

Виктор Васильев

# БЕЛАЯ КНИГА

Тебе больше не придется  
бороться с собой

эта книга освободит тебя от страданий

Звезда соцсети

Виктор Васильев

**Белая книга**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9  
ББК 88

**Васильев В.**

Белая книга / В. Васильев — «Издательство АСТ»,  
2018 — (Звезда соцсети)

ISBN 978-5-17-107004-5

Тебе надоело жить по одинаковому сценарию? Не хватает энергии, чтобы изменить свою жизнь? Ты устал от того, что книги и курсы не работают? Поздравляю, ты попал по адресу – в твоих руках первая работающая книга о том, как меняться. Тебе на пальцах объяснят все механизмы мотивации. Ты развеешь те силы, из-за которых занимаешься мелочами вместо важных дел. Ты остановишь внутренних критиков и создашь нерушимую уверенность в себе. Автор попал в аварию, и каждая строчка этой книги была обкатана в боях с параличом. Ему хватило правильных знаний о том, что психика меняется только в приятную сторону, и тогда никакие изменения не требуют сил, и, пользуясь одним этим правилом, он овладел своей жизнью, написал эту книгу, и за годы она помогла тысячам людей измениться. Тебе больше не придётся с собой бороться и себя заставлять – ты будешь менять любые привычки, не вставая с дивана, и за пару месяцев станешь ощутимо счастливее и свободнее. Будущий Ты, оглядываясь назад, скажет, что именно Белая книга разделила жизнь на До и После. Это будет последняя книга по саморазвитию, которую ты прочитаешь. Начинай читать прямо сейчас, и уже через месяц ты не узнаешь свою жизнь.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-17-107004-5

© Васильев В., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Предисловие к изданию	7
Первая половина: о тебе	9
Часть I. Мысли, эмоции и поведение	10
Эволюция	10
Метафорическое отступление	11
Первый контур	12
Второй контур	14
Эмоции	15
Память	16
Хорошометр	18
Приспособительный акт	21
Пара слов об особенностях работы	22
Кнут и пряник	24
Третий контур	25
Один раз отрежь, семь раз отмерь	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Виктор Васильев**

## **Белая книга**

© Васильев В., текст, иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие к изданию

*Истина – это то, что работает.*

**Будда**

*Вы, профессор, что-то нескладное придумали. Оно, может, и умно, но больно непонятно.*

**М. Булгаков «Мастер и Маргарита»**

Привет, дорогой мой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу...

Примерно так бы начиналась эта книга, если бы для её написания я не прочитал порядка 50 книг, каждая из которых именно так и начиналась.

Поэтому здесь не будет длинного вступления и пяти всемирно известных академиков, подтвердивших значимость этого труда для психологии. Мне это просто не нужно.

Достаточно того, что эту книгу, скорее всего, вручил тебе твой хороший друг с горящими глазами и рассказом о том, как она перевернула его жизнь. Поэтому идём дальше.

О чем книга?

- Как можно меняться без помощи силы воли.
- Как мотивировать себя, не вставая с дивана.
- Как перестать неосознанно мешать самому себе, и, как следствие, получить всё желаемое.
- Как узнать свои истинные цели и как их достигать.
- Как менять самооценку.
- Как сделать так, чтобы люди тебя бессознательно уважали без всяких на то усилий.
- Как сделать из себя того, кем ты всегда хотел стать – при этом комфортно и удобно.
- Как легко и без усилий приобрести нужные привычки и избавиться от старых.

И несколько приятных бонусов:

- Тебе вряд ли когда-нибудь вообще придётся заставлять себя что-либо делать.
- Ты узнаешь способ притягивать в свою жизнь то, чего ты хочешь, иногда даже без видимых усилий.
- Ты наведёшь порядок в своих эмоциях и будешь оставаться нейтральным всегда, когда пожелаешь.
- Ты будешь готов к любой ситуации, и, попав в неё, станешь себя вести наилучшим образом.
- Сила твоего духа станет несломимой.
- Ты станешь счастливым за 2 недели, не прилагая практически никаких усилий.
- Узнаешь и овладеешь новейшими технологиями изменения сознания.

Заинтригован? Тогда поехали дальше, потому что перед прочтением следующей фразы важно вдохнуть поглубже и задержать дыхание.

Ведь если мы возьмём, например, сочетания обычных классических медиаторов с пептидными нейромедиаторами, такие как дофамин с энкефалином, после чего рассмотрим их в свете внесинаптического высвобождения, то тебе сразу станет ясно, что ты ни черта не понял.

А потому можешь выдохнуть – здесь больше не будет таких фраз и терминов.

Я буду писать просто и понятно. Местами это будет казаться настолько простым, будто я ничего в этом вопросе не знаю. Поэтому я сразу внесу ясность – я пишу эту книгу не ради Пулитцеровской премии и даже не для того, чтобы показаться тебе умным.

Я пишу её для того, чтобы она работала.

Чтобы ты её прочитал, понял и начал применять описанные идеи.

Да, иногда я пытаюсь убедить сам себя, будто у меня есть чувство юмора. С этим придётся смириться и быть готовым к несмешным шуткам.

Зачем всё это мне?

Всё просто – вместе с тобой мы будем строить будущее, хотим мы того или нет. И я хочу, чтобы ты уже сейчас научился радоваться жизни, добиваться своих целей и начал делать лучшее для себя и всего мира.

Вместе мы построим новый мир.

Для простоты книга поделена на половины. Тебя ждут три большие половины, первая из которых будет о тебе, вторая о будущем, а третья – о куче мелочей – о счастье, о смысле жизни и остальных неважностях<sup>1</sup>.

Данные в книге работают только комплексно, поэтому её нужно прочитать целиком.

Если вдруг не дочитаешь – то даже не заявляй, будто бы читал.

А также в этой книге системный подход.

Ты одновременно узнаешь, что есть на данный момент, почему так получилось, по каким правилам всё это работает и, самое главное, что со всем этим делать.

Прямо по пунктам, как здесь:

1. Читаешь

2. Делаешь

3. PROFIT

Пожалуй, приступим.

---

<sup>1</sup> Ну раз ты такой умный и считаешь, что не существует больше 2-х половин, то оставайся несчастным и без смысла в жизни.

## **Первая половина: о тебе**

Посвящена тебе. А если конкретнее, то первая часть посвящена законам, по которым работает твой мозг. Тут придётся почитать теорию. Потому что без неё будет совершенно неясно, почему оно работает. Так что держись – мы с тобой будем изучать отличие эмоционального и логического разума. Теория нам даст способы влиять на его работу – быстро и эффективно. И что самое главное – легко и комфортно.

Если ты её не осилишь, то можешь просто читать дальше и делать всё указанное, веря мне на слово. Потом всё равно вернёшься.

Во второй части мы увидим, почему так сложно меняться, откуда берётся сила воли, что же такое личная ответственность, как начать новую жизнь с понедельника и кто такие тараканы, живущие в голове.

Именно информацией из первых двух частей мы перекроем около 70 % того, что я пообещал в предисловии.

Ииииииии.....

## Часть I. Мысли, эмоции и поведение

*Каждый поступок ничто в сравнении с бесконечностью пространства и времени, а вместе с тем действие его бесконечно в пространстве и во времени.*

*Л.Н. Толстой*

В этом разделе мы начнём.

Начнем мы с того, каким местом думает человек и почему.

Рассмотрим одну из теорий возникновения эмоций, узнаем, наконец, что же такое эти самые «сознательное» и «бессознательное», после чего прикрутим к ним наиболее изящную теорию, благодаря которой нам станет куда проще понимать работу нашей головы. А заодно узнаем, что с этим делать и как этим управлять.

Для того чтобы понять идеи этой книги, придётся всё же немного узнать. Я донельзя упростил всё, что только мог в этой части – поэтому тебе остаётся только читать и получать удовольствие. Местами это, возможно, сделано в ущерб истине.

Например, у кошек всё-таки есть неокортекс, а собаки имеют в словарном запасе около 150 слов и довольно сообразительны в пределах этого семантического мира. Да и любой нейрофизиолог не поймёт, почему я умолчал про ретикулярную формацию и как в эту схему ложится ориентировочный рефлекс. Всё потому, что работа мозга – это очень сложный процесс, который невозможно втиснуть в рамки такой простой модели.

