



Леонид Руденок

Путь в Подсознание

Познать себя, найти свой
путь и ощутить счастье

16+

Умный тренинг, меняющий жизнь

Леонид Руденок

**Путь в Подсознание. Как познать
себя и ощутить радость жизни**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.92
ББК 88.53

Руденок Л. С.

Путь в Подсознание. Как познать себя и ощутить радость жизни /
Л. С. Руденок — «Издательство АСТ», 2023 — (Умный тренинг,
меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-159052-9

Мир меняется. Меняется культура и её ценности. Мы стремительно движемся в неизведанное будущее. Пропасть между богатыми и бедными будет только нарастать. Как и пропасть между теми, кто чувствует себя удовлетворённым, а кто каждый день борется с неврозом и депрессией, не понимая причин их возникновения. На земле 8 млрд. людей, и все хотят заполучить, обещанное с рождения, счастье. Но о том, как это сделать — знает лишь интеллектуальное меньшинство. Эту книгу обязательно следует прочесть людям, которым не безразличны их судьбы, и которые хотят научиться управлять собой и своей жизнью. В книге реализован научный подход к самопознанию и саморазвитию. Рекомендации и инструкции автора основаны на исследованиях 20 выдающихся учёных. Сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-159052-9

© Руденок Л. С., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	6
Предисловие	11
Глава первая. Природа бессознательного	13
Путь самопознания	15
Баланс сознательного и бессознательного	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Леонид Руденок
Путь в Подсознание. Как познать
себя и ощутить радость жизни

© Руденок Л., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

От автора

То, что меня не убивает, делает меня сильнее.

Фридрих Ницше

Привет, меня зовут Леонид. Мне 34 года. Я пишу книги по саморазвитию. Уже 14 лет я изучаю психологию, социологию и нейробиологию, науку о мозге человека. Главная причина, почему стоит доверять моим рекомендациям, состоит в том, что я «сапожник с сапогами». Польза информации, описанной в этой книге, подтверждена личным опытом, а все универсальные правила основаны на научно доказанных фактах.

Я проработал множество исследований об особенностях работы человеческого мозга, чтобы справиться с состояниями, которые испытывали меня на прочность. В книге я намеренно указываю имена ученых и точные даты исследований, на которые ссылаюсь, чтобы каждый при желании прочитал о них самостоятельно.

Я не буду писать убедительные речи, чтобы донести до вас ценность этой книги, а изложу факты. Я был вынужден найти информацию, которая помогла мне обрести себя и свой смысл жизни. Толчком к переменам и внутренней трансформации стала внезапная депрессия, которая разделила мою жизнь на «до» и «после». Промежуточный период был мучительным. Никто не помогал мне справиться с этим испытанием.

Меня спас внутренний импульс – естественное проявление подсознательной силы человеческой природы, когда мы сталкиваемся со смертельной угрозой для жизни. Импульс активирует скрытые внутренние ресурсы для борьбы за выживание, вне зависимости от того, что ты сознательно думаешь о способностях и возможностях своего организма.

Импульс демонстрирует то, насколько сильна человеческая природа, но произойдет это только в том случае, если ты ощутишь сильнейший страх за свою жизнь. Импульс проявляется, когда человек испытывает состояние полной безысходности, потому что никто не может помочь ему справиться с опасной ситуацией.

Внутренняя сила стимулировала меня искать выход из жизненного тупика, в котором я оказался. Мое испытание продолжалось до тех пор, пока я не познал себя и свои индивидуальные потребности. После этого началась новая глава моей жизни, а опыт и знания сделали меня в разы сильнее и позволили испытать прежде недоступные счастье и внутреннюю гармонию.

Импульс дремлет в каждом человеке, но современные условия жизни глушат наши истинные способности к выживанию, и как следствие, у людей оказывается заблокирована энергия, способная подвигнуть их к переменам. Кроме тех случаев, когда в жизни человека происходит что-либо чрезвычайное.

Даже если понять, как искусственно пробудить в себе столь сильный источник энергии, – никто не захочет этого делать по собственной воле. Мы ощущаем крайне неприятное состояние в опасных ситуациях, потому что в организме начинает вырабатываться «гормон стресса» – кортизол. Он провоцирует нас совершать действия, чтобы преодолеть жизненные трудности. Стресс свидетельствует о том, что запущен эволюционный механизм выживания.

Впервые я ощутил силу этого явления в 29 лет. Тогда я жил в Испании и столкнулся с эмоциональным выгоранием, а затем и с депрессией. После этого два года я испытывал сильнейший внутренний дискомфорт. Мысли были негативными, будущее не вселяло надежды, жизнь казалась бессмысленной. В тот период я еще не понимал, что со мной происходит.

Моя депрессия никак не была связана с адаптацией к жизни в новой стране. Несмотря на то что для мозга человека переезд в другой город или страну – сильнейший фактор стресса, такие перемены мне даются относительно легко.

Также ухудшение самочувствия не было связано с финансовым аспектом, который был продуман и рассчитан мною – еще на стадии подготовки к эмиграции. Я имел запас денег, чтобы два года поддерживать комфортную жизнь без постоянного дохода.

Первое время я ощущал одни удовольствия от новых впечатлений, пока не столкнулся с неизбежным крахом иллюзий. Как бы далеко ты ни улетаешь и каким бы красивым ни было это место – от себя не убежишь!

