

Татьяна Трофименко

# ПСИХО СОМАТИКА

КНИГА+  
тренинг

КАК С НЕЙ  
ПОДРУЖИТЬСЯ?



Книга-тренинг

Татьяна Трофименко

**Психосоматика. Как  
с ней подружиться?**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9  
ББК 88.53

**Трофименко Т. Г.**

Психосоматика. Как с ней подружиться? / Т. Г. Трофименко —  
«Издательство АСТ», 2018 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-114749-5

Воздействие книги направлено на:– ваш выход из психотравмирующей ситуации, которая привела к заболеванию,– упреждение возникновения таких ситуаций в дальнейшем,– снижение (там, где это в принципе возможно) амплитуды эмоциональной реакции на психотравмирующие события. Кроме того, в книге даны специальные приемы работы с вашим подсознанием, направленные на ликвидацию непосредственно имеющегося у вас заболевания.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-114749-5

© Трофименко Т. Г., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Вступление	6
Какими факторами вызваны психосоматические заболевания?	7
Что это за книга и в чем ее отличие от других	9
Почему возможен переход в другую реальность	12
Человек и мир как система взаимного управления	13
Управление сигналами	14
Почему мозг воспринимает искаженную картину мира:	15
Научное обоснование субъективности реальности с точки зрения современной теории информации	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Татьяна Трофименко**

## **Психосоматика. Как с ней подружиться?**

© Трофименко Т. Г., текст, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

## Вступление

Практически все болезни – психосоматические, то есть причины болезней – психологические и социальные факторы – сложные ситуации, переживания из-за которых к болезням и привели. А это – информационное воздействие на человека. Следовательно, скорректировать самочувствие можно именно информационным воздействием, в частности, книгой. Результативность такого воздействия доказана уже 23 моими книгами, каждая из которых решает свой класс задач.

Кроме того что сама по себе книга представляет собой информационное воздействие, изменяющее работу вашего мозга так, что меняются свойства Реальности, в которой вы живете, книга содержит специфические информационные практики для избавления от психосоматических заболеваний и любых мучительных ситуаций. Я сама эти практики применяла. Это – своеобразный **информационный портал**, который посредством информационного воздействия переместит вас из реальности с нежелательными для вас свойствами в реальность с желаемыми вами свойствами.

С учетом того, что психосоматические заболевания вызваны тяжелыми, слишком напрягающими организм ситуациями, книга не только выводит человека из них, но и настраивает его так, чтобы он в них не попадал или хотя бы снизилась вероятность этого.

Книга написана на основе использования свойств информации и сложных систем. В частности, используется представление о мире как о системе сигналов взаимного управления.

### **Воздействие книги направлено на:**

- ваш выход из психотравмирующей ситуации, которая привела к заболеванию,
- упреждение возникновения таких ситуаций в дальнейшем,
- снижение (там, где это в принципе возможно) амплитуды эмоциональной реакции на психотравмирующие события.

Кроме того, даны **специальные приемы** работы с вашим подсознанием, направленные на ликвидацию непосредственно имеющегося у вас заболевания.

## Какими факторами вызваны психосоматические заболевания?

Они вызваны тяжелыми жизненными ситуациями, в которые человек попадает. Причем ситуации бывают такие тяжелые, такие психотравмирующие, что все разговоры о том, чтобы не реагировать так сильно, бесполезны. Бывают ситуации, не реагировать на которые организму невозможно. Ситуацию надо только убирать. Либо саму ситуацию, если она все еще имеет место, либо ее последствия. И если человек это делает, он выздоравливает. Меняется Реальность этого человека, его мир, меняется и его состояние здоровья. Собственно, и само заболевание – это тоже тяжелая жизненная ситуация.