Однако моя цель – не залить в тебя мертвый груз знаний. Моя цель – научить тебя меняться, быстро и просто. Так что если ты не собрался писать диссертацию по нейрофизиологии, то поехали дальше – ты узнаешь достаточно, обещаю.

Главное: Я всё упростил. Расслабься и получай удовольствие.

## Эволюция

*И сказал им бог – плодитесь и размножайтесь.*  
*Библия, синодальный перевод*

*Последнее слово всегда за тем, кому удалось остаться в живых...*  
*Макс Фрай. «Возвращение Угурбандо»*

*Бог умер.*  
*Нищие*

*Нищие умер.*  
*Бог*

Очень кратко и поверхностно – с давних времён самым главным приоритетом у всех живых существ было выживание, потому что остальные уже не населяют эту планету. И, конечно же, лучше всех выживали те существа, которые наиболее приспособлялись к среде. Окружающий мир, в свою очередь, устроил русскую рулетку, которую Дарвин позднее назовёт естественным отбором.

Так и повелось – целыми эпохами живые существа изменялись, совершенствовались под условия среды и обрастали всеразличными обновлениями. У людей всё это кончилось нерв-

ной системой и развитием мозга. Притом мозг состоял из разных частей, которые появлялись постепенно, а с этими частями добавлялись новые возможности. В процессе совершенствования новых частей мозга эволюционировала и вся нервная система, прорастая множеством новых межуровневых связей, в результате чего множество бессознательных функций стали подвластны сознательному влиянию.

Каждый новый уровень позволял шагнуть на новую ступень развития. Об этих самых уровнях мы сейчас и будем говорить. Учти – контура или уровни сознания это одно и то же.

Если сначала мозг работал на одних жестко заданных программах, то впоследствии он начал приспособлять свои программы в соответствии с обстоятельствами, а потом шагнул ещё дальше – и научился не просто обучаться, а заниматься самообучением, или учиться обучению.

Заодно замечу, что прямо сейчас планету населяют существа с разной степенью развития мозга, стоящие на разных ступенях эволюции – и для пушей наглядности я буду рассказывать на их примерах. Подразумеваю, что человек прошёл те же стадии.

Характерными чертами развития стало расширение возможной деятельности и серьёзное увеличение числа воспринимаемых раздражителей. И особую роль в этом сыграла возможность воспринимать раздражитель, но не реагировать на него – по крайней мере, в прежней автоматической манере, поскольку это позволяло гораздо лучше его оценить. Впрочем, об этом позднее.

Мы можем начинать.

## Метафорическое отступление

*«Дедушка Мороз, выходи», – кричали дети, пританцовывая возле туалета.*

Представим ситуацию: сели мы с тобой и написали деду морозу письмо, где попросили у него новый скейтпарк. И тут смотрим в небо – а там сани летят. Красивые такие, явно немецкие – у нас таких еще не делают.

И ты только представь себе наши с тобой лица, когда из саней появляется добрый дедушка мороз и молвит речь, невзирая на наше ох удивление:

«Поздравляю всех гостей!  
Поздравляю всех детей!  
Был у вас я год назад,  
Снова вас я видеть рад.  
Подросли, большими стали.  
А меня-то вы узнали?»

И, не услышав ответа, прищурился – разглядел нас, чертыхнулся, кашлянул, и, доставая жилистой рукой из кармана пачку Беломорканала, начал говорить уже нормально: «Мужики, помню вас, заказывали вы у меня, значит, скейтпарк».

Сделав небольшую паузу, как бы подбирая слова, он почему-то сделал извиняющееся лицо и продолжил: «Только вот возможности мои не безграничны – еле кредит за сани отбил, а мне ещё тройку лошадей кормить, поместье топить и внучке университет оплачивать. Вот если

бы каждый в городе хотел скейтпарк – тогда бы я легко, я в своё время...» – тут дед шмыгнул, утёр рукавом нос. – «Дык, о чём это я, вы не сердчайте, чем смогу – тем помогу».

И с этими словами вывалил дедушка из саней свой мешок, а из того выехали десять КАМАЗов, доверху загруженных бетонными плитами, кирпичами и цементом – притом всем вперемешку. Ладно, жизнь богата на сюрпризы.

Но как же нам их разгрузить? Дело непростое – цельные плиты надо отделить от кирпичей и от цемента. Да и у деда время не резиновое – кто-то у него просил ещё стену городскую, и весь город о чем-то мечтает, а в 5 утра ему надо забрать снегурку с очередного корпоратива.

Думали-думали мы с тобой и придумали – собрали такую решетку, которая пропускала через себя осколки и цемент, но удерживала плиты. Ладно, а как кирпичи-то отсортировать от бетона? Вручную как-то неохота. Ну, мы сообразили ниже какое-то сито, которое просеивало цемент и удерживало кирпичи. С цементом же и думать не надо – взяли и подложили мешков.

Так и получили мы плиты на решётке, кирпичи в сите и цемент в мешке. Сказка ложь, да в ней намёк – добрым молодцам урок.

Раздражитель	Устройство	Контур	Функции	Часть мозга
Бетонная плита	Решётка	Первый	Движение От-К	Ствол
Кирпич	Сито	Второй	Память, эмоции, мотивация, хорошометр	Лимбическая система
Цемент	Мешок	Третий	Восприятие, память, мышление, речь Символы, внутренний диалог Прошрое и будущее	Новая кора

## Первый контур

*Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимания.*

*Уильям Джеймс*

Жил-был какой-нибудь организм. Пусть это будет клетка – например, инфузория-туфелька.

Если ей подложить в воду кристаллик соли, то она начнёт от него уплывать, а если в какой-то части воды поднять температуру с 15 градусов до 30, то она поплывёт туда, где тепло.

Потому что соль – смерть, а тепло – жизнь.

От соли мы уплываем, к теплу намеренно плывём.

Раздражитель	Возможные последствия	Действие	Принцип
Соль	Смерть	Движение От	Беги
Тепло	Жизнь	Движение К	Бей

1) Если клетка находится возле раздражителя, который опасен, то она начинает уплывать. Если же рядом находится что-то полезное, то она начинает догонять это самое полезное.

2) Если вторая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то первая клетка не сможет её предупредить – им нечем общаться.

2) Если первая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то она не сможет предупредить и саму себя – ей нечем запоминать<sup>2</sup>.

2) Заодно первой клетке просто нечем предупреждать себя.

3) Даже после таких злоключений она не сделает никаких выводов – ей нечем думать.

3) И, прочитав эти пункты, не решит, что «Я обиделась, но Я хотя бы могу реагировать» – у неё нет Я, а потому и обижаться там попросту некому.

Назовём это первым уровнем сознания, который соответствует самой древней части мозга – а именно стволу<sup>3</sup>.

Функции его, я напомним – распознать жизненно важный раздражитель и начать реагировать – приближаться или отдаляться. Условно его можно назвать «Бей-беги», потому что так просто веселее звучит.

Конечно, всё немного сложнее – он ещё может включать инстинкты и исполнять безусловные рефлексы, ибо мало приблизиться к еде – её надо ещё поймать и съесть.

Можно сказать, что он удовлетворяет так называемые витальные, естественные потребности – безопасность, питание, сон и спаривание.

Если мы рассмотрим существ, у которых есть лишь первый уровень сознания, то мы заметим, что все раздражители, которые они способны воспринять, ведут к удовлетворению этих потребностей.

Жизненно важные сигналы по мощности равны бетонным плитам. Да-да, метафора в начале была именно об этом – первый контур похож на это решето, которое позволяет нам поймать именно мощные факторы, пропустив остальные мелочи мимо.

Таким образом, первый контур воспринимает только жизненно важные раздражители, пропуская всё остальное мимо себя.

Деятельность существа, у которого еще не развились остальные части мозга, строится целиком на работе этого контура и всё, что воспринимают эти существа – есть жизненно важные раздражители. Остального для них попросту не существует.

У более развитых существ сигналы не просто пропускаются мимо, а попадают дальше – в следующие отделы мозга, которые нарастали поверх этого. Таким образом, если поступающие сигналы жизненно-важные – то реагируем, а если нет – то не замечаем.

Это хорошо – в древности люди строили себе мощные жилища из одних только неотесанных глыб – никаких кирпичей и цемента, чтобы их удержать, не было и в помине. Не веришь мне – посмотри Флинстоунов, они там даже машину умудрились собрать. Но из одних бетонных плит не удастся построить сколько-нибудь изящное жильё, поэтому мы стали эволюционировать дальше, научившись осознавать более тонкие и сложные сигналы.

---

<sup>2</sup> Второй пункт номер 2 неспроста. Ибо номера фактов относятся к контурам сознания. Когда ты решишь вернуться сюда и уточнить полученные сведения – так будет проще разобраться.

<sup>3</sup> На самом деле у клетки вовсе нет мозга. Но механизм работы первого контура у животных и реакция у клетки очень похожи, поэтому для простоты мы допустим, что у клетки он есть, ведь первый контур человека воспроизводит уже доказавшую свою эффективность первую филогенетическую стадию в эволюции его вида, подобную зачаточной нервной системе одноклеточных организмов. Однако если ты особо продвинутый и подловил меня на том, что «онтогенез повторяет филогенез» давно опровергли, то спешу тебя огорчить – я в курсе.

И посреди всего это я должен заметить:

Это похоже на пьяную девушку, которая спит с безмятежным лицом.

Если ты ей сделаешь больно, то она рефлекторно начнёт избегать раздражителя, её лицо на мгновение скорчится, а уста ангельским голосом произнесут фразу «ай, больно».

Как только же ты перестанешь её мучать, лицо тут же расслабится и она снова будет безмятежно спать. А проснувшись, не будет знать об этом инциденте.

Так что веселись.

На ранних этапах эволюции любое воспринимаемое воздействие вызывало ответную деятельность. То есть тогда организмы не осознавали среду, они лишь реагировали на раздражители. И это была единственная доступная им форма восприятия. Как ты понимаешь, это состояние не особо располагает к познанию, потому что очень узок круг воспринимаемых раздражителей. Как результат – резко ограничено количество возможных ответных действий, что не ведёт к действительно эффективному приспособлению.

Вывод:

*Первый контур воспринимает жизненно важные раздражители и на них реагирует – либо движением К раздражителю, либо движением От него. Остальную деятельность мы не учитываем – для простоты.*

Контрольные вопросы:

- 1) Почему, выбирая между сексом и друзьями, люди выбирают секс?
- 2) Что ты сделаешь на следующей вечеринке, чтобы наглядно убедиться в написанном?

## Второй контур

*В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно, в важные моменты, в главных шагах своей жизни мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.*

*Артур Шопенгауэр*

И тут клетка сделала ход конём и собралась посреди чиста поля в многоклеточное существо – по факту, те же самые клетки, которые внезапно прониклись идеей о нетворкинге и сложились усилиями. Впрочем, более вероятно, что среди мириад разных клеток какие-то случайно сложились в структуру и выжили. А думать о нетворкинге им было пока нечем.

Это самое «тут» случилось в ранний палеозойский период (пятьсот миллионов лет назад), после чего первые позвоночные и земноводные начали преодолевать силу гравитации, поднимаясь вдоль вертикали. А через какое-то время они выросли в животных, какими мы их знаем сейчас. У них всё работало по-прежнему, но вырос мозг.

Первый контур, как и раньше, пропускал через себя сигналы и действовал, его жестко заданные программы выполнялись автоматически, потому что одно мгновение промедления в этих вопросах стоило жизни.

Однако животное теперь научилось различать и более тонкие сигналы, ведь у него вырос второй контур – сродни ситу, которое удерживало кирпичи, пропуская все остальные мелочи мимо. Павлов назвал этот механизм первой сигнальной системой, а сам тип реагирования – условными рефлексими.

Как работает первый контур? Мы берём пса и даём ему понюхать мясо. Мясо, как известно, жизненно-важный раздражитель, и пёс на него тут же среагирует – например, выделив желудочный сок. Эту реакцию мы вполне себе можем назвать безусловным рефлексом.

Но если мы внезапно достанем небольшой звонок и в него позвоним, то как отреагирует первый контур? Никак. Он его даже не заметит, ведь звонок не является жизненно-важным раздражителем. Однако если мы будем звонить в звонок тогда, когда даём псу мясо, то со временем у него (пса) будет выделяться желудочный сок от звука звонка, даже если он не получит мяса.

Давай назовём это событие условным рефлексом, ибо ранее безразличный (индифферентный) раздражитель отныне вызывает реакцию, потому что ассоциируется с жизненно-важным раздражителем.

Таким образом, второй контур даёт возможность реагировать не только на жизненно-важные раздражители, но и на остальные. При этом сначала оценивая их значимость, а потом, определив их роль – побуждая к действию.

С момента появления этой системы животное перестало пассивно ждать жизненно-важных встрясок – оно начало активно взаимодействовать со средой, ведь теперь вся среда состояла из раздражителей, на которые либо была безусловная реакция, либо определялась условная.

Для этого появились память и эмоции, а также возникла мотивация, которой не было у одноконтурных. Коротко рассмотрим работу этих механизмов и начнём, пожалуй, с эмоций.

## Эмоции

*Жизнь направляется не логикой, а эмоциями.*

*Сергей Капица*

Эмоции, как и многие другие психические явления, пока слабо изучены и понимаются разными авторами по-разному, и я тут вовсе не исключение. Причина этому в том, что изучать эмоции нагляднее всего при хирургических удалениях или поражениях мозговых участков, но тут мешают этические соображения и отношение общества к вивисекции людей. Однако не волнуйся – наша техподдержка уже работает над этим вопросом.

Многие учёные видят мозг не как какую-то субстанцию в голове, а как осьминога – головоногого моллюска, раскидавшего свои конечности по всему телу. А всё потому, что Сознание и тело есть одна система, и тело играет главную роль в механизме эмоций. Ведь любую эмоцию мы, так или иначе, выдаём мимикой, жестами и, частично, остальным телом.

Доказать это легко – представь себе человека. Счастливого.

Посмотри, что с его телом. С плечами, с руками, с лицом.

А теперь представь его же, но несчастного. Как это выражено внешне?

Я уверен, что ты легко его представил и сделал выводы, поэтому сейчас мы проведём более интересный второй эксперимент:

Постарайся внешне стать максимально похожим на счастливого человека.

Растяни улыбку от уха до уха, подними голову, расправь плечи, выпрями спину и так далее по списку – все мы знаем, как выглядит счастливый человек.

Буквально сразу ты заметишь, что стал куда более весёлым, чем был. Продолжай это делать минуту или две, а ещё лучше – продолжай читать книгу именно в этом настроении.

И вообще, впоследствии, вспоминая о моей книге, делай это упражнение.

Когда ты дочитаешь книгу и сделаешь всё написанное, ты станешь счастливым – легко, просто и быстро. Я гарантирую.

Наш эксперимент говорит о том, что каждому положению тела соответствует определённый эмоциональный фон, а очень многие психологические проблемы проявляются постоянным напряжением в теле. Например, Конрад Лоренц, лауреат Нобелевской премии, сделал ряд открытий именно потому, что сознательно имитировал движения изучаемых животных. А Вильгельм Райх, один из основоположников европейского психоанализа, обнаружил, что ему становится очень просто понимать состояние пациентов, если он повторяет привычные для них жесты и позы.

Итог:

Эмоция – это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

Когда тебе хорошо – это выражается в теле, когда наоборот – тоже. Когда другой человек хочет сделать тебе хорошо – он очень легко может сделать это при помощи твоего тела. Когда хочет сделать наоборот – тоже.

Когда что-то вдруг напоминает тебе о приятных событиях – твоё тело тут же откликается на это. И когда ты планируешь какую-либо деятельность – ты тоже что-то чувствуешь по отношению к ней, это важно.

Таким образом эмоции будут участвовать в процессах обучения и накопления опыта.

Положительные эмоции приучат к полезным навыкам и действиям, а отрицательные заставят уклоняться от вредных факторов.

И происходить это будет именно за счёт ощущений в твоём теле.

Выводы:

1) Эмоция – это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

2) Когда тебе хорошо – тебе хорошо потому, что твоему телу хорошо. И наоборот.

Контрольные вопросы:

1) Почему парализованные люди могут испытывать эмоции? (подсказка – почему я могу представить себе автомобиль, хотя я его сейчас не вижу?)

2) Что нужно сделать с твоим телом, чтобы тебе стало хорошо? Пойди и сделай это.