Предшественником депрессии стало эмоциональное выгорание, которое случилось, потому что я пренебрег ресурсами своего организма и четыре года испытывал себя на прочность. Оттого и было много перемен в моей жизни. Я менял города и страны. Путешествовал по миру. Регулярно знакомился и общался с новыми людьми. Обучался новым языкам и навыкам. Запускал проекты в сфере недвижимости и информационных технологий.

При этом мне казалось, что я делаю недостаточно. Я испытывал неутолимый голод к новым ощущениям и впечатлениям. И я не задумывался о том, как накапливаются и игнорируются энергетические пробоины в виде внутренних конфликтов: комплексы, страхи, обиды.

В итоге этот снежный ком набрал критическую массу и рухнул на меня всем своим психологическим весом. Находясь за границей, я ощутил выгорание, а затем и депрессию. Я был напуган тем, что происходило со мной. Тем самым я только усугублял свое состояние, и мой организм испытывал сильнейший стресс.

Тогда и пробудился внутренний импульс, который мобилизовал мои энергетические резервы. И, испытывая сильнейший страх за свою жизнь, я постепенно исправлял накопленные ошибки. Шаг за шагом.

Столкнувшись с депрессией, я поневоле был озадачен. Почему некогда жизнерадостный и целеустремленный человек угодил в эмоциональную трясиину? И почему предыдущие годы меня преследовали внутренние беспокойства и страхи?

Психологические блоки, как выяснилось впоследствии, мешали выстраивать приятные и надежные отношения с другими людьми и являлись моими ограничителями в том, чтобы полноценно и радостно жить. Я чувствовал себя одиноким, находясь в веселых компаниях, в кругу знакомых и друзей.

Чувство одиночества и внутренняя неудовлетворенность сопровождали меня с молодости. Эту ощутимую нехватку я пытался компенсировать достижениями в делах и покупкой вещей, но это не улучшало мое душевное состояние. Я улетаю жить в другую страну, в надежде ощутить то, чего мне так не хватало.

Кроме того, я подавлял свое стремление выделяться на фоне других людей, принимая свою подсознательную потребность за слабость. Я беспокоился, что желание ощущать себя не похожим на других противоречит общепринятым стандартам и шаблонному образу «успешного» мужчины. С годами мои внутренние конфликты разгорались все сильнее, пока я не столкнулся с болезненными последствиями невежественного отношения к себе.

В тот депрессивный период меня накрывало волнами страха за свое будущее. И я не понимал, что со мной происходит. А когда ты не знаешь, по каким причинам проявляются те или иные состояния, то выдумываешь себе объяснения, которые усугубляют самочувствие.

Импульс самосохранения заставлял меня искать ответы и не позволял опускать рук, чтобы во всем разобраться и распутать этот психологический клубок. У меня не было другого выхода, кроме как понять, откуда берут начало мои комплексы, как рождаются страхи и почему они постоянно меня сопровождают.

В решении всех вопросов мне помогла нейробиология. Я изучаю ее много лет и останавливаться в исследованиях не намерен. Я продвинулся гораздо дальше, чем это требовалось, чтобы выйти из депрессии и улучшить самочувствие. Я определил и исправил уязвимые места в мысленных установках, которые мешали мне быть счастливым.

Также я разобрался и в более глобальных вопросах, которые посещали меня в тот сложный период. Какой смысл в жизни? Как понять свое предназначение? Куда и как мне двигаться дальше? Мой разум требовал ответов на эти вопросы, как будто я искал для себя вескую причину, чтобы жить, находясь под напором болезненных ощущений, пока длилась депрессия.

Прежде чем осознать ответы на беспокоящие меня вопросы, пришлось высвободиться из плена собственных иллюзий. За рамки внутренних ограничений не получится выйти в обычных и комфортных условиях, потому что эти рамки невозможно ощутить самостоятельно. Иллюзии становятся очевидными только в те моменты, когда они болезненно разбиваются о скалы реальности.

Загвоздка состоит в том, что неприятно признавать свои ошибки. Люди предпочитают оправдывать себя или вовсе не замечать даже очевидных просчетов. Это не единственная причина, из-за которой мы постоянно наступаем на одни и те же грабли. Расплата за такой самообман – несчастная жизнь.

Мы наивно полагаем, что понимаем происходящие с нами и другими людьми события. Каждый человек воспринимает мир через субъективную призму, через модель реальности, которую сформировал в сознании на основании личного опыта, воспитания и знаний.

Эта база интеллектуальных данных отдельного человека, составляющая цельное представление о жизни, очень ограничена. Мы не учитываем и не понимаем скрытых процессов, происходящих в жизни, которые мы не способны обозначить и объяснить. Звучит размыто, но в других главах этой книги я постарался подробно разъяснить это утверждение, приводя факты из науки и примеры из своей жизни.

До 29 лет я находился на неосознанном и опасном уровне развития сознания, но мне удалось значительно расширить рамки восприятия окружающей реальности благодаря импульсу. Когда я упирался в мыслях в очередное препятствие и не понимал, почему самочувствие не улучшается, несмотря на предпринятые шаги, – импульс пробуждался из недр подсознания. Стрессовое состояние рушило ложные убеждения, которые не соответствовали действительности, чтобы на месте этих развалин я был вынужден выстроить убеждения истинные.