Чтобы справиться с тяжелыми ситуациями, нужно развить в себе новые качества, новые свойства личности. Если этого не сделать, жизнь может пойти под откос. Такие испытания нам даются для нашего развития через тренировку. А также необходимо изменить алгоритмы, по которым работает мозг (ведь именно работа вашего мозга создает вам ту или иную Реальность). За счет этого поменяется Реальность, которую вы воспринимаете при помощи этих алгоритмов обработки информации. И у новой Реальности уже не будет такого свойства, как надоевшая вам болезнь. Это вполне можно сделать за счет информационного воздействия достаточно большого текстового массива, который не только даст вам новые алгоритмы восприятия Реальности, но и научно обоснует, почему возможно ее изменение. Ни одна из существующих на рынке книг не дает этого настоящего *научного обоснования*, а потому подсознание читателя не может в полной мере принять возможность изменения привычного для него мира при помощи работы мозга. Эта книга – специалиста по информационным технологиям, который на основе свойств информации написал уже 23 книги, каждая из которых по-своему помогла читателям, решая тот или иной класс задач. Эта книга предназначена для *выведения человека из психосоматического заболевания путем коррекции свойств его индивидуальной Реальности, а также для развития личности читателя и стимулирования его мышления для нахождения тех навыков, которые он должен приобрести для выхода из создавшейся ситуации*. Да, сюда входит и пресловутое *изменение отношения* к травмирующей ситуации. Ведь, собственно, именно наши реакции на сложные ситуации приводят к тем или иным заболеваниям. Если бы мы спокойно все воспринимали, так и не болели бы. Однако те люди, которые все спокойно воспринимают, находятся или в наркозе, или в гипнозе или в гробу. Всем свойственно нервничать и переживать – вот только порог чувствительности у каждого свой и амплитуда реакций у каждого своя. Есть люди, которые очень сильно реагируют на внешние раздражители, и вот они и склонны к психосоматическим заболеваниям. Существуют информационные способы коррекции работы мозга так, чтобы реакция не была такой зашкаливающей, чтобы развилось так называемое философское отношение к проблемам и, в частности, к болезням, чтобы сформировался как бы взгляд сверху на жизнь и стало понятно, что те или иные события даются человеку не просто так, а с вполне разумными и полезными для его развития целями. Изменение амплитуды реакции на раздражители – тоже фактор, сводящий на нет психосоматические проявления. Но самое главное – это *коррекция жизненной ситуации в целом, что подразумевает и изменение отношения к раздражителям и иной событийный поток*. **Не будет ситуации, которая стояла за возникновением заболевания, – не будет и самого заболевания.**

Книга как текстовое информационное воздействие поможет выйти из сложной ситуации так, чтобы ваша жизнь качественно изменилась к лучшему – вы приобретете новую Реальность, с новыми свойствами, Реальность, в которой не будет серьезных болезней и материальных затруднений, ощущения безысходности и бессмысленности существования. Ваша жизнь приобретет смысл, и вы поймете свое Предназначение. Вполне возможно, что оно отличается

от всего того, что вы на эту тему думали раньше. Такой переход от одного образа жизни к другому через преодоление выпавших на вашу долю страданий за счет развития новых качеств личности и новых навыков – реально осуществим, и многие люди, в том числе и автор, это сделали. Книга – **информационное воздействие**, которое даст вам информационный толчок и сместит вас с мертвой точки пространства-времени, в которой вы проживаете «день сурка»: каждый день одно и то же, одни и те же проблемы, и вы не знаете, где из этого континуума выход. Вот *эта книга* – ваш выход. Он всегда осуществляется сначала на *информационном уровне* – сначала работой мозга, и только потом – физическими действиями. Поэтому данная книга – своеобразный **информационный портал**, который посредством информационного воздействия переместит вас из реальности с нежелательными для вас свойствами в реальность с желаемыми вами свойствами. Ну, по крайней мере, какими-то из желаемых вами свойств новая реальность обладать будет. Информационные технологии не стоят на месте, и такого рода сильное воздействие не так уж и удивительно, если знать свойства информации и сложных систем. В книге используется представление о мире как о системе сигналов взаимного управления. **Воздействие книги направлено на:**

- ваш выход из психотравмирующей ситуации, которая привела к заболеванию,
- упреждение возникновения таких ситуаций в дальнейшем,
- снижение (там, где это в принципе возможно) амплитуды эмоциональной реакции на психотравмирующие события.