## Память

*Опыт не значит ровно ничего. Можно тридцать пять лет делать одно и то же, и делать это плохо.*

*Курт Тухольский*

Все это очень хорошо – скажешь ты – но причём тут животные, память и мотивация?

Всё просто. В данный момент ты что-то видишь (например, этот текст), слышишь и даже чувствуешь. Будь добр – вспомни, что ты делал вчера. Вспомни, что ты видел и слышал. Помнишь, какое положение было у твоего тела, что ты чувствовал? Было ли тебе хорошо или как-то по-другому?

Скорее всего, ты легко вспомнил хоть одно событие вчерашнего дня, притом вспомнил во всех подробностях: что ты видел, слышал и чувствовал, а также вспомнил свою позу и настро-

ение на тот момент. О том, что ты смог вспомнить даже свои мысли, мы поговорим позднее, а сейчас вернёмся к ощущениям.

Животные тоже видят, слышат и чувствуют – а заодно запоминают. Предположим, пришла кошка в подъезд и обнаружила там немного еды. Естественно, она покушает, после чего уляжется возле батареи. Хорошо ли ей? Очень. Почему она так решила, что ей хорошо? Потому что сытая, целая и в безопасности. Таким образом, в памяти у неё откладывается «слепок» того, что она видит, слышит, чувствует, а заодно её эмоции по этому поводу.

Если же у помойки рядом с подъездом её однажды распинали – она чувствовала боль, то она запомнит, что у помойки она чувствовала боль. Логично. А теперь самое интересное.

Знаешь, иногда бывает так, что ты встречаешь какой-то запах, и он тут же возвращает к жизни очень много воспоминаний и даже ощущений. Этот механизм столь силён, что иногда ты можешь ещё долгое время думать о том событии, где чувствовал этот аромат.

Однако так происходит не только с запахами. Если наша кошка будет гулять и внезапно увидит помойку, то в её памяти тут же всплывут предыдущие картины и её всю передёрнет от вида этой помойки, в результате чего она туда не пойдёт. А если в разговоре с человеком ты заденешь болезненную для него тему, то с ним произойдёт то же самое, после чего он постарается максимально быстро перевести разговор в другое русло.

Вообще, хоть я никогда не был кошкой, но я уверен, что её реакция будет условно-рефлекторной и полностью бессознательной, потому что у неё попросту нет деталей, которые позволили бы ей сознательную реакцию. Также дело обстоит и с всплыванием в памяти – у неё нет воображения и памяти негде всплывать – она просто живёт, присутствуя здесь и сейчас, а всю работу за неё делает хорошометр.

В любом случае, её передёрнет и к помойке она не пойдёт. Поговорим же о хорошем – стоит нашей кошке только увидеть подъезд, в котором ей было хорошо, как она в него пойдёт, потому что ей там было хорошо. Скажи, ты уже представил, как она будет выглядеть в этот момент? Мне кажется, что у неё будут торчать вверх ушки, она будет шевелить кончиком хвоста и вообще всем своим видом выражать, что сейчас ей будет хорошо – прямо как люди.

Включи, например, телевизор и дождись рекламы – как выглядит человек, ремонтирующий холодильники? Точно так же, как должен выглядеть ты, когда выполняешь упражнение из раздела про эмоции. Это я к тому, что в моменты, напоминающие кошке о прошлом, её тело будет соответствующим образом изменяться, после чего она будет избегать или стремиться к тому, чтобы повторить этот опыт. То есть увидев подъезд, она воспрянет и поспешит в него, увидев же помойку, она тотчас поникнет, и, насторожившись, пойдёт в другое место.

Как обстояли дела у клетки? Она встречала соль и уплывала от неё, а стоило ей почувствовать тепло – плыла в ту сторону. Кошка тоже убегает оттуда, где ей плохо, и прибегает туда, где ей хорошо – когда есть безусловный, жизненно-важный раздражитель.

Однако теперь она избегает помойки даже тогда, когда её не бьют – а всё потому, что у неё теперь есть эмоции и память. То есть в тот момент, когда она видит помойку, она с помощью своего второго контура делает себе неприятно и поэтому избегает этого места.

Метафорически говоря, она с собой носит шило и, когда видит те места, в которые ей ходить не стоит, – берёт себя и колет этим шилом. Только предметы ей для этого не нужны – она умеет делать себе неприятно с помощью манипуляций своим телом, не делая для этого внешних движений.

Также и люди – например, ты легко можешь представить себе напряжённого человека. Заметь, что эмоции в литературе принято описывать именно через состояние тела:

«Не воспрянувший, но поникший, он пошёл на подкошенных ногах, чувствуя ком в горле. В такие моменты ему всегда сдавливало грудь, но сейчас он побледнел, и отчего-то сжались кулаки».

Таким образом, повторяюсь, у кошки откладывается в память «слепок» из её чувств, ощущений и эмоций, при этом эмоции выражены через тело. Когда же она попадает в определённую ситуацию, которая чем-то напоминает предыдущую, – её тело занимает то же положение, и она совершает те же действия, что и в прошлый раз. При этом действия доказали свою эффективность – она же до сих пор жива.

Её передвижения в пространстве и действия целиком обусловлены предыдущим опытом.

И, если быть дотошным, – то инстинктами и безусловными рефлексам, но тогда, когда есть достойные раздражители. То есть сначала вся информация проходит сквозь первый контур, и если происходящее недостаточно серьёзно для его вмешательства, то она передаётся дальше, а эта древняя структура быстрого реагирования остаётся дремать.

А так как за свою жизнь живые существа довольно редко попадают в реально угрожающие ситуации, то их поведение происходит в основном за счёт второго контура.

**Выводы:**

1) *Кошки делают действия, которые делают им хорошо. Кошки избегают тех действий, которые делают им плохо.*

2) *Это происходит автоматически. И записи в эту систему происходят автоматически, на основании состояния тела.*

3) *Показания тела вместе с показаниями органов чувств записываются единой картиной и неразрывно связываются друг с другом.*

**Контрольные вопросы:**

1) *Как приучить кошку писать в лоток, если ты уже додумался, когда она кушает что-то вкусное, называть её «бармалей»?*

2) *Почему слово «стимул» – сильный побудительный момент, побуждающий к действиям, взялось от латинского *stimulus* – острого металлического наконечника, которым погоняют животных?*

3) *Зачем я в этой главе всё так упрощаю – ведь даже детсадовец знает, что всё немного сложнее устроено?*

4) *Зачем я задал предыдущий вопрос?*

Полученную систему я метафорично назову хорошометром.

## **Хорошометр**

*Наши истинные учителя – опыт и чувство.  
Жан-Жак Руссо*

Начну с важного отступления – на самом деле головной мозг работает как единое целое, все его детали хорошо подогнаны и разные участки согласованы друг с другом.

Однако нам важна не научная точность, а простота и доходчивость схемы, поэтому вернёмся к человеческому языку.

Хорошометр – это потрясающая штука. Он заставляет живых существ действовать на основе своего предыдущего опыта. Никто доподлинно не знает, как структурирована информация в голове, и я смею предположить, что в голову откладывается безразборный слепок показаний от органов чувств. И если ты видишь красный цвет – то этому соответствует такой-то путь в голове. А если зелёный, то другой путь.

И если при виде красного тебе хорошо – то у тебя запоминается, что красный хорошо – потому что красный цвет и приятные ощущения лежат в одном слое (образуется временная рефлекторная связь). И когда в следующий раз ты видишь красный цвет, то активность, проходя вдоль красного цвета, параллельно проходит через путь приятных ощущений – и всех тех действий, которые наиболее близки к этим путям.

А теперь умножь этот способ на огромное разнообразие форм, цветов, размеров, яркости, интервалов мерцания – и ты получишь обилие вариантов, связанных только со зрением.

Примерно таким образом и строятся все автоматизмы – от привычки не врезаться в столбы на улице до привычки при виде синей машины бить товарища в плечо и говорить – синяя машина.

Внутри каждого из нас есть целый мир, в котором мы обычно и живём, лишь отчасти высовываясь в реальность и вбирая новые сведения.

И если у людей есть хоть какая-то часть сознательных действий (теоретически), то животные полностью живут автоматизмами и являются простыми самообучающимися машинами.

Потому что их действия можно изучить, описать и предугадать. Пока что мы не можем сделать этого во всей полноте – но это лишь вопрос технологий и времени.