Когда меня накрывал очередной приступ страха, в сознании всплывала информация из научных исследований, изученных мною за предыдущие годы, которую я тут же сопоставлял с личным опытом – с тем, что происходило со мной раньше и в моменте. Это состояние было подобно озарению, но только подкрепленному внутренним дискомфортом. В такой момент мой разум выстраивал причинно-следственные связи, осознавая суть того, что происходит со мной на самом деле. Так я постепенно рушил иллюзии, в которых жил.

Это продолжалось до тех пор, пока я не ощутил улучшения самочувствия. Импульс страха выстреливал из глубин недовольного подсознания, вынуждая мой мозг выживать и искать решение, подбирать алгоритм действий на основе обновленных представлений о жизни. Срабатывал инстинкт самосохранения, который изо дня в день генерировал много психической энергии, ускорявшей мои интеллектуальные и мыслительные способности.

В естественной среде по задумке природы импульс срабатывает в опасных ситуациях, чтобы организм человека моментально активировал свои ресурсы и действовал на пределе возможностей, игнорируя усталость, пока не окажется в безопасности. В такой ситуации фокус внимания становится максимально сконцентрированным, чтобы мозг эффективно обрабатывал окружающую информацию и ориентировался на местности, принимая быстрые решения, от которых зависит выживание организма.

Состояние сильнейшего стресса было моим «медведем гризли». Он то догонял меня, то отдалялся на время, но всегда шел по пятам и вызывал сильный страх. Эти обстоятельства спровоцировали мой инстинкт самосохранения, который задействовал потенциал моего мышления, благодаря чему я методично ломал рамки, внутри которых мыслил.

В те моменты моя дефолт-система мозга (рис. 1) – так ученые называют сеть пассивного режима работы мозга, ответственную за мышление, – принималась вычислять, искать и исправлять множественные ошибки в представлениях о жизни, из-за которых я мог сам себя погубить.

Дефолт-система мозга (*default mode network*) была открыта командой нейрофизиологов под руководством Маркуса Рейчела (*Marcus Raichle*). Исследование опубликовано 16 января 2001 года в авторитетном интернет-источнике *Proceedings of the National Academy of Sciences* (*PNAS* – американский журнал для публикации оригинальных научных исследований).

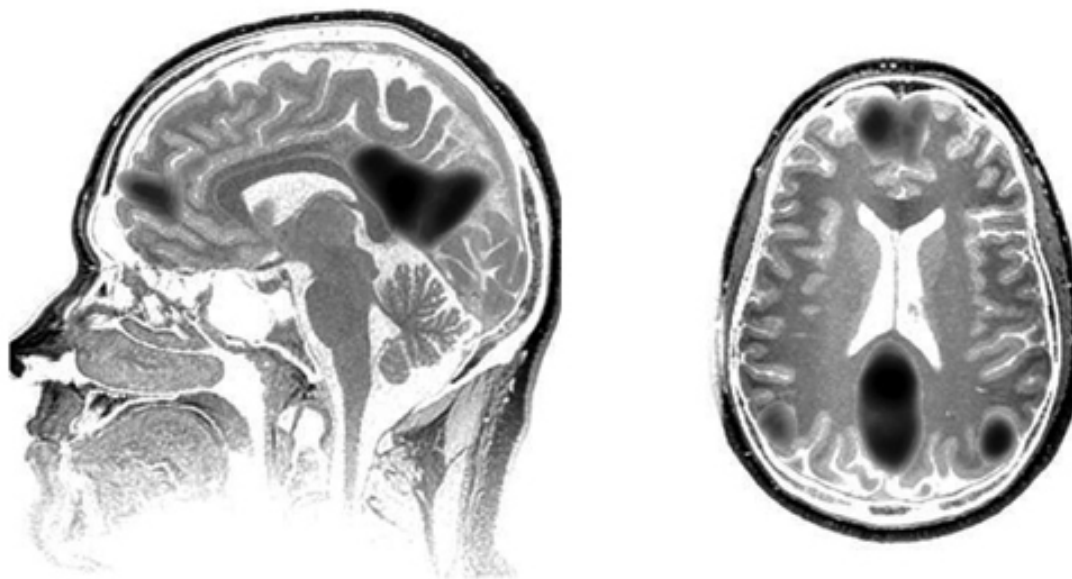


Рис. 1. Сеть пассивного режима работы мозга¹

В состав сети включаются несколько анатомически разнесенных, но функционально связанных между собой областей головного мозга. На рисунке они выделены темным цветом.

Сейчас я могу подробно расписать, что скрывалось за теми состояниями и процессами, но тогда я думал, что со мной происходят дикие вещи. Каждый день я боялся, что импульс вновь повторится. Пока со временем, благодаря кардинальным трансформациям моих мысленных установок, не понял одного: что импульс и страх – мои союзники.

Страх корректировал мое внутреннее намерение, вынуждал постоянно бороться и искать нужные ответы, которыми я делюсь в этой книге. Эти знания изменили мою жизнь. Свершилось перерождение феникса, который сначала должен был сгореть дотла.

Большинство людей живут на автомате и думают, что мыслят правильно, а по факту бегут вслепую по лабиринту жизни, руководствуясь ограниченными, иллюзорными и опасными убеждениями. До 30 лет я упирался то в один тупик, то в другой, как бы старательно ни работал локтями.

В моем распоряжении не было подробной и достоверной «карты жизни», которая объясняет, как эффективно и целенаправленно действовать, чтобы точно удовлетворять истинные потребности подсознания и, как следствие, достигать желанных состояний.

Люди, которые не понимают себя, не познали свою сущность и не слышат внутренний голос или по ошибке принимают ложные мысли за этот голос, – бегают от одного тупика к дру-

¹ Снимок взят из статьи *Functional MRI in the investigation of blast-related traumatic brain injury* (John Graner, Terrence R. Oakes, Louis M. French, Gerard Riedy), 2013.

гому. Некоторым хватает и одного раза заблудиться, совершив череду неправильных поступков, чтобы уже никогда не найти выхода.

Ключ в том, что нужно накапливать личный опыт, руководствуясь правильной «картой», чтобы не наломать дров, не заблудиться, не отчаяться и не сдаться. По мере накопления опыта будет неизбежно совершено много ошибок, которые либо сломают человека, либо сделают сильнее.

Личный опыт вкупе с научными знаниями о мозге человека будет подсказывать вам, из чего и как извлекать желанные состояния. Достоверная «карта жизни» поможет выстраивать свой жизненный маршрут по безопасной оптимальной траектории и не совершать критичных ошибок, которые нельзя исправить.

Также правильная «карта» подскажет, как мотивировать себя и поддерживать высокий уровень энергии и жизненных сил. Они контролируются подсознанием и будут генерироваться в большом количестве, только если вы живете в соответствии со своим предназначением и раскрываете свою сущность.

Или, как мы выяснили, если активировать импульс. Могу с уверенностью заявить, что сценарий самопознания гораздо приятнее сценария, в котором ты попадаешь в состояние отчаяния и сильнейшего страха.

Перед тем как мы отправимся за кулисы наших жизней и в глубины человеческого подсознания, я расскажу о миссии этой книги. Мир стремительно меняется. Меняется культура и ее ценности. Мы стремительно движемся вперед в неизведанное будущее.

Пропась между богатыми и бедными будет только расти. Как и пропасть между теми, кто чувствует себя удовлетворенным, и теми, кто каждый день борется с неврозом и депрессией, не понимая причин их возникновения, не понимая себя и своих индивидуальных потребностей.

На земле восемь миллиардов людей, и все хотят заполучить обещанное с рождения счастье. Познать правду о самом себе и человеческой природе удастся отнюдь не многим. Задача, которую я ставил перед собой, когда писал эту книгу, – уберечь своих читателей от апатии, депрессии, критичных ошибок и разочарования в себе. Помочь сделать ваши жизни безопаснее и счастливее!

Настоящий свет рождается во тьме. Так была создана наша вселенная. По теории большого взрыва из пустоты появился космос и вся материя. Так же сформировалось и мое намерение и новое мировосприятие, но до этого я побывал на дне в кромешной тьме.

Теперь могу уверенно сказать, что пройденные обстоятельства стали отправной точкой в новую жизнь. Я не сдался, не впал в отчаяние, не стал убегать от проблем и глушить себя алкоголем и таблетками. Я начал упорно и терпеливо искать ответы, которыми делюсь с вами. Изучи информацию, которую я собрал в этой книге, и начни управлять собой и своей жизнью!

С уважением, Леонид Руденок

Предисловие

Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, – не случайность. Оно – в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.
Александр Грин

Ты читаешь внимательно? Мы нашли друг друга. Это не случайность. Это закономерность. Что-то привлекло твое внимание и вызвало интерес. Возможно, пока этот интерес подкреплен не сознательным выбором, а скорее внутренними ощущениями и любопытством. Это верный признак того, что мы птицы одной стаи.

Мне нужен твой выбор, сделанный не умом, но подсознанием. Интуитивный выбор. Твоя внутренняя природа притянулась ко мне. Вскоре я расскажу тебе о ней. Мы похожи – как бы сильно ни отличались внешне.

Ничего не стану навязывать. Я предлагаю вам прочитать то, чему обучился в ходе преодоления сложных обстоятельств. То, что искал изначально для себя. Теперь сформированное внутреннее намерение требует реализации, и я не могу сдерживать внутренний зов – помочь тебе. Я передам тебе информацию, которая спасла мою душу от тяжелых состояний и помогла понять свое предназначение.

Ты все еще здесь? Значит, тебе нужны ответы. Тобой движет то же ощущение, чтобы было когда-то и во мне. Ощущение, которое требовало, чтобы я изменил свою жизнь. Дорогой друг, будь внимателен и сконцентрирован, изучая эту книгу. Старайся читать и между строк, потому что не все «ключи» будут сразу понятны.

Каждая глава и мои рекомендации – это фрагменты «карты жизни», которую тебе предстоит собрать как мозаику. Важно делать это последовательно. Процесс должен напоминать увлекательный квест – изучение «ключей», которые откроют двери в счастливое и безопасное будущее.

Твое мышление должно быть активно задействовано, чтобы эффективно обработать то, о чем я буду рассказывать. Нужно воссоздать исследовательский процесс, который проделал я, чтобы отыскать все ответы. Иначе знания не будут усвоены тобою так, как если бы ты сам добыл их, сталкиваясь с трудными обстоятельствами.

Преодоление сложностей требуется для того, чтобы мы вдумчиво и последовательно проходили ступени развития осознанности. Ни одну из ступеней нельзя перепрыгнуть. Так и мои главы. Каждая глава, как шаг вверх. Тебе не придется преодолевать этот путь так долго, как пришлось мне, потому что никто не мог дать мне нужных ответов.

Я стану твоим проводником. Моя книга, как лифт, будет последовательно останавливаться на каждом этаже, чтобы объяснить ключевые моменты каждой главы. Ничего не бойся и не нервничай, даже если что-то будет непонятно. Я буду во всем сопровождать тебя и постепенно усложнять информацию начиная с основ.

Первое, что нужно усвоить, прежде чем ты начнешь изучать книгу, – тебе потребуется доверять интуиции, но не своим убеждениям, установкам и воспитанию. Поначалу многое может не укладываться в голове. Это нормально. Так будет только первое время. Так было и у меня, когда я менял свое невыгодное восприятие жизни на новое. Буквально все противоречило тому, что я считал ценным для себя. То, что легко воспринимается – не развивает нас, не делает сильнее.

Нельзя беспокоиться о потере или утрате того, что мешает ощущать удовлетворенность. Не удерживай то, что не делает тебя счастливым! Прояви терпение и осознанность. Отключи на время свой разум, который попытается защитить все, что ему привычно и понятно. Ведь это не помогло тебе понять себя. Разум полон страхов, сомнений и комплексов.

Эти барьеры не позволяют принимать свою индивидуальность, чувствовать прилив жизненных сил в каждом дне, действовать на максимуме своих возможностей. А значит, и не позволяют ощущать удовлетворение, дышать полной грудью и познавать жизнь в ее бесчисленных проявлениях.

Не сопротивляйся, когда тебе помогают познать свою истинную сущность. Для этого потребуется снять всю шелуху, чтобы добраться до сердцевины. Психологический панцирь, который мы выстроили, чтобы он оберегал нас, на самом деле – защитная оболочка. За ней люди прячутся от проблем и трудностей, вместо того чтобы начать их решать.

Пришло время избавиться от внутреннего груза. Если тебе тяжело на душе, запасись терпением и приготовься стараться. Я нашел то, что помогло мне, и я много старался. Ведь другого выхода не было. Помощи неоткуда было ждать. Когда летишь на самое дно, нет иного выбора, как оттолкнуться от него и всеми силами карабкаться вверх.

Нельзя жульничать в изучении того, о чем пойдет речь. Информация сработает в полной мере только для тех, кто пойдет до конца и будет регулярно практиковать мои рекомендации. На кону – все! Ничуть не меньше! Ощущаешь потребность изменить свою жизнь? Тогда начнем. С основ.



Глава первая. Природа бессознательного

Цель жизни – самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность – вот для чего мы живем. А в наш век люди стали бояться самих себя. Они забыли, что высший долг – это долг перед самим собой. Разумеется, они милосердны. Они накормят голодного, оденут нищего. Но их собственные души наги и умирают с голоду. Мы утратили мужество. А может быть, его у нас никогда не было. Боязнь общественного мнения, эта основа морали и страх перед богом, страх, на котором держится религия, – вот что властвует над нами.
Оскар Уайльд

В человеке скрыта подсознательная сущность, которая задает вектор каждому решению и поступку. Как выявить и понять потребности своей сущности? Это непросто, ведь речь идет о познании себя. Я не рассматриваю иной области знаний, в которой следует искать ответы на этот вопрос, кроме как в науке, изучающей мозг человека.

Можно возразить на это и настаивать на том, что нужные ответы содержатся, например, в религиозных учениях, которых по статистике насчитывается около двадцати (основных религий и их конфессий). Приверженцы разных религиозных взглядов будут выдвигать свои предположения о том, кто мы и как устроены. В таком случае дискуссия затянется до бесконечности.

Когда я задумался о том, как понять поступки, которые не мог сознательно предотвратить и совершал вопреки здравому смыслу, – я начал изучать информацию по самопознанию из разных источников. Все они оперировали абстрактными понятиями, которые никак не помогли мне разобраться, что за необъяснимая скрытая сущность подталкивает меня к определенным действиям.

Эта информация смешалась в моей голове, превратилась в один запутанный клубок. Распутав его и разобравшись во всем, я стал исключать то, что является недоказуемым. В этой книге я пишу о научном подходе к самопознанию.

Только наука предоставляет подтвержденные факты, которые выявлены в ходе многочисленных исследований и экспериментов. Ученые постоянно перепроверяют открытия друг друга. Наука объективна и беспристрастна. В ней содержится архив знаний, который нужно бесстыдно использовать в своих личных интересах.

Начну с того, что убеждения и ценности людей продиктованы культурными установками и воспитанием. Из-за этого сложно понять и распознать, в каком проявлении мы естественные, а в каком ведем себя, как роботы, живущие по инструкциям социума. Помимо этого, поведение человека зависит от обстоятельств, в которых он находится, и людей, с которыми общается. Люди неосознанно играют разные роли и, как следствие, большую часть времени живут под масками, что препятствует им познавать правду о себе.

Здесь уместно процитировать слова, которые приписываются Уильяму Шекспиру:

«Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль. Семь действий в пьесе той».

Из-за перечисленных факторов, а также других, о которых пойдет речь позже, трудно понять себя и найти свой смысл жизни. Культура для того и создана, чтобы сдерживать истинные проявления людей.

