свою жизнь из-за чересчур высоких требований, предъявляемых ею к потенциальным партнерам. Известно немало случаев, когда, выйдя замуж за алкоголика, женщина и последующие свои браки заключает с мужчинами, страдающими алкогольной зависимостью.

Привычку очень трудно не только победить, но даже изменить. В случае если человек вынужден изменять ее, он испытывает

стресс и дискомфорт, тогда как возвращение к привычным действиям вызывает чувство удовлетворения и защищенности. Это происходит потому, что привычка — это проявление инстинкта самосохранения. Мозг запоминает те действия, которые не привели к негативным последствиям, а потому они воспринимаются как безопасное поведение. Любое новое действие, пусть даже полезное для самого человека, понимается как новое, а потому вызывает стресс. Дело в том, что мозг человека, в частности его подсознание, отрицательно реагирует на любое неожиданное изменение, поэтому человеку трудно избавиться от вредных привычек — таких, как алкоголизм, курение, наркомания. Независимо, каким это изменение является, полезным или вредным, важно лишь то, что оно ломает привычный уклад жизни.

Почему наш мозг так странно реагирует на любое изменение, пусть даже положительное? Дело в том, что в случае любой перемены организм мобилизует все защитные силы на случай, если данное изменение окажется вредным для человека. Организм реагирует следующим образом: вначале напрягаются все мышцы, потом увеличивается частота сердечных сокращений и поднимается давление. Дыхание учащается, напряженные мышцы выде-

Интересно заметить, что стресс от такого радостного события, как свадьба, оценивается практически так же, как и стресс от развода или смерти супруга. Существует даже шкала силы стресса по А. Курпатову. Следует сказать, что даже во время развлекательной поездки человек испытывает волнение, беспокойство.

ляют большое количество энергии, в результате чего возникает риск получить тепловой удар. Стрессы, кроме того, являются причиной множества психосоматических заболеваний, неврозов и других болезней.

Доминанта

Доминанта является важным принципом работы мозга. Это понятие ввел А. Ухтомский. Доминанта (то есть преобладание) — это акцентирование на самой важной реакции данного момента и одновременное торможение остальных реакций. Как и привычки, доминанта является проявлением инстинкта самосохранения, потому что вся энергия мозга тратится на выполнение самой важной для человека задачи. Например, если человек очень хочет есть, ни о чем, кроме еды, он думать не сможет. Но если в это время произойдет какое-либо важное событие, неважно, радостное или печальное, но вызывающее более сильные эмоции, мысли о еде отступят на второй план. Важно отметить, что доминантный очаг возбуждения имеет тенденцию подавлять остальные очаги. То есть чем больше человек хочет есть, тем ярче у него будет выражаться реакция на произошедшее событие.

Доминанты имеют как люди, так и животные. У последних это прежде всего потребность в еде, защите и рождении потомства.

У людей доминант гораздо больше. Это потребности не только физиологические, которые совпадают с потребностями животных (утоление голода и жажды), но и эстетические (стремление к красоте, потребность в уважении и самореализации), познавательные, нравственные и многие другие. Любая из этих потребностей может стать доминантой. Их наличие само по себе не является противоестественным, однако когда человек подчиняет свою волю достижению той или иной потребности, существует риск заикливания. Например, если человек все силы тратит на то, чтобы стать самым богатым, он становится трудоголиком, сводит на нет общение с другими людьми, забывает друзей и семью. Девушка, одержимая идеей обрести внешность модели, садится на жесточайшую диету, в результате чего каждый кусок пищи воспринимается ею как зло, она перестает есть и рано или поздно превращается в дистрофика. Помочь в этом случае может только психотерапевт. Если обратиться к врачу слишком поздно, пациентка может умереть от истощения.

Как мы видим, опасны прежде всего те доминанты, которые не имеют логического завершения. Невозможно заработать всех денег, стать самым успешным, богатым, красивым. Действие доминанты прекращается лишь когда она удовлетворяется. Если доминанту нельзя прекратить естественным путем, человек живет только одной целью, в результате чего развиваются неврозы и психические расстройства.

Еще одной важной особенностью доминант является то, что человек видит мир через них, а не объективно. Например, если главной потребностью человека является достижение богатства, он будет оценивать всех людей, исходя из их материального достатка. Если он убежден в том, что некрасив, то будет считать, что остальные люди думают о нем так же, и не поверит тем, кто будет утверждать обратное. Отсюда следует, что другие люди тоже станут считать его некрасивым и даже уродливым. Другими словами, мир относится к человеку так, как он относится к миру.

Одержимый доминантой предъявляет к самому себе и окружающему миру невыполнимые требования, которые впоследствии грозят неврозами. Три таких требования привел психотерапевт А. Эллис.

Я должен быть лучше всех, делать все лучше всех, быть самым богатым, самым успешным, самым красивым. Если я не самый успешный, лучший, значит, я ничтожество, никчемное существо.

Меня все должны любить, относиться ко мне внимательно, не разочаровывать меня. Если вы расстраиваете и огорчаете меня, вы плохой человек.

Я должен иметь все, что захочу, меня не должны касаться проблемы и неприятности, я должен быть защищен от всего негативного. Мир жесток, я никогда не смогу быть счастливым.