Хорошометр можно сравнить с чем-то вроде тепловых очков, благодаря которым кошка помимо окружающей реальности бессознательно видит и чувствует, где ей будет хорошо, черпая сведения из своей памяти. На иллюстрации снизу мы видим мою гостиную комнату, на которой я обрисовал зоны владения нашей кошки. Чёрно-белые зоны нейтральны, красные приятны, а синие – напротив.

Как мы видим, на полу достаточно хорошо – можно ходить, играть и ложиться, но куда приятней залезть на те два стола, что стоят вокруг двери.

Однако журнальный столик – явно не то место, куда кошке следует забираться, потому что за такие действия она получает подзатыльник.

Такой же непривлекательной выглядит комната, хозяин которой очень не любит кошку.



Весь мир для животных раскрашен в такие цвета. Помимо пеших прогулок есть множество других действий, которые в одном месте делать можно, а в другом нельзя – например, писать и кушать довольно разные занятия, требующие разных обстоятельств. И если, покушав из миски, кошка услышит слово «бармалей», то, пописав в неё, она услышит что-то непечатное.

Можно представить разные потребности разными цветами. В те моменты, когда кошка изнутри чувствует потребность в пище – то цвет, ответственный за еду, усиливается и становится очень ярким.

И кошка идёт в итоге туда, где самый яркий из приятных цветов.

Естественно, кошки не только ходят – кушать можно разными способами и разными движениями, поэтому они чувствуют и то, как им лучше делать то или иное действие – какой лапой шагнуть сейчас, в какой момент оглянуться.

Но общая идея тебе ясна.

Контрольные вопросы:

- 1) Почему самую большую силу притяжения имеет кровать в понедельник утром?
- 2) Как приманить толстушку<sup>4</sup>?
- 3) Объясни с помощью хорошометра, почему на предыдущем вопросе я потерял треть читателей?
- 4) *Андрэ Морюа* сказал: «Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим её». Объясни это высказывание с помощью только что изученного.

Таким образом, хорошометр – это система мотивации животных, которая определяет всё их поведение. Животное всё время видит перед собой сумму раздражителей и из них выбирает наиболее приятное действие или «наименьшее из зол».

Как ты уже понял, в метафоре с дедом морозом второй контур – это сито. Кирпичи вообще развязывают руки для архитектурных изысков.

---

<sup>4</sup> Делать ей комплименты.

## Приспособительный акт

Если у тебя есть кошка или собака, то ты знаешь, что они заранее чувствуют, когда ты собрался их кормить. Всё потому, что у животных формируются не столько единичные рефлексы, сколько цепочки, фиксирующие определенную последовательность разных раздражителей – точно так же, как ты понимаешь, что слова банка и кабан значат разные вещи, хоть твой внутренний голос почти одновременно сказал «ка» и «бан».

Второе – если животное сыто, то пищевой рефлекс не сработает. То есть если бы мы заставляли нашу собаку танцевать, прежде чем давали ей мясо, то она танцевала бы во время голода – а всё остальное время игнорировала бы звонок.

То есть одновременно она чувствует, есть ли мясо – а именно анализирует окружающую среду первым контуром; параллельно тем чувствует свой организм и его потребности, а следом делает поиск в своей памяти – какие действия в подобной среде привели её к удовлетворению ранее.

То есть если наша собака будет на улице, будет голодна и услышит звонок, то первое, что она сделает – начнет танцевать. И если она получит еду, то почувствует себя хорошо – и таким образом организм закрепит всю цепь, что позволила удовлетворить его запросы.

Если же она не нашла еды, то почувствует себя «несчастной» – чтобы в будущем не делала лишних, бесполезных действий.

**Обстановка:** звук звонка.

**Внутренние ощущения:** всё в норме, надо поесть.

**Память:** при звуке звонка рядом есть мясо, нужно только потанцевать.

У эмоций есть вторая функция – приведение организма в состояние боевой готовности. Надпочечники выделяют адреналин и кортизол, в результате чего сердце начинает быстро перекачивать кровь, а дыхание учащается, чтобы поставлять кислород в больших количествах и обеспечить этим интенсивную работу мышц, а также помогает мышцам противостоять усталости.

Эти действия приводят к тому, что организм может некоторое время работать в режиме повышенной мощности. Организмы, у которых не было такой возможности, погибали, не выдерживая напора обстоятельств. Однако это чревато очень высокими энергетическими затратами, и, опять-таки, общим износом организма.

Первый контур реагирует мгновенно, после чего второй контур быстро оценивает, достойна ли ситуация такого «включения», и если предыдущий опыт говорит о том, что реагировать надо так, а не иначе – происходит общая активация, а весь контроль на себя берут первый и второй контура, погружая человека в эмоциональный аффект.

Вспомним кошку, которую побили у помойки. Почувствовав голод, она тут-же начнет вспоминать, где она может поесть – и лучшим вариантом будет «пойти в подъезд», однако совершенно автоматически у неё произойдёт сличение когнитивных карт и она почувствует, что путь к подъезду лежит через помойку, а там опасно и это сразу активирует оборонительную систему, несущую все вышеописанные реакции.

То есть кошка, просто почувствовав голод, уже приготовится идти по этому пути и ужеотреагирует так, будто сейчас будет драться.

Важно отметить, что когда Павлов закреплял животным рефлексы днем, то они могли не работать ночью, то есть тут включены даже циркадные ритмы. Назовём рефлекторную цепь приспособительным актом и выразим следующее правило: чем больше обстановка похожа на ту, в которой закреплялась реакция, тем скорее мы получим эту реакцию.

То есть животное одновременно воспринимает ощущения от тела (включая ритмы работы внутренних органов), ощущает положение тела в пространстве, чувствует циркадные ритмы (внутренние «часы» организма) и обстановку вокруг – и даже пара элементов этой цепи, например, время суток и работа внутренних органов, могут активировать подкрепленный ранее приспособительный акт.

Что это значит? Что чем сильнее было переживание, тем более сильное оно оставит воспоминание, и тем легче будет включаться автоматическая реакция.

В результате животные представляют из себя приспособительные машины, и почти всё их поведение автоматически.

## **Пара слов об особенностях работы**

*Кошка, однажды присевшая на горячую печку, уже никогда не сядет на горячую печку – и хорошо сделает, но уже никогда не сядет и на холодную.*

*Марк Твен*

Разберёмся с некоторыми деталями.

Для начала скажи – может ли кошка отличить стул от костра? То есть если мы её поместим на стул и если мы её положим в костёр, онаотреагирует по-разному?

Из всего выходит, что да. Однако может ли кошка отличить стул от стола? Если, предположим, они из одного и того же материала? И даже одинакового размера.

Я уверен, что она их не отличит – как не отличит пятницу от четверга, например. Тогда почему же она смогла найти разницу между костром и стулом? Наверное, потому, что она воспринимает не сами костёр и стул – она воспринимает ощущения своего тела. И костёр для неё это не «угроза для жизни», выраженная словами – это конкретные ощущения, внешний вид которых навсегда отложился в её памяти.

То есть она воспринимает не сами объекты, а свои ощущения от них.

А пылесос – это не сложный предмет, работающий на электричестве и с разными режимами, а просто страшно шумящее и вибрирующее обстоятельство, которого надо избегать или же наподдать ему по самое не балуй.

То есть она не может думать и представлять себе объектов – она просто знает, какие она получит ощущения и в итоге делает то, что будет наиболее приятным. Если ты призадуматься, то поймёшь, что мы тоже знакомимся с предметами именно своими органами чувств.

Представим же следующую ситуацию – стая кошек живёт в пещере (да-да-да, кошки не живут стаями, ну почему ты такой зануда?).

И вот одна кошка говорит: «Господа, я тут видела выход из пещеры, пойдёмте, погуляем».

Все такие: «да-да-да, пойдёмте». Ну они и пошли. А на улице была, значит, зима, и всё почему-то пошло не очень хорошо: вокруг холодно, дискомфортно, рядом обитали собаки и припугнули их лаем, а один котёнок, Васька, замёрз и умер.

Вернулась стая в пещеру и, конечно же, решила, что улица далеко не самое лучшее место для того, чтобы там появляться.

Как ты понял, все заинтересованные лица получили соответствующие записи в хорошометре.

Однако наступило лето, и какой-то неведомой магией вся стая очутилась на улице.

И, о чудо – вокруг цветы, тепло, красота и благодать. Еда кругом, на тёплой траве комфортно и удобно, а главное – Васька взял и воскрес.

Прекрасный день и прекрасное место эта улица, однозначно.

На хорошометре это тоже отразилось – если раньше улица оставила от себя впечатление на «-5», то в этот раз она показала себя на «+5». В итоге как они будут относиться к выходу из пещеры? После сложения векторов получаем 0 – соответственно, нейтрально.

А всё почему? Потому что они не могут представить и понять какой-то внешний фактор, которой мы обозначим словом «зима». Делать выводы они не могут – им еще нечем. Зато могут запоминать ощущения своего тела и поступать, исходя из всего полученного ими опыта. У них происходит сложение векторов.

Ну, хорошо хоть Васька воскрес.

1) Если кошку бросить в костёр, то она от него побежит. Если она унюхает мясо, то она побежит к мясу.

2) Если вторая кошка пойдёт в сторону костра, то первая сможет её предупредить – у них есть лимбические системы, морды и положения тел для общения (подробнее в четвертой части).

2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя – потому что у неё теперь есть, чем запоминать.

2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя – ей вдруг станет очень неудобно, ведь теперь ей есть, чем себя предупредить.

3) После таких злоключений она не сделает выводов – вот этой детали у неё пока нет.

4) И прочитав эти пункты, она не решит «Я обиделась, но у меня есть чувства» – у неё нет Я, а потому обижаться там просто некому.

Впрочем, для простоты мы можем считать, что у кошки есть «Я» – тогда этим самым «Я» мы назовём всю карту её хорошометра. Потому что для того чтобы было «Я», совершенно необходимо, чтобы было «не Я» – ещё что-то, с чем ему взаимодействовать. А в жизни кошек нет обособленных явлений. Кошки и мир – единое целое.

**Выводы:**

*Второй контур позволяет запоминать раздражитель и соответствующую ему эмоцию, которую выражает в теле.*

*В результате всё это складывается в хорошометр, учитывающий опыт всей жизни – и живые существа чувствуют, как им правильно поступить.*

*Если им было хорошо в подъезде, и они хотят идти в подъезд – то они пойдут в подъезд.*

*Второй контур позволяет общаться (делиться опытом) разным особям друг с другом.*

*Он оперирует тем, насколько хорошо будет самому субъекту в том или ином месте – но не может оперировать абстрактными понятиями и объектами.*

*В том случае, когда показания расходятся – происходит сложение векторов, потому что нечем проводить анализ.*

*Если происходит что-то чрезвычайно важное, то просыпается первый контур и берёт контроль на себя.*

*А всё потому, что информация от органов чувств сначала проходит через первый контур, потом, если первый контур счёл её удовлетворительной – пропускается дальше, во второй контур – и на основе его показаний совершаются действия.*

Контрольные вопросы:

1) *Время вечеринок. Найди в интернете «Розыгрыш Мумия», который с зубной пастой, после чего проведи его и своими глазами увидь то, как человек воспринимает мир.*

2) *Если кошки не могут думать о боге, то как они попадут в рай? Или в раю не место кошкам?*

3) *Если ты поставил пельмени – то пойди и выключи их. И покорми кошку.*

## **Кнут и пряник**

*Словом, убеждение и опыт говорят мне, что прокормиться на нашей земле – не мука, а приятное времяпрепровождение, если жить просто и мудро: недаром основные занятия первобытных народов превратились в развлечения цивилизованных. Человеку вовсе не обязательно добывать свой хлеб в поте лица – разве только он потеет легче, чем я.*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

*Никакая реальность не должна быть для вас угрозой.*

*Тимоти Лири*

У людей второй контур работает так же, как и у животных, поэтому любые правила, характерные для них распространяются и на нас, вплоть до выученной беспомощности – феномена, при котором животное настолько убедилось в тщетности попыток, что даже при угрозе смерти не пытается избежать урона.

На самом деле в таких ситуациях животное сначала использует самые поздние из усвоенных правил (ведь обстановка меняется и нужно идти в ногу со временем), однако если свежие «способы выжить» не работают, то организм с каждой попыткой прибегает ко всё более ранним стратегиям, вплоть до младенческих – и вероятно, что при выученной беспомощности животное пытается избежать урона, но уже теми способами, которые помогали ему во младенчестве.

Так вот, животными и человеком в итоге двигают две главные силы «Мотивация От и Мотивация К», одна из которых помогает овладевать всем, что ассоциируется с пользой, а другая – избегать и тревожиться при тех факторах, которые чреватy вредом\болью\угрозой и так далее.

Пара слов о третьем контуре – что он такое же продолжение второго контура, как второй – продолжение первого, то есть все наши чаяния, все наши мысли и мотивации растут из этой великой триады – жрать, рожать и выживать.

И, независимо от происходящего прямо сейчас, остальной опыт человека может либо давать ему ощущение «всё уже хорошо, жизнь – отличная штука, будущее в порядке, мир в порядке».

Либо что всё хорошо, но что-то слегка не в порядке.

И тогда человек, как герой Маяковского «Послушайте», ходит «тревожный внутри, но спокойный наружно», когда ему кажется, что вот-вот счастье накроет с головой, оно за поворотом, буквально месяц – вот та должность, отношения с тем человеком, повышение зарплаты, конец универа, секс с той красоткой – и тогда, наконец, они будут счастливы, но сейчас что-то всё ещё не в порядке.

Удивительно, что часто люди несут это состояние еще из тех времен, когда даже не говорили словами, а потому даже не помнят другого опыта – и им кажется, что «жизнь – борьба», тревожная и беспокойная, и лишь в редчайшие моменты – после оргазма, под наркотиками либо иной интоксикацией – они наконец чувствуют себя хорошо.

Есть же другое состояние, когда ты изнутри спокоен и рад, что живёшь, когда ты можешь просто остановиться и почувствовать момент, услышать, увидеть мир вокруг, насладиться; когда тебе хорошо жить без всяких условий. И я говорю про ощущения, не про логику.

Первое же состояние, эта маленькая тревожность, с которой многие (и я раньше) жили всю жизнь, но привыкли её не замечать, оно как камешек в ботинке, тревожит нас на протяжении всей жизни, и мы, идя по миру, не можем наслаждаться им, потому что у нас болит.

Потому что на словах всё нормально, по факту всё хорошо, но на уровне ощущений «что-то не в порядке и надо что-то сделать, чтобы было хорошо».

Я хочу сказать лишь то, что человек может жить в соответствии со своими чувствами и ему не нужно принуждать себя – если же он вместе с тем разберется со своими негативными ассоциациями, то тогда, наконец, он поймёт все древние писания и сможет писать свои, но главное – будет наслаждаться жизнью и тому же научит своих детей. Как в старой поговорке – не воспитывай детей, они будут похожи на тебя. Воспитывай себя.

## Третий контур

*Мозг не есть орган мышления, а орган выживания.*

*А. Сент-Дьёрдьи, биолог*

*Впрочем, мы слишком долго говорим об обезьянах – а собирались  
ведь искать человека.*

*Пелевин «Generation П»*

Сравнительно недавно, примерно 2,6 млн лет назад гоминиды (семейство, к которому относится человек разумный) начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза.

Наши герои научились отрываться от происходящего в реальности (полностью или частично) и попадать в воображаемый мир, где могли и планировать, и вспоминать, и мечтать, и думать.

Есть много вещей, о которых можно подумать. Например, скажи – что произойдёт, если в унитаз поезда на полном ходу бросить лом? Мы с тобой понимаем, что может случиться всякое: лом может согнуться или выскочить назад, а может прокопать землю вместе со шпалами.

Однако, несмотря на вселенскую значимость этого вопроса, отвлекись и обрати внимание, что прямо сейчас ты запросто взял и представил ситуацию, которая, скорее всего, никогда не произойдёт. Рядом с тобой, скорее всего, нет ни лома, ни железной дороги, ни поездного туалета – однако ты легко представил себе возможные варианты.

То есть ты запросто взял и совершил такое масштабное планирование.

Если бы история с кошками и пещерой, которую я описал ранее, произошла бы с людьми – то они бы не стали нейтрально относиться к улице – они бы выделили такое понятие, как лето и зима, после чего получили бы себе 2 записи:

«Зимой выход из пещеры – это плохо» и «Летом выход из пещеры – это хорошо»

И кончилось это тем, что в наше время выход из пещеры зимой перестал быть чем-то плохим.