С одной стороны, это снизило способность людей испытывать радость естественным путем. Мы действуем и движемся вслепую по жизни, пытаемся наугад удовлетворить свои подсознательные потребности, потому что преследуем эфемерный успех, который навязывается

социумом и культурой потребления. Отчего разочаровываемся в жизни и тратим много невосполнимого времени, чтобы заполучить суррогаты счастья, которые не делают человека счастливым.

С другой стороны, мы рождены в культурном, а значит, относительно безопасном обществе. В условиях отсутствия общепринятых норм и законов творился бы хаос. Когда речь идет о подсознательной сущности людей, нельзя сказать, что она добрая. Как и сказать, что злая. Ее проявления нельзя однозначно трактовать.

Если разные люди могли бы синхронно наблюдать за естественным поведением одного человека, то некоторые посчитали бы его воплощением зла, а другие сочли бы – добра.

Оценка поведения человека зависит от воспринимающей стороны, от того, кто наблюдает, а не демонстрирует. Это первый довод в пользу того, что **нельзя стесняться своих естественных проявлений, которые нужно познавать и раскрывать в себе**. Все равно всем не угодить. А вот если сдерживать внутренние порывы, то удовлетворенное самочувствие нам будет только снится.



Путь самопознания

Есть три вещи, сделать которые необычайно трудно: сломать сталь, раскрошить алмаз и познать самого себя.

Бенджамин Франклин

Мы живем в культурном обществе, придерживаемся общепринятых норм и ежедневно играем заученные социальные роли. Подсознательные мотивы человека противоречат тому, что принято в культуре, поэтому люди чувствуют себя несчастными. Их подсознательные потребности не удовлетворены, потому что их истинные сущности погребены под многочисленными слоями деструктивных установок и фиктивных ролей. Люди сходят с ума в современной культурной и цифровой среде.

Даже если человек регулярно замечает в себе специфические признаки, несвойственные привычному поведению, ему не удастся распознать в них черты своей скрытой сущности. Нужно сопоставить эти непонятные проявления и знания из мира науки, чтобы увидеть совпадения с тем, что выявили ученые и социологи. Люди боятся того, чего не понимают. Непонятные ощущения и желания, которые вызывают в нас настороженность, мы стараемся подавить и заглушить разными способами, но противодействие истинной сущности всегда тщетно. Так ты только навредишь себе. Вы, наверное, уже догадались, что имя этой неуловимой скрытой сущности – подсознание (или бессознательное; в книге эти понятия взаимозаменяемые).

Если взять в пример конкретного человека, то в подсознательных структурах его мозга выражены индивидуальные потребности, отличительные черты поведения и особенности восприятия окружающей среды. Это значит, что один и тот же сценарий жизни, каким бы он ни был универсальным, не может сделать всех людей одинаково счастливыми.

То, что мы знаем о себе в виде нарративов – самостоятельно созданных словесных повествований на основе культурного воспитания, чужих высказываний и собственных попыток объяснить свои действия, – это мифы, которые препятствуют нам жить в гармонии со своей внутренней природой.

К таким же препятствиям можно отнести и многочисленные фальшивые роли, которые мы неосознанно исполняем в зависимости от ситуаций, в которых находимся, и людей, с которыми общаемся. Из-за них сложно уловить и распознать истинные желания своего подсознания.

Есть лазейка, которую нужно использовать, чтобы отладить связь с бессознательным. Оно использует эмоции и ощущения, которые отражают, насколько удовлетворены истинные потребности. Эти ощущения провоцируют возникновение мыслей: позитивных или негативных. Как сказал Лев Семенович Выготский, выдающийся ученый и классик отечественной психологии: «Облака наших мыслей, гонимые ветрами мотивов, проливаются дождем слов».

Сигнал из подсознательных структур, где правят наши инстинкты, поступает в кору головного мозга, которая отвечает за разум человека. Этот сигнал провоцирует возникновение мыслей, которые всплывают в сознании (рис. 2). Проблема в том, что эти мысли, обработанные речевыми центрами мозга, сильно искажают то, что пытается сообщить подсознание.

Ум, в котором накоплен мусор внешнего информационного шума, неверно считывает и трактует голос истинной сущности человека и ее потребностей. Соответственно, наши действия неточны, а значит, не способствуют достижению внутреннего удовлетворения.

Из-за этого мы все время «промахиваемся», но продолжаем убеждать себя в том, что все делаем правильно. Раскормленное и взращенное с ранних лет эго, которое не признает своих ошибок, – очередное препятствие в том, чтобы познать правду о себе.

