

АЛЕКСАНДР **СВИЯШ**

пространство
саморазвития



КАК РАЗУМ НЫЕ

ЛЮДИ СОЗДАЮТ БЕЗУМНЫЙ МИР



обновленное
издание



КАК УПРАВЛЯТЬ
СОБОЙ И СТАТЬ
ПОЗИТИВНЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

общий тираж книг А. Свияша свыше 10 млн экземпляров

Пространство саморазвития

Александр Свияш

**Как разумные люди
создают безумный мир.
Обновлённое издание**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.53

Свияш А. Г.

Как разумные люди создают безумный мир. Обновлённое издание / А. Г. Свияш — «Издательство АСТ», 2022 — (Пространство саморазвития)

ISBN 978-5-17-150093-1

Люди вроде бы разумные существа. Но все время создают себе сложности и проблемы. И все потому, что мы не понимаем, как мы думаем и как принимаем решения. Оказывается, внутри нас имеется как минимум четыре Центра принятия решений, которые конкурируют между собой. Если вы осознаете это, вы поймете, что управляет людьми в разных ситуациях, и научитесь управлять своим поведением. Из первой части книги вы узнаете, какие проблемы нам могут создать наши Центры управления. А во второй части даны инструменты, которые сделают вашу жизнь более управляемой и счастливой. Жизнь в целом прекрасна, и все мы рождены для счастья и благополучия. И если у вас пока не получается жить именно так, то это потому, что вы выбрали неверный путь. Неразумный. Попробуйте сделать другой выбор. Разумный. Начните жить так, как хочется. А не так, как получается. В книге:

- о чем говорят проказы Рептильного мозга и Инстинктов;
- как формируются привычные программы поведения;
- что делать с установками;
- как проработать эмоциональные блоки;
- как управлять негативными эмоциями;
- как выйти из борьбы за свои идеализации и достигать реальных целей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-150093-1

© Свияш А. Г., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	7
Часть I. Как разумные люди создают безумный мир	9
1.1. Как нас раздирают два мозга	10
1.2. Проказы Рептильного мозга	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Александр Свияш

**Как разумные люди создают
безумный мир. Обновлённое издание**

© Свияш А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Есть две бесконечные вещи – Вселенная и человеческая глупость.
Впрочем, насчёт Вселенной я не уверен.*
Альберт Эйнштейн

Как вы оцениваете наш мир? Вроде бы все одеты, без разрешения на вас старайтесь не набрасываться, разговаривают словами. Ездят на машинах.

Вроде бы люди нормальные. Разумные. А теперь давайте включим телевизор и послушаем новости. Или почитаем новости в Яндексе. Или пообщаемся со знакомыми. Какая у вас будет реакция после этих действий?

Их может быть немного. Одна – вы впадёте в тупое оцепенение от того, что творят люди.

Другая – вы впадёте с состояния тревоги или тихого бешенства по поводу происходящего.

Ну, и третья – вы уже устали от двух предыдущих реакций и просто ничего не слышите. Точнее, слышите, но никак не реагируете. Устали. И просто смотрите очередное шоу по телевизору.

А что там, в новостях? Одно и то же последние несколько тысяч лет. Где-то кого-то убивают. Где-то умирают с голода, а в другом месте тратят миллиарды рублей или долларов, чтобы потешить себя.

Учёные радостно создают всё новые средства уничтожения людей, вся наука и промышленность в первую очередь работает на эту задачу. Утешая себя тем, что «мы должны защищаться», хотя никто на них не нападает.

Природа стонет от грабительского отношения к ней и уже начала защищаться от людей путём изменения климата. Люди занимаются своими делами, совершенно не обращая внимания на потребности природы. Например, почти всем хочется ездить на огромных и мощных автомобилях. А то, что при этом активно отравляется атмосфера, мало кто думает. Нужно зарабатывать деньги, поэтому вырубим джунгли и посадим каучуковые деревья? Без проблем. И так далее.

Хотя разум у людей вроде бы есть, но вперед никто не заглядывает. Всем нужен быстрый результат, а потомки пускай сами как-то выживают. Вот и получили парниковый эффект с его изменением климата, цунами и прочими развлечениями.

И так далее.

В общем, с виду всё хорошо. А в реальности часы Судного дня, которые показывают, сколько минут осталось до ядерного катаклизма, с конца 2020 года показывают, что осталось всего 1 минута 40 секунд. Хотя ещё в 1991 году они показывали 17 минут.

То есть говорить, что человечество в целом ведёт себя разумно, не приходится. По отдельности люди ведут себя с виду прилично, а в толпе численностью 7 миллиардов человек они резко глупеют. Есть такой «эффект толпы», вы явно ощущали его на себе.

Да и по отдельности люди лишь со стороны выглядят прилично. А что там происходит у них внутри или в семье, знают немногие. Чаще всего это психологи (и полицейские), автор знает это на практике.

#АФОРИЗМ_В_ТЕМУ

Боже, дай мне любви, силы, терпения. И на всякий случай 42 миллиона долларов.

Неизвестный автор

Да и вы сами порой стакиваетесь с неадекватностью своей и чужой.

Насчёт своей неадекватности, наверное, перебор – вы ведь человек разумный. А вот все остальные – просто ужас! Как говорят психологи, нормальных нет, есть необследованные. И много!!!

В общем, при явном наличии у некоторых людей способности мыслить рационально, предусматривать последствия своих поступков и вроде бы избегать негативных результатов они этой способностью совершенно не пользуются.

#АНЕКДОТ_В_ТЕМУ

- Вы собираетесь в Грецию? Теперь там сорок градусов в тени.
- Но не обязательно же заходить в тень.

Или пользуются, но только чтобы запланировать, какую закуску и выпивку они возьмут с собой на предстоящий пикник.