Параллельно появились символы и речь. Академик Павлов и вовсе назвал работу этого контура второй сигнальной системой – сигналами сигналов. Что он имел в виду?

Всё просто – представь себе всеми любимый жёлтый лимон.

Представь, как ты берёшь нож и его режешь – как из лимона бодро и уверенно в разные стороны разлетается кислый сок, как он начинает пахнуть. Представь, что ты поднимаешь лимон над собой и выжимаешь из него сок себе на язык. Какой он на вкус? А как он пахнет?

Если раньше мы звонили в звонок, чтобы у пса появился желудочный сок, то теперь человеку достаточно просто прочитать о лимоне – ведь у тебя выделилась слюна, не так ли? А ведь по большому счёту ты сейчас просто смотришь в испещрённую черными крючками бумагу.

Вот это и есть сигналы о сигналах – нигде рядом не было лимона, никто даже не звонил ни в какой звонок, связанный у тебя с лимоном, – ты просто увидел какие-то символы. И черные закорючки на бумаге в виде слов «стул» и «стол» заставляют тебя представлять разные объекты, хотя для кошки это в обоих случаях будет просто запачканная бумага.

Кошку можно будет научить разным реакциям на разной степени запачканную бумагу, но символами она не овладеет. Впрочем, я не хочу подробно останавливаться на третьем контуре в его общем виде – ты не хуже меня представляешь, что он позволяет и на что способен.

Я же предположу, как мы получаем пометки в символьной системе.

Предположим, отец решил объяснить ребёнку, что такое стул. Он указал рукой на стул и сказал: стул. Но ребёнок не понимает, что отец назвал стулом – может быть, он назвал «стулом»: свою вытянутую руку, поведение сына, самого сына, этот день недели, своё настроение, комнату или температуру.

Однако когда ребёнок много раз услышит слово «стул» и в большинстве этих обстоятельств он будет видеть один и тот же объект, то в его голове создастся что-то вроде связи. На самом деле я предполагаю, что у него в голове не будет никакого словаря со списком «стул=(картинка стула)».

А просто у него в памяти будут лежать «слепки» от органов чувств за всю его жизнь и в тот момент, когда он будет видеть стул – в его голове через весь его опыт пройдёт сигнал, связанный со стулом – а в результате устройства нашей памяти сигнал пройдёт через все те слепки, в которых он тоже видел стул.

А заодно он получит среднее арифметическое своей реакции во всех этих ситуациях. И если во всех этих ситуациях он слышал слово «стул», то в его голове тотчас возникнет это слово. А если его этим самым стулом каждый раз били, например, то... ну ты и сам догадался.

Верно также и обратное – если он услышит слово «стул» или прочитает его, то произойдёт то же самое и окажется, что во всех ситуациях, когда звучало слово «стул», он либо видел этот предмет, либо представлял его себе в голове.

Опять-таки, если его этим стулом каждый раз били, то даже звучание самого этого слова будет для него несколько болезненным – хотя куда менее болезненным, чем вид этого стула вживую.

На следующих шести картинках я смоделировал ситуации, в которых звучит слово «стул» и есть этот объект. На двух оставшихся я свёл их воедино – на одной мы видим, какое среднее арифметическое виделось, а на другой – какое слышалось.













Таким образом, за каждым словом на самом деле стоит целый конгломерат<sup>5</sup> чувственного опыта, а каждое логическое построение в действительности строит грандиозные картины мира, которые мы можем видеть, если отвлекаемся от момента «здесь и сейчас».

В результате словами можно действительно влиять на поведение, то есть вносить поправки в карту хорошометра. Но лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать – то есть лучше один раз пережить, чем сто раз ознакомиться с символической интерпретацией.

Но логика это всего лишь пристройка к хорошометру. Человек почти также автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром. Ты мне возразишь – человек же не просто автоматический робот, а разум не является всего лишь кучей реакций на поощрение и наказание – он сначала думает, потом делает.

Ведь, например, человек может следить за своим поведением и его изменять, ведь он может, в угоду идеалам, не делать чего-то, даже если оно ему нравится – и вообще он гибок в своём поведении. Известны эксперименты, когда детей начали награждать за рисование, когда им итак нравилось рисовать, и это привело к тому, что дети задумались – они рисуют из-за своей любви к искусству или потому, что их награждают?

В результате чего дети переставали рисовать, хоть это им нравилось.

Да и предложения никак не укладываются в один момент времени, а потому не могут быть элементом цепи «стимул-реакция», пускай даже очень сложной и хитрой.

Ну что же, начнём с последнего.

В реальных условиях условными сигналами обычно выступают не отдельные раздражители, а их временная и пространственная совокупность – и это даже для второго контура, не говоря уже про третий.

---

<sup>5</sup> Конгломерат (лат. conglomeratus – скупенный, уплотнённый) – соединение чего-нибудь разнородного, беспорядочная смесь, ассорти.

Второе – то, что дети задумываются над своим поведением, есть уникальная особенность третьего контура. Но «задуматься» – это тоже поведение, его тоже можно просчитать и обусловить.

А третье самое интересное – рационализация.

В психологии рационализацией называют процесс, когда индивид, совершив какое-то нелогичное действие, после этого находит ему какое-то логическое объяснение и оправдание. Мол, обычно все люди думают перед действием, а он сначала сделал, потом подумал. На деле же происходит иначе – люди сначала делают, потом думают. Всегда.

Например, чуть ранее я заявил, что человек является просто роботом, живущем полностью на автоматизмах. И я подозреваю, что большей части моих читателей такой вывод совершенно не понравился, и в их голове тут же возник с десяток контраргументов – мол, люди-то могут думать и вообще свободны в своей воле.

И им стало казаться, что моё заявление противоречит логике, и поэтому оно им не понравилось.

Но произошло наоборот – заявление начало противоречить логике ИМЕННО потому, что оно им не понравилось. Сначала хорошометр обозначил этот тезис неправильным, после чего уже пошёл поиск вариантов, почему это высказывание может быть неправильным. Я более чем уверен, что фраза «гоминиды начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза» не вызвала такого желания её оспорить, хотя она выглядит куда более неправильной.

И так происходит всегда.

Люди действуют, исходя из хорошометра.

Точнее, хорошометр действует, а логика уже после совершения действия думает, почему человек так поступил, и в результате этого делает выводы о себе и планирует, чего от себя ждать в дальнейшем. Конечно, человек может остановиться и задуматься – но «остановиться и задуматься» это тоже действие, записанное в хорошометре. И если это действие приводило к чему-то хорошему, то тогда человек начнёт останавливаться и задумываться.

Эмоции же всегда идут впереди логики.

Логика лишь «дорабатывает напильником» имеющийся слепок – находит ему связи с другими событиями, строит картины будущего и, если при взгляде на них хорошометр даёт добро, то направляет свои силы именно в этот вариант будущего.

Даже если какие-то люди могут «держать себя в руках» и действовать с холодной расчётливостью, оставаясь бесстрастными в процессе мышления – то происходит это именно потому, что в их хорошометре данное поведение приводило к хорошим результатам.

То есть у этих людей «мысль идёт вперёд чувства» именно потому, что сначала чувство даёт на это добро.

Почему так происходит?

1) Когда ты получаешь сигналы от органов чувств, то сначала они проходят через первый контур, где он определяет, есть ли что-то, заслуживающее безусловной реакции.

2) Если ничего важного нет, то он пускает их дальше<sup>6</sup> – во второй контур. Там ощущение обрастает эмоциями. Если оно обрастает эмоциями капитально, то контроль на себя берёт именно второй контур.

В такие моменты случается так называемое состояние аффекта. Это когда весь организм мобилизуется в ответ на сложившуюся ситуацию, а поведение организуется таким образом, чтобы быстро среагировать на данную обстановку.

При этом человек не понимает слов (однако может понимать по тону и виду человека, чего тот от него хочет), да и не думает – он действует, действует стремительно. При этом суд сочтёт его ограниченно вменяемым или полностью невменяемым, а всё потому, что в это время всю работу берёт на себя второй контур, не пропуская сигналы в третий.

3) Если же мы обошлись без полного аффекта, то информация попадает в третий контур, где, обычно, и остаётся – всем раздражителям приписывается символическое значение, все они делятся на формы, и за деревьями человек перестаёт видеть лес.