Кроме того, даны **специальные приемы** работы с вашим подсознанием, направленные на ликвидацию непосредственно имеющегося у вас заболевания.

Для эффективной работы данной книги с вашим подсознанием и программирования вас на успех как в излечении болезни, так и в других делах, читать книгу нужно целиком: от начала до конца. Да, возможно, не все описанные в ней психотравмирующие ситуации у вас лично есть, к тому же, может, что-то, свойственное именно вам, я и не описала. Но это не означает, что надо пропускать какие-то фрагменты, которые, как вам может показаться, к вам не относятся. Поймите, что в текст заложены определенные мыслительные ходы, которые являются общими для различных ситуаций, и какая-то ситуация, которую ваш ум считает не свойственной вам, может быть узнана подсознанием как то, что творится в вашей жизни. Каждая из описанных ситуаций – это некая проекция реальности, и эта проекция может получаться не только из описанных ситуаций, но и из других, которые тут не описаны, но могут иметь место. Вы не знаете, что ваше подсознание сочтет подходящим в качестве информационной пищи для себя, и вам не надо вмешиваться в этот процесс. В тексте книги я подробно поясню, как идет редактирование вашей жизненной ситуации при помощи работы с *проекциями* различных объектов вашей реальности. Это требует более длительного разговора, а сейчас я просто хочу пояснить, почему надо читать текст весь: все равно даже сам этот текст – проекция людей и ситуаций, причем преобразование Реальности ведь осуществляется нелинейно, и когда вы прочтаете книгу, вы поймете, что, даже если вроде бы того или иного описанного здесь события в вашей жизни не было, все равно тут каждый параграф – про вас, про ваши ментальные пути, про работу вашего подсознания, про ваше восприятие реальности. Ваше подсознание найдет нужные ему аналогии между приведенными в книге примерами и событиями вашей жизни. Мои книги всегда работают так, что их надо читать именно от начала до конца. Это – как принять нужную дозу лекарства. Только лекарство в данном случае – информационное.

## Что это за книга и в чем ее отличие от других

Книга представляет собой эффективные *информационные процессы* для мозга, обеспечивающие управление сознанием, телом и обстоятельствами:

- выздоровление,
  - омоложение организма,
  - выход из сложной жизненной ситуации, когда кажется, что все двери перед тобой закрыты,
  - выход из состояния психотравмы, в том числе связанной с разрывом отношений,
  - избавление от душевной боли,
  - избавление от психологической зависимости от другого человека,
  - привлечение денег и нужных людей,
  - создание желаемых ситуаций,
- а также понимание людей и ситуаций,

На чем основана результативность данного текстового информационного массива?

1. Возможность коррекции как состояния психики и тела, так и жизненных ситуаций человека при помощи воздействия на него *достаточно большим* текстовым информационным массивом – книгой – уже доказана результатами моих предыдущих книг.

2. Данная книга, **в отличие от существующих на рынке**, не просто говорит человеку, что он может управлять событиями и своим состоянием силой мысли, а **научно обосновывает**, используя методы разработки и теоретическую базу современных *сложных информационных систем*, этот факт **и постепенно подводит** человека к тому, чтобы он **сам сделал этот вывод**.

*Одной лишь декларации того, что человек может силой мысли чем-то управлять, недостаточно.* В это сложно поверить, это вообще кажется слишком сложным и недоступным обычным людям. Управление реальностью при помощи силы мысли *обычно* подается авторами как результат каких-то *нудных упражнений*, а между тем **это – природная способность человека, которая может быть активизирована внешним информационным воздействием**, в том числе и при помощи текстового информационного массива.

3. Книга предлагает новые, непривычные пути мышления, то есть информационные процессы для мозга, в результате которых активизируются его «спящие» возможности. **Высвобождается энергия** для решения мозгом тех задач, которые до сих пор человек решить не мог.

**В этом главное отличие данной книги от существующих на рынке:** *ощутимый результат уже практически сразу* после прочтения книги, усиление результата при следовании по тем мыслительным тропкам, которые предлагает данный информационный массив. Можно, при желании, помогать себе изложенными в книге *специальными приемами* избавления от неприятных ощущений в душе и теле, от отрицательных последствий общения с неприятными людьми и т. п. Но **ничего специального, требующего каких-то длительных медитаций, погружения в какие-то особые состояния мозга, не требуется.**

Конечно, можно сказать, что я и так уже автор 23 книг, но я постоянно развиваюсь и нахожу более совершенные способы информационного воздействия на человека с помощью текста. И вот эта новая книга – «Портал» – это мои новые открытия.

Эта книга – информация, под влиянием которой вы соберете свой новый мир – такой, какой вы хотите, с вашими правилами. Да, это *возможно*, и как раз именно за счет информационного воздействия.

То, на что настроен наш мозг, мы и получаем. Если вас предавали, бросали, обманывали, плохо оплачивали ваш труд, то вы именно этого и ожидаете от Реальности. А как вы можете ожидать иного? Ваш мир *таков!* Вы только это и видите и воспринимаете – и нищету, и предательство, и тяжелую работу с утра до ночи, и одиночество, и... И ничего поделать нельзя. Возможно, вы пытались. И заработать, и устроить личную жизнь. И все без толку. Да, без толку. В этом, *фиксированном вашим сознанием* мире.

Ваш мир – это то, что вы воспринимаете. Согласитесь, что у *другого* человека мир *другой*. У вас вон «чтобы выжить, надо много работать», а у кого-то «деньги просто есть всегда». Каждый из нас как бы собирает свой мир своим вниманием к тем или иным его аспектам. Проблема в том, что, когда человеку плохо, он даже не может снять внимание с того, что его мучает, и обратить внимание на приятные возможности в жизни. *Так происходит фиксация мира* своим вниманием, и вы не даете, просто *не даете* калейдоскопу жизни сложиться как-то *иначе* – вы его *держите*, как будто ладонь на стекляшки в калейдоскопе положили, и *держите*. И все: у вас мир – ваша данность, вы не можете получить другой мир. Но есть способы расфиксирования мира – сделать так, чтобы все эти стекляшки в калейдоскопе жизни встряхнулись хорошенько и сформировали вам новый дизайн вашей судьбы. И, поскольку речь идет именно о работе сознания, о настройке его на другие волны Реальности (вот как радиоприемник настраивают), чтобы вы стали ловить другие сигналы внешнего мира, а не «вот это все», то естественно, что скорректировать ваше восприятие реальности и даже ее параметры можно *именно информационным воздействием*.

Вы, наверное, много читали или слышали о формировании событий силой мысли. Так вот то, что я предлагаю, – *не это*. Я предлагаю вам *полноценное информационное воздействие в виде текста, которое само запустит в вас процессы самоорганизации*, в результате которых вы решите по крайней мере одну важную для вас задачу. Будем реалистами. Не все станут олигархами пока что. Но у каждого из нас есть мечта, которую мы хотим реализовать, или проблема, от которой мы хотим избавиться. Любое самое грандиозное достижение начинается с первых шагов. Эта книга – ваш первый шаг.

*Почему вы можете надеяться, что так все и будет?* Потому что я на сегодняшний день автор уже 23 книг. Мои книги – это *информационные таблетки*, каждая из которых предназначена для решения определенного класса задач. Человек читает книгу, то есть *получает информационное воздействие, перестраивающее работу его мозга*, и его жизнь меняется к лучшему. Тысячи людей исцелились от психологических проблем, зависимостей самых разных, депрессивных состояний, улучшили свое социальное положение, а многие избавились даже от телесных недугов. Я создала уникальный литературный жанр: **исцеление людей информацией**. У меня тысячи исцеленных читателей, у меня огромный опыт работы именно вот такими текстовыми информационными массивами. Это научно доказанный метод, а сама я доцент вуза, кандидат наук, и область моих научных исследований – как раз свойства информационных процессов. Я не голословно заверяю вас, что информационным воздействием можно вылечить человека и скорректировать его жизненную ситуацию. Понятие информации недостаточно изучено наукой и даже нет до сих пор единого определения – что такое информация. Это слово употребляют в самых разных значениях, и люди недооценивают информационные

методы воздействия. Надо только знать свойства информации и особенности ее восприятия человеком. *Я знаю.*

Информационные процессы, которые благодаря этой книге *сами* разовьются в вашем мозгу, это – *ваше программное обеспечение* для сборки вашего нового мира, в котором будут решаться задачи из разных сфер жизни. Это и оздоровление, и омоложение, и поддержание молодости и здоровья, это и привлечение нужных людей и событий, а также денег, это и творческая самореализация, а также избавление от душевной боли, депрессивных состояний, различных зависимостей и психотравм, открытие новых путей в жизни, получение выхода из затруднительной ситуации. И многое другое – всего не перечислить. Я сделала эту книгу решающей адаптивный класс задач – у каждого это будет свой класс задач, который книга решит. Именно то, что *вам* необходимо в первую очередь. Адаптивный текст – каждый из него воспримет именно то, что ему сейчас позарез нужно.

Книга написана с использованием методов теории информации, теории сложных систем и теории оптимального и адаптивного управления. Человек – это наисовершеннейшая нейронная сеть, уровня развития которой еще не достиг ни один компьютер, но те свойства компьютеризированных систем, которые у нас есть, вполне можно развить в нужном для нас направлении, используя новейшие разработки в области цифровой вычислительной техники и ее научную базу. Можно найти в каждом из нас те информационные кнопки, на которые надо нажимать, чтобы получить желаемые результаты.

## Почему возможен переход в другую реальность

В процессе чтения книги может наступить момент, когда вы поймете: в этом мире нет правил. Вы думали, что мир устроен по таким-то фиксированным правилам, а оказалось, что в нем есть какие-то непредсказуемые «зигзаги», какие-то невероятные события, какие-то такие зыбкие тропки, по которым идешь и с трудом балансируешь, но попадаешь к нужной цели. Этот мир неустойчив, и та картина мира, к которой вы привыкли, может рухнуть в любой момент, размыться – вот точно как в кино, когда показывают переход в другую реальность или сквозь стену. Это не фантастика. Это переходы на другие ветки развития событий в точках бифуркации Реальности. И в том, гораздо менее определенном, чем привычный вам мир, вы можете чуть ли не по щелчку пальцами создавать нужные вам события, предсказывать будущее, сразу же понимать то, на что в более определенной реальности у вас уходило бы очень много времени. Что это за *зыбкий мир без фиксированных правил*? Он рядом. В него может переместиться каждый. И люди, и дома, и целые государства там те же. Все то же, но вот *способы взаимодействия* с той реальностью другие – иррациональные, не по жестким, известным вам со школьных лет правилам. В этот «расфиксированный» мир человек может попасть в результате сильного стресса или взаимодействия с каким-то неведомым ему источником Силы (ну, так назовем). Ибо и в «фиксированном», привычном всем мире, бывают такие энергии, такие события, которые настолько сильны, чтобы в него проникнуть и утянуть за собой в *своей неопределенный* мир человека, который по каким-то своим подсознательным причинам был *готов* к этому. Многие люди готовы. Многие подозревают, что мир не так прост, как кажется, что существуют способы даже кардинального изменения хода событий и получения того, что хочешь, но не можешь достичь. Можно вкалывать с утра до ночи, но если к тебе не идет нужный событийный поток, ты не заработаешь достаточно денег. Можно быть суперкрасавицей с ангельским характером и никак не иметь возможности выйти замуж. Потому что ну не идут на твой жизненный путь подходящие тебе мужчины. Есть некие факторы во Вселенной, которые определяются не людьми, а некими иными Силами, пока неизвестными нам. И вот в *данном, полностью фиксированном* твоими же представлениями о нем мире у тебя не получается и то, и это, и пятое, и десятое. Но этот мир можно **расфиксировать** – как бы разрядить Реальность, сделать ее более зыбкой и перейти, как сквозь *портал*, в другой, такой же, но с *другими, более подвижными законами* мир. Все то же, но больше возможностей. Мир не будет «прибит гвоздями», как сейчас. Когда мир *фиксирован*, когда в нем все устоялось, то вы не можете в нем получить больше, чем вам уже дано. Есть даже поговорка «выше головы не прыгнешь». Но мир – чисто субъективная вещь, результат вашего восприятия, и его вполне можно расфиксировать. Считайте, что эта книга – *Сила, которая переведет вас в иную Реальность*. Это – ваш информационный портал. Кто со мной в новый мир с новыми возможностями?

## Человек и мир как система взаимного управления

Человек и Мир – это *информационная система взаимного управления*. В ней каждый из элементов, и Человек и Мир, является одновременно и объектом управления, и управляющим устройством. Эти объекты обмениваются между собой как управляющими, так и информирующими (просто сведения) сигналами. Важно уметь понимать и максимально эффективно использовать сигналы Реальности и подавать ей в ответ те сигналы, которые смогут скорректировать ее поведение нужным вам образом.

В силу того что в системе Человек – Мир происходят процессы передачи, сбора, восприятия и обработки информации, то:

1) оптимизировать работу этой системы надо именно на основе методов построения **систем сбора и обработки информации**, а также **систем контроля и управления**,

2) в таких системах всегда используется **интерфейс** – специальный блок для организации взаимодействия объекта управления и управляющего субъекта. В технических системах существует аппаратная часть интерфейса и программная.

Если учесть, что в рассматриваемой в данной книге один из компонентов системы сам человек, то он сам и включает в себя аппаратную часть интерфейса для связи с Реальностью – это тело человека, и прежде всего его **мозг как основной носитель и генератор информационных процессов в человеке**.

Данная книга – это *информационный (программный) интерфейс* для оптимизации информационного обмена между вами и Миром. Загружается в мозг аналогично тому, как в технических системах программный интерфейс загружается в блок памяти системы.

Как нужные программы, то есть ходы мышления, окажутся освоенными вашим мозгом? На то есть мой опыт автора 23 книг, которые уже помогли многим людям как по здоровью и психологическому состоянию, так и по жизненным ситуациям.

Почему я предлагаю еще одну книгу? А потому что это – новый подход, рассмотрение процессов оптимизации самых разных сфер самореализации человека с новых позиций. Каждая моя книга как бы обтачивает и шлифует кристалл Судьбы человека с разных сторон. Чем с большего количества сторон производится шлифовка, тем более гладким и ясным, сияющим получается кристалл. Еще вот так повоздействуем, а теперь еще вот так, а потом еще так – и в результате получаем максимально приближенный к вашему представлению об идеале результат. Ну, это как формирование фигуры: человек ведь не делает только одно упражнение только на одну мышцу, он работает со всеми основными мышцами и, более того, прорабатывает каждую под разными углами, с разных сторон, так сказать.

## Управление сигналами

Данная книга предлагает подход к *системе управления реальностью на основе понимания человека и среды его обитания как совокупностей сигналов*.

И мы сами и все, что нас окружает, – сигналы, которые взаимодействуют между собой. Мы так и воспринимаем мир – как систему сигналов. Они поступают на наши органы чувств, обрабатываются нашим мозгом, и в результате мы выдаем свои собственные сигналы вовне. Мы есть те сигналы, которые мы выдаем во внешний мир. Да каждый из нас сам – сигнал. Наше тело – совокупность электронов, имеющих, как известно, свойства волн. Следовательно, мы функционируем по законам передачи, сбора и обработки сигналов. Как и любые другие предметы – все ведь состоит из электронов, имеющих свойства волн. Значит, к взаимодействию человека с Реальностью можно применять методы обработки сигналов, которые достаточно хорошо разработаны еще со времен начала развития радиотехники. Сигнал – он и есть сигнал: колебания. Естественно, что бывают сложные сигналы – такие, как человек, например. Такой сигнал – суперпозиция самых разных волн, причем суперпозиция, осуществляющаяся по определенным законам того пространства, в котором мы живем. А это – нелинейные законы: когда результат воздействия сочетания сигналов не равен сумме результатов от воздействия каждой компонентой в отдельности. Вот почему так сложно понять наш мир и подобрать нужное нам на него воздействие. Возможно, в других мирах, где нет нелинейности, а действуют линейные законы для развития систем, все проще. Но в нашем мире вот так.

С пониманием того, что весь наш мир – совокупность сигналов, давайте же посмотрим, что конкретно и как мы воспринимаем – таков ли мир на самом деле, какое у нас сложилось о нем мнение и есть ли научное обоснование к тому, чтобы расфиксировать ваш мир, убрав из него то, что вас не устраивает, и внеся положительные для вас изменения. Так ли уж соответствует ваше мнение о реальности тому, что есть на самом деле? А может, все не так? А может, мир предоставляет вам больше возможностей, чем вам кажется?

## Почему мозг воспринимает искаженную картину мира:

### Научное обоснование субъективности реальности с точки зрения современной теории информации

Люди гарантированно интересуются только чем-то невероятным, волшебным, магическим и непонятным. Люди хотят чудес: как стать богатым, начав свою жизнь в нищете, как выйти замуж за миллионера, будучи простой работницей швейной фабрики, и т. д.

А вот такую «прозу жизни», что вся окружающая нас среда – это фактически совокупность сигналов, которые обрабатывает наш мозг, а сам **мозг – это прибор для восприятия, обработки, хранения и выдачи сигналов**, люди не хотят понимать.

Вся наша жизнь в конечном итоге может быть сведена к восприятию, обработке, хранению и синтезу сигналов. И именно от эффективности этих процессов и зависит наша успешность.

Мозг, как и микросхемы памяти современной компьютерной техники, не в состоянии хранить каждое значение абсолютно всех сигналов, поступающих на его вход как извне, так и из организма, то есть сигналы в *непрерывном* виде. Он хранит *дискретные* (отдельные, некоторые) значения сигналов, по которым в нужный момент воспроизводит сигналы в *непрерывном* виде. То есть вот что получается: мозг воспринял какую-то картину мира, записал ее как набор *дискретных* значений, а когда вам надо обратиться к данному объекту, он вам выдает его информационный портрет в виде неких уже *непрерывных* сигналов – внешний вид объекта, вкус, запах, информационные свойства объекта и т. п. Мы же не воспринимаем картину мира как некую такую зернистую структуру из отдельных значений сигналов. В то же время то, что мы видим вокруг и как мы воспринимаем внешние объекты, – это во многом *информация из памяти*: мы усвоили, что наша комната, например, в основном выглядит вот так, и мозг экономит наши силы, не сканируя каждый раз все помещение, если в нем существенно ничего не изменилось. Мозг выдает вам ту картину, которая уже в нем записана в виде дискретных значений. Он эти дискретные значения аппроксимирует некими имеющимися в его распоряжении (допустим, в некоем блоке памяти) *функциями* и выдает вам в виде непрерывной картинке комнаты или иного объекта.

**А точно ли соответствует эта выдаваемая мозгом картинка тому объекту, который она отображает?**

Она, в принципе, не может точно отображать внешний мир, так как при синтезе непрерывного сигнала по его дискретным значениям всегда есть *погрешность*. Почему?