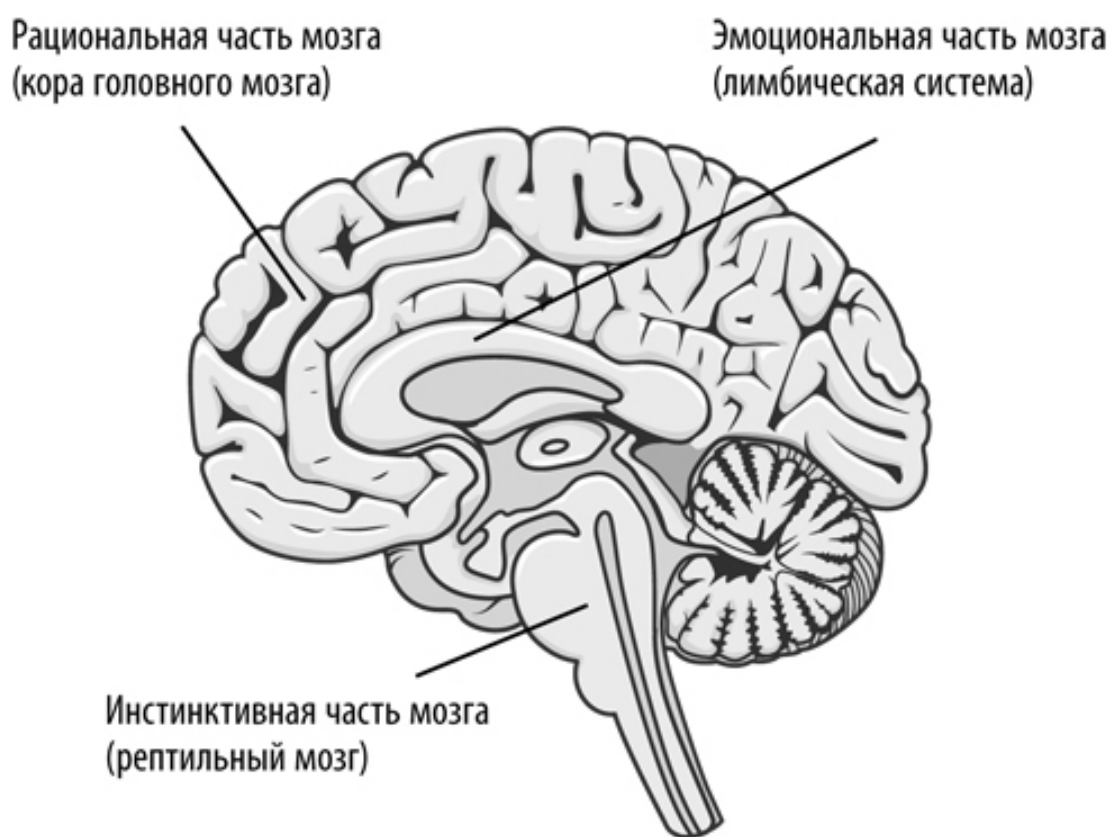


Рис. 2. Части мозга, ответственные за разные функции

То, как проявляется скрытая сущность человека, трудно обозначить и определить словами. Ее можно выявить через предрасположенность к определенным процессам, благодаря которым достигается состояние удовлетворенности, ощущаемое на физическом уровне. Такое возможно, только когда мы действуем в соответствии с нашими подсознательными потребностями.

Например, вы пишете музыку, которую слушают другие люди. Они в восторге от вашего творчества. Наблюдая такую реакцию, вы чувствуете сильнейшие приливы позитивных эмоций. В такие моменты окружающий мир словно окрашен в яркие цвета. Это значит, что ваша сущность жаждет восхищения в виде отклика других людей.

Следовательно, вам нужно развивать навыки и способности, позволяющие добиваться такого эффекта и, соответственно, желанного состояния. Мы же, вместо поиска подходящих путей самореализации, бегаем по протоптанным дорожкам социума.

Культура внушает нам, какими мы должны быть, как должны выглядеть, чего хотеть и к чему стремиться. Мы ходим на ненавистную работу, чтобы купить вещи, которые нам в действительности не нужны. Нам говорят, что нужно быть бизнесменами или топ-менеджерами, но отнюдь не каждого человека такой род деятельности сделает счастливым. Внутренняя природа некоторых людей не предрасположена к тому, чтобы руководить коллективом. Не все хотят быть лидерами и брать на себя ответственность. Как и не каждый хочет заполучить все деньги мира.

Сущности некоторых людей хотят неистово самовыражаться и творить. Этим людям важно ощущать себя уникальными и регулярно извлекать из жизни новые впечатления.

Нетрудно представить, как будет чувствовать себя такой человек, если ему придется всю жизнь работать белым воротничком в офисе, соблюдая строгие корпоративные правила.

Все, что мы впитываем с рождения из окружающей культуры, играет против нас. Многие так и не узнают правду о том, что скрыто в глубинах их человеческой природы. Они будут чувствовать что-то непонятное, отличное от того, что думают о себе, и неосознанно противостоять истинным желаниям.

Обычно человек подавляет свои индивидуальные проявления, пытаясь соответствовать воспитанию и стандартам общества, но подсознание это мало волнует. У него свои потребности, которые нужно удовлетворять, иначе человека ждет депрессия, невроз и тотальное разочарование в себе.

Не понимаешь или не принимаешь себя – не достигнешь состояния счастья. Реализуя подсознательные потребности, человек подключается к неиссякаемому источнику энергии. Энергии, которую его внутренняя природа будет генерировать постоянно, так как ее предназначение начнет исполняться. Это второй довод в пользу того, что нужно учиться следовать зову своей сущности.

Стыдиться своих желаний, как призывают нас представители разных учений, – значит, стыдиться и природы окружающего мира. Это не означает, что все свои желания нужно непременно исполнять. Объясню нюансы, которые нужно соблюдать, чтобы не наломать дров.

Есть люди, которые живут с незначительным расхождением навязанных целей и истинных. Другими словами, они ведут такой образ жизни и следуют за такими своими желаниями, которые вполне удовлетворяют их подсознание, потому что они ставят цели на основании собственных ощущений, а не под руководством разума.

Таких людей немало. Это люди, которые живут по интуитивной стратегии взаимодействия с внешним миром. Если говорить на языке психологии, у них доминирует истероидный радикал.

Или это, как называл их Иван Петрович Павлов, истерики, художественный тип людей – те, кто прежде всего реагируют эмоционально, а потом «включают» мыслительные процессы. Они живут чувствами и ощущениями. В эмоциональной стратегии поведения есть свои побочные эффекты, которые возникают, если слепо и неразумно идти на поводу своих желаний.

Если дать волю необдуманному порыву, они могут погубить человека. Физически или психологически. В религии их принято называть грехами, но наука не делит людей на демонов и ангелов. Не бывает природы злой или доброй. Разве лев, который убивает антилопу, плохой или злой? Нет, он просто голодный.

Когда мы ощущаем сильнейшее сиюминутное желание, прежде чем начать его исполнять, нужно проявлять осознанность. Я имею в виду не то состояние, которое развивается посредством медитаций. Осознанность в этом контексте – способность сопоставлять свои мысли и желания с достоверными фактами и знаниями о специфике работы человеческого мозга.

Эти знания будут помогать тебе быстро «схватывать» и анализировать то, что происходит с тобой в разных ситуациях. Благодаря этому ты будешь понимать, откуда и почему возникают определенные мысли и на какие типы они делятся. И что слова, которые мы проговариваем в уме, не имеют того значения, которое мы им придаем.

Не надо верить всему, что несанкционированно всплывает в сознании, потому что мысль – это искаженное следствие того, что происходит в подсознании. Осознанность помогает устранить искажение, разобраться в первопричинах, вызвавших конкретные желания и состояния.



Баланс сознательного и бессознательного

Сознательная жизнь становится бессознательной, как только мы не понимаем ее, а как только мы понимаем бессознательную тенденцию, она становится уже сознательной.

Альфред Адлер

По ошибке можно подумать, что раз я говорю, что нет разграничения на «плохо» и «хорошо», то можно делать все, что вздумается, лишь бы это доставляло кайф. Нет. Это такая же крайность, как жить по программе, как робот. У каждого действия есть последствия. Последствия – то, что последует за действиями. Точнее, это эффект, который они вызовут, и его отражение в мозге, психике, самочувствии и благосостоянии человека, который эти действия совершил.

Важен баланс – ума и подсознания. Баланс достигается, когда удается пройти череду последовательных ступеней. Прохождение **первой ступени** подразумевает познание мотивов и истинных потребностей своей подсознательной сущности, благодаря научному знанию, которое должно сопоставляться с личным опытом. **Следующая ступень** – принятие своей сущности, как бы она ни противоречила привычным и комфортным представлениям о себе.

Третья ступень – развитие в себе осознанности до такого уровня, чтобы эта интеллектуальная опция была всегда активирована в фоновом режиме. **Четвертая ступень** – вычисление и исключение из своего поведения действий, которые противоречат желаниям своей сущности. То есть корректировка поведения, которого ждет от тебя социум: такого, каким тебя хотят видеть, но каким ты не являешься на самом деле. Это фиктивные роли, которые не делают тебя счастливым.

Суть в том, чтобы не идти слепо и неосознанно за зовом внутренних желаний, а направлять себя в созидательное русло. Различать ситуации, где нужно сдерживать себя или сублимировать энергию, а где, наоборот, ослабить контроль и хватку ума над собой. Всегда думать заблаговременно о последствиях своих действий, чтобы это никому не навредило и не привело к невыгодным результатам.

Приведу пример. В некоторых людях постоянно кипит сильнейшее сексуальное желание. Одни сдерживают это в себе и пытаются подавить – отчего страдают. Другие ведут себя, как ненасытные похотливые животные, совершают много ошибок и живут словно в аду, страдая от последствий.

Здесь и нужно найти баланс, компромисс ума и подсознания – сублимировать свою неиссякаемую сексуальную энергию в творчество, как это делали многие выдающиеся художники. И тогда эта энергия направляется в созидание, никому не вредит и помогает человеку достигать желанных состояний.

Сексуальная потребность утоляется не сексом как таковым, а достигнутым эффектом восхищения в глазах других людей. Люди с выраженным половым инстинктом и беспорядочными половыми связями не достигнут состояния счастья. Другое дело, если такой человек станет востребованным певцом, дизайнером, музыкантом, художником, писателем.

Внутренняя энергия должна осознанно направляться на то, чтобы совершенствовать свои навыки. Для этого нужно уйти с головой в свое ремесло и использовать все ресурсы, чтобы становиться лучшим в своем деле и, как следствие, добиваться удовлетворения потребностей конструктивным путем.

Человек, который познал свою сущность и развил осознанность, становится «продуманным» в своей жизни. Каждый его шаг точен и выверен – просчитан наперед и направлен на

удовлетворение истинных потребностей. Он знает, что сделает его жизнь лучше и при этом будет полезно другим людям, а что ему навредит и приведет к губительным последствиям.

Он знает, что скрывается за каждым грехом, описанным в Библии, но понимает это на другом уровне восприятия. Он знает, что люди неспроста веками передают друг другу эти запреты. Такое понимание позволяет ему действовать сбалансированно, постоянно корректируя вектор внутреннего намерения. Он не следует слепо чужим правилам, потому что знает все тонкости – что и как можно делать, а чего стоит избегать, чтобы не навредить своему душевному здоровью.

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.