Каждый объект или явление находит своё название, при взгляде на каждый из них человек уже знает его функции и способы взаимодействия с ним.

И зачастую каждый момент времени сопровождается мыслями, а новые раздражители маркируются внутренним диалогом – при этом направление логики зависит именно от показаний второго контура, и мысли есть просто «доработка напильником».

Слова, в отличие от твоего эмпирического опыта, могут обманывать – поэтому если твой чувственный опыт сразу попадает в память, то получаемую символическую информацию ты должен делить на правильную и неправильную – именно этим и занят внутренний диалог.

Как работает хорошометр? Каждому предмету, который ты видишь, он присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет.

Как работает третий контур? Он позволяет отвлекаться происходящего здесь и сейчас, вместо этого обитая в своих фантазиях. Как работает хорошометр, когда ты вместо окружающей действительности видишь что-то, о чем мечтаешь?

Точно так же и работает, как и обычно – а именно оценивает то, что ты видишь, вследствие чего ты можешь заниматься планированием.

То есть ты можешь жить в настоящем моменте, а можешь частично или полностью переноситься из него в выдуманный мир – например, видеть своё прошлое, будущее, всю свою жизнь или даже логические абстракции.

При этом полезно помнить, что «вся твоя жизнь» – нигде не существующий продукт твоего ума, а на самом деле единственное, что существует – это здесь и сейчас. Обитая в «других мирах», в том числе в прошлом и будущем, ты буквально пропускаешь жизнь мимо.

Но об этом потом.

Повторюсь – основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

---

<sup>6</sup> Это, опять-таки, грубо говоря. На самом деле системы работают параллельно: сигнал попадает в затылочную кору на анализ, после чего она его посылает в гиппокамп и в кору одновременно. Просто гиппокамп работает быстрее и если он взялся за работу, то «доведёт дело до конца». Всё, завязываю с научными отсылками.

Неспроста в метафоре третьим контуром я обозначил цемент – имея достаточно цемента, можно построить любую по форме конструкцию, а заодно с его помощью можно как угодно располагать кирпичи и бетонные плиты.

Тебе, например, было достаточно просто посмотреть на небольшую бумажку, покрашенную какими-то закорючками, чтобы уяснить – если детей награждать за то, что они рисуют, то они могут перестать рисовать.

На третьем контуре появляется понятие «Я» и так называемая «личность» – а именно сборник привычек и особенностей, которые присущи всей твоей деятельности. Как ты уже понял, сложилось эта самая личность под влиянием случайных факторов – например, пару раз ты плохо приготовил обед и уже навсегда решил, что ты – плохой повар.

#### Выводы:

1) Третий контур позволяет отвлекаться от момента сейчас и представлять себе что-то другое (прошлое, будущее и иные небылицы). Даже частично обитая в «прошлом» и «будущем» ты пропускаешь жизнь мимо себя.

2) Если тебе дать лимон, у тебя потечет слюна. Если тебе напомнить о лимоне его запахом – у тебя потечет слюна. Если ты прочитал этот вывод – у тебя потекла слюна.

3) Когда ребёнок слышит слово «стул» – то сигнал в его памяти проходит сквозь все моменты, когда он слышал слово «стул» и даёт что-то вроде среднего арифметического между ними.

4) За каждым словом стоит конгломерат чувственного опыта, а каждое логическое построение строит грандиозные картины мира (иногда бессознательно).

5) Словами можно влиять на поведение, потому как с их помощью мы можем конструировать «слепки», в которых будет воображаемый опыт. Конечно, каждая отдельная визуализация слабее реального опыта – но в сумме они легко могут перевесить старое поведение.

6) Человек почти так же автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром.

7) Люди сначала совершают поступки, а потом на основании увиденного ими поведения делают выводы о себе.

8) Эмоции всегда впереди логики. Даже если человек может логично рассуждать, то только потому, что «эмоции» дали на это добро.

9) Каждому предмету, который ты видишь, хорошометр присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет. После этого с помощью логики ты уже описываешь выданную хорошометром оценку.

10) У людей основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

#### Контрольные вопросы:

1) Какими словами тебя называл любимый человек, а какими – родители в детстве? Есть какое-нибудь обращение, которое тебе поднимает настроение? Вспомни его. Вспомни те ситуации – позволь себе закрыть глаза и погрузиться в эти воспоминания.

2) Почему, когда ты отвечал на предыдущий вопрос, тебе стало хорошо?

3) Бывало ли в твоей жизни так, что ты, думая о каких-то отвлечённых вещах, пропускал что-то действительно стоящее в настоящем?

## Один раз отрежь, семь раз отмерь

*Самая поразительная память – память влюбленной женщины.*  
**Андрэ Моруа**

*Чувство выше мысли.*  
**Вольтер**

Поздравляю тебя, мы почти закончили с научной частью – дальше всё будет бесконечно проще, а в следующем параграфе будет последняя научная сноска.

Считая лучшим красноречием язык фактов, поделюсь с тобой следующими сведениями:

Однажды биологи незаметно подвергали молодых людей действию препарата, имитирующего вагинальные запахи, а затем просили их оценить привлекательность женщин, изображенных на фотографиях. В результате действия препарата юноши куда более высоко оценивали привлекательность практически всех показанных им женщин. Так-то.

В другом исследовании людям показывали политические заявления, и во время демонстрации некоторых из них давали еду. В результате именно заявления, которые были показаны во время приёма пищи, заслужили одобрение. Более того, испытуемые не могли вспомнить, какие именно заявления они просматривали, когда кушали, в результате чего стало ясно, что выбирали они бессознательно.

В том же эксперименте в комнату впускали запахи гнили, под влиянием которого люди начинали меньше симпатизировать тому, что им говорят.

Бывало и такое – людей делили на две группы и просили оценить беседу между начальником и подчинённым. Одной половине перед этим давали подержать деревянную доску, а второй – мягкий и приятный плед. В результате первые считали начальника более жестким и строгим человеком, чем вторые.

Думаю, теперь нет сомнений, что сначала идёт хорошометр и только потом его оценка выражается в словах.

Как говорил Андрэ Моруа: «Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим ее».

Идем дальше – однажды некоторых жителей штата Айова, которые отапливали свои дома природным газом, попросили экономить газ и объяснили им, как это делать. Но практически никто не начал экономить, и исследователи сообщили им, что имена экономных опубликуют в газетах – как людей, которые заботятся об интересах общества, и уже через месяц они начали серьёзно экономить. Интересно то, что когда людей письменно уведомили о том, что публикаций в газетах не будет, то они начали экономить ещё больше газа.

Акт номер два – в Калифорнии некоторых людей просили позволить разместить на своих участках доски с афишами и объявлениями.

Объясняя, как это будет выглядеть, им показывали фотографию, где красивый дом был почти полностью закрыт большой и некрасивой вывеской с надписью «ОСТОРОЖНО ВЕДИТЕ МАШИНУ». В среднем на такое соглашались лишь 17 % людей.

Однако с одной группой поступили иначе. За две недели до этого момента к ним пришли люди и попросили разрешения на совсем маленькую объявление – примерно 20 квадратных сантиметров, где было сказано «Будь дисциплинированным водителем».

Просьба была такой незначительной, что согласились почти все. И в результате, когда к ним пришли со следующей просьбой – согласны были уже 76 процентов.

Сначала исследователи решили, что люди раньше согласились с лёгким требованием, а потому гораздо охотнее взяли на себя более серьёзные обязательства из этой же области.

Тогда они сделали немного иначе – людей просили подписать небольшую петицию с призывом «содержать родной штат в чистоте».

Такую петицию подписали все тестируемые, и через две недели каждого из них обошли с просьбой установить тот огромный плакат, о котором мы говорили ранее. Согласилась примерно половина, что это крепко озадачило исследователей – ведь подписание петиции и огромный стенд во дворе это абсолютно разные вещи.

Крепко подумав, они всё же поняли, чем это было вызвано: похоже, что подписание петиции изменило взгляд людей на самих себя и те внезапно решили, что им небезразлично общественное благо, ведь они же подписали петицию. И в результате эти люди стали в своих глазах людьми с активной гражданской позицией, после чего поступали уже исходя из этого мнения.

Для написания этой книги я изучил самые интересные случаи – например, способы промывания мозгов военнопленным и технологии изменения сознания в деструктивных культах (читай, сектах).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.