Для хранения в памяти *непрерывный сигнал*, который представляет собой отображение нашего мира, подвергается *дискретизации* – выделяются его отдельные значения, наиболее информативные, и хранятся в памяти. В дальнейшем по ним воспроизводится *изначальный непрерывный сигнал*.

Чтобы *точно* восстановить непрерывный сигнал по дискретным значениям, *интервал дискретизации* непрерывного сигнала, то есть интервал между этими дискретными значениями, должен выбираться по теореме Котельникова: определяться *граничной частотой в спектре* сигнала и быть равным единице, деленной на удвоенную граничную частоту спектра. Однако все сигналы внешнего мира, с которыми мы имеем дело в быту, *ограничены во времени*. Вечного, знаете ли, ничего нет. Тем более что сами мы не вечны, следовательно, в любом случае внешние сигналы, поступающие в мозг, не могут быть для нас вечными. Это даже если бы мы эту картинку воспринимали бы всю жизнь. А если мы воспринимали какой-то объект еще

более короткий промежуток времени? Вот вы увидели, например, картину в музее, посмотрели на нее, ну, к примеру, две минуты или пусть даже двадцать минут. И что, вы сможете потом полностью, во всех подробностях воспроизвести эту картину хотя бы в своем воображении? Нет. Потому что невозможно по тем *дискретным* значениям, которые записал ваш мозг, полностью восстановить *непрерывный* сигнал. Вы видели картину, то есть воспринимали внешний сигнал, ограниченное количество времени, значит, он был для вас *ограничен по времени*. Следовательно, у него *не ограниченный спектр*, и интервал дискретизации выбирается так, чтобы воспроизвести картину *только с заданной точностью*. Чем *важнее* для вас объект (тут уже играет роль *прагматический* аспект информации), тем меньше интервал дискретизации, то есть *чаще* снимаются показания внешнего сигнала для его хранения (к примеру, на любимого человека часто хочется смотреть). И тогда важный для вас объект воспроизводится точнее. Не важный объект хранится с большим интервалом дискретизации и воспроизводится уже *не так точно*. Но в любом случае существует *погрешность воспроизведения*. Понимаете? **Картина мира – это то, что воспроизводит наш мозг по хранимым в нем дискретным значениям. И полностью точно воспроизвести картину мира невозможно**, так как сигналы ограничены во времени и точного значения граничной частоты спектра сигнала не существует. **И вот почему мир субъективен: каждый воспринимает мир по-своему: степень точности воспроизведения сигналов у каждого разная, да и способ дискретизации и набор аппроксимирующих функций (алгоритмов восстановления сигналов по дискретным значениям) разный у каждого.**

Таким образом, каждый из нас имеет право и возможность подстраивать Реальность под себя и жить в том мире, который по своим основным параметрам лично нам подходит.

**А как же мы строим реальность? Исключительно работой своего мозга:** вот тот способ дискретизации непрерывной картины мира и те аппроксимирующие функции, с помощью которых мы по дискретным отсчетам свою Реальность воспроизводим, это же все – *алгоритмы* сбора, обработки, хранения и передачи информации, то есть некие *мыслительные ходы*.

А теперь давайте вспомним: *откуда мы обычно берем свой ход мыслей?* Почему мы решаем мыслить так, а не иначе? Не получается ли так, что мы повторяем ход мыслей другого человека? Да, возможно, вы и раньше читали эту версию, что наши идеи – совсем не наши, а мы их почерпнули от кого-то или из какого-то источника информации или они были индуцированы нам инфополем или еще каким-то источником знаний. Но это – чисто теоретические рассуждения. А что получается *на практике?* А на практике мы либо озвучиваем наши проблемы друзьям, знакомым, психологам или находим информацию по своим проблемам и слушаем, смотрим или читаем. И во всем этом входящем в нас мощном информационном потоке есть некая *тенденция*

## **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.