

Содержание

Введение	13
1. Человеческий мозг и его операционные системы.....	19
2. Разные способы познания реальности	25
3. Рецепторы — наши вездесущие антенны.....	29
4. Действовать своевременно и эффективно	34
5. Соратники или соперники?.....	38
6. Ид — динозавр, живущий внутри нас	46
7. Наш рептильный мозг.....	50
8. Превращаемся в млекопитающих.....	53
9. Кожа — мозг, вывернутый наизнанку	57
10. Неожиданное объяснение некоторых поступков	62
11. Смекалка — еще не мудрость	67
12. Все имеет свою цену.....	72
13. Почему мы именно так смотрим на вещи?	77
14. В чем подлинная сила языка?	80

15. Чем чувства отличаются от эмоций?..... 84
16. Как мозг принимает решения? 88
17. Сначала мы сочиняем истории,
а потом они управляют нами 91
18. Окно в бесконечность..... 95
19. Недостающее звено 103
20. Разделяй и властвуй 108
21. Искаженное восприятие 112
22. В ловушке ложных воспоминаний..... 114
23. Не одним лишь мышлением..... 118
24. Увидеть лес за деревьями 122
25. Сила — в единстве 127
26. Единство в многообразии 130
27. Когда говорит тело 135
28. Лучше вместе, чем врозь 140
29. Границы мира..... 144
30. Смирение и внимание —
выигрышная комбинация..... 149
31. Открытие новой реальности 155
32. Всякое разделение есть иллюзия..... 159
33. Две стороны одной медали 165
34. Учиться созерцанию 170
35. Наш внутренний ребенок..... 173
36. Почему они бросили меня?..... 176

37. Нас создает социум.....	181
38. Детям тоже нужна самостоятельность.....	184
39. Кто я такой?	189
40. Почему мы видим себя такими?	194
41. Образ «Я» и человеческое страдание.....	200
42. Из жертв в мучители.....	203
43. За семью замками.....	208
44. Токсичные отношения	212
45. Голоса из подсознания	215
46. В глубине наших чувств.....	218
47. Внутренняя свобода	223
48. Не противоречие, а парадокс.....	228
49. Единое сознание.....	232
Раскройте свое истинное «Я». Медитация	236
Благодарности.....	244
Биография	247

Человеческий мозг и его операционные системы

Чтобы разобраться в устройстве психики, необходимо прежде всего понять, как функционирует человеческий мозг. По этому поводу есть очень серьезные исследования, начатые еще в XIX веке представителями так называемой венской школы. Их результаты демонстрируют, какую важную роль бессознательное играет в нашей жизни. С другой стороны, ученым всегда было интересно, какие структуры мозга отвечают за определенные психические функции — например, за мышление, речь или эмоции. Еще знаменитый невропатолог Теодор Мейнерт в психиатрической клинике Вены вскрывал трупы в поисках связи между конкретными психическими нарушениями и изменениями в мозге.

Гипотеза о том, что существует целый мир психики, о котором мы совершенно не имеем представления,

позволила таким великим ученым и медикам, как Йозеф Брейер и Зигмунд Фрейд в Австрии, Жан-Мартен Шарко во Франции, Карл Густав Юнг в Швейцарии или Милтон Эриксон в США, отыскать любопытные приемы взаимодействия с этим тайным и неизведанным миром — подсознанием человека. Интерес к области бессознательного, которое ухитряется принимать решения так, что мы даже не осознаем этого, все возрастал.

Элементарное и в то же время полное представление о том, как организован мозг и как его различные структуры собирают информацию, обрабатывают ее и определяют порядок действий, позволит нам лучше управлять своей психикой и, следовательно, жизнью тоже. Для этого предлагаю исследовать операционные системы, влияющие на наше восприятие, мышление и поступки.

Обозначим операционную систему как основное *программное обеспечение* компьютера. Она управляет ресурсами *оборудования* (физическими элементами компьютера), что позволяет работать другим программам. Ее можно назвать метапрограммой, то есть она обеспечивает выполнение прочих программ и, таким образом, от нее зависит работа всего компьютера.

Применительно к человеческой психике следует говорить не об одной, а о четырех операционных системах. Все они запускают программы и используют ресурсы, находящиеся в распоряжении

Разные способы познания реальности

У человека есть пять способов познания объективной реальности вне и внутри него:

1. Мышление

Используя логическое мышление, операционная система думает, рассуждает, формирует идеи и объясняет их. В процессе мышления возникают абстракции: система способна выделять в наблюдаемых объектах конкретные характеристики или черты. Например, слово «стул» — это абстрактное понятие, объединяющее основные признаки, присущие всем стульям. То же самое с такими словами, как «лошадь», «облако» или «растение». Вы знакомитесь с одним объектом, после чего уже можете отличать все подобные ему.

2. Чувства

Чувства позволяют операционной системе оценивать поступающую информацию, определять ее полезность, дифференцировать данные, присваивать им уровень значимости. Если разум устанавливает, с чем конкретно мы столкнулись, то чувства сообщают, насколько это приятно и важно для нас.

3. Ощущения

Ощущения позволяют операционной системе входить в прямой контакт с объективной реальностью при помощи органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания.

4. Интуиция

Благодаря интуиции операционная система улавливает и считывает самые глубокие уровни реальности, лежащие за пределами возможностей мышления, чувств и ощущений. Этот канал предназначен для догадок и озарений. Людвиг ван Бетховен, гениальный немецкий композитор, говорил, что музыка приходила к нему в откровениях. Опытные мистики, независимо от своей культурно-религиозной традиции, посредством интуиции входили в контакт со сферами, которые мы называем сверхчувственной реальностью, то есть лежащей за пределами чувственного восприятия. Следовательно, существует некий уровень интуитивного восприятия, когда мы улавливаем информацию, но не осознаем это-

Соратники или соперники?

Поскольку все четыре операционные системы функционируют в одном индивидуе, вместе они должны делать следующее:

- уметь в каждый момент времени определить приоритетную цель индивида (выживание, адаптация или развитие) и объединить усилия для решения этой задачи;
- не мешать друг другу, соперничая в достижении собственных целей, возможно незначимых в текущей ситуации.

В предыдущей главе мы говорили о четырех уровнях, на которых операционная система может быть взломана. Чрезвычайно важно знать об этих точках, чтобы обеспечить полную функциональность в каждой из них.

Вспомним, что восприятие — это не просто некое событие, а творческий процесс, в котором мы

комбинируем полученную информацию с предыдущим опытом и трактовкой происходящего. Не будем также забывать, что наше восприятие зависит от позиции, которую мы при этом занимаем. Виды у подножия горы и с ее вершины различаются. Каждая из четырех операционных систем воспринимает реальность из своей точки, поэтому может уловить что-то отличное от других. Все это относится к одной и той же реальности, и тем не менее для каждой системы существующее положение таково, каким система его «видит».



Ид – динозавр, живущий внутри нас

Первая операционная система находится в гипоталамусе. Это очень маленькое, размером приблизительно с крупную горошину, образование в базальном отделе головного мозга. Гипоталамус был еще у динозавров в далекой древности, и, разумеется, он есть также у современных рептилий. Гипоталамус образован группой ядер, выполняющих разные функции, и является важной частью так называемого рептильного мозга. Термин этот ввел нейробиолог Пол Маклин.

Гипоталамус развивается у новорожденных раньше всех прочих структур головного мозга независимо от того, это шимпанзе или человек. Его значение необычайно велико, потому что он обеспечивает функционирование жизненно важных систем организма.