А всё остальное делается под влиянием непонятно чего.

Из этой книги вы как раз узнаете, почему люди ведут себя так дико, невзирая на возможность поступать более осознанно.

И получите инструменты, чтобы сделать хотя бы свою жизнь чуть более осознанной и предсказуемой.

Если вам это зачем-то надо.

Итак, вперёд, к чтению и приложению к себе полученных знаний.

Часть I. Как разумные люди создают безумный мир

To, что мы живём безумной, вполне безумной, сумасшедшей жизнью, это не слова, не сравнение, не преувеличение, а самое простое утверждение того, что есть.

Л.Н. Толстой

Как следует из афоризма выше, уже полторы сотни лет назад вполне серьёзный человек оценил наш мир как безумный. С тех пор ситуация только ухудшилась, сами понимаете.

Автор настоящей книги уже порядка 20 лет создаёт методику, которая называется «Разумный путь». Одни от неё в восторге, другие плюются, третья потихоньку ташат материалы и выдают их за свои – жизнь разнообразна в своих проявлениях.

В этой книге в максимально доступной форме изложены основные идеи методики «Разумный путь». Почитайте, приложите их к себе. Не понравится – выбросьте. Только не нервничайте, пожалуйста, от этого возникают разные проблемы – об этом будет глава 1.3.

Здесь лишь замечу, что мои книги постоянно переиздаются уже почти 20 лет – это говорит, что в них есть какой-то смысл. И польза, поскольку это не детективы и не романы.

Первая часть книги будет посвящена тому, каким образом мы создаём себе разные неприятности или проблемы. Какие-то материалы покажутся вам известными или банальными, какие-то совсем новыми, третьи – просто выдумкой.

Читайте, пробуйте, примеряйте к себе полученную информацию. Если она совпадёт с тем, что имеет место у вас, – меняйте свою реальность с помощью инструментов из второй части книги. И у вас всё обязательно сложится нужным вам образом. Поскольку ту реальность, в которой вы сейчас находитесь, сотворили только вы сами, и никто больше.

Только вы не знаете, как именно вы всё это сотворили. Почитайте – узнаете много интересного про себя.

1.1. Как нас раздирают два мозга

*Вчера казалось, что наконец-то набралась ума-разума...
Сегодня проснулась – ан нет: просто набралась.*

Неизвестный автор

Итак, вы дочитали до этого места. То есть вы допускаете, что с нашим миром не всё в порядке. Конечно, с вами-то всё в порядке, но вот многих других явно нужно было бы полечить.

Причём вы понимаете, что они про вас думают то же самое.

Почему так получается? Давайте разбираться.

Как вы думаете, сколько у вас мозгов?

Скорее всего, вы сразу скажете, что один. В голове, под черепной коробкой.

Если подумаете ещё секунд десять, то можете сказать, что есть ещё спинной мозг – в позвоночнике. Получается уже два – этому вас учили в школе.

На деле всё обстоит гораздо хуже. Некоторые авторы нашли у человека даже «брюшной мозг» – наверное, при наличии большого живота может появиться и такой.

В целом наш мозг, то есть то, что находится у нас в голове, можно условно поделить на две большие группы.

Первая группа – это то, что обеспечивает нам все жизненные процессы – дыхание, протекание крови, питание, движение и так далее. Центр управления этими процессами находится в голове. Назовём эту область нашего мозга Центром обеспечения жизнедеятельности. Мы её рассматривать дальше не будем, это дело медиков.

Вторая группа управляет нашим поведением. Это то, что относится к психике человека. И управляет его поступками.

Человек является полноценным существом, если у него нормально работают обе группы органов головного мозга.

Есть такое научное направление – нейрофизиология. Это такое направление общей физиологии человека, где изучают нашу нервную систему, управляющую нашим поведением

Так вот, нейрофизиологи уже давно выяснили, что у человека под черепной коробкой расположены сразу два разных мозга, управляющие нашей психикой.

Первый, древний мозг – это Reptilian brain, то есть Рептильный мозг. Считается, что он появился у животных 40 миллионов лет назад. И он обеспечивает выживание живого существа в опасных условиях. Это древний, пещерный мозг, отвечающий за животную сторону нашей жизни.

Второй мозг – это Neocortex, или Новый мозг. Его возраст оценивают всего в 30–40 тысяч лет. Именно им мы думаем, он отвечает за наш интеллект, логику, творчество, язык. Именно он отличает нас от животных, которые управляются только Рептильным мозгом. Это наш Разум, ум, логика, рациональность и тому подобное.

Похоже, 40 тысяч лет назад какие-то неизвестные нам экспериментаторы подсадили обезьянам зачатки Нового мозга, и сегодня мы имеем то, что имеем. Живое существо под названием «человек», которое управляет сразу двумя самостоятельными мозгами.



Рис. 1. Два мозга в одной черепной коробке

Правда, некоторые специалисты утверждают, что у нас есть ещё и Лимбический мозг, который управляет нашими эмоциями. Но дальше вы поймёте, что это не отдельный самостоятельный мозг, а просто инструмент для создания наших эмоций, который кем-то управляется.

То есть тело у нас одно, а управляют им сразу два независимых мозга, каждый из которых решает свои задачи.

Или, выражаясь по-иному, внутри каждого из нас есть два независимых Центра принятия решений о том, что нам делать и как нам поступать.

Точнее, независимых Центров принятия решений у нас даже не два, а четыре, но об этом позже.

Отсюда весь тот бардак, который мы имеем в нашей жизни.

Почему об этом никто не знает

Действительно, про Рептильный мозг многие слышали. А вот про его влияние на поведение человека никто не знает. Как такое получилось?

Так исторически сложилось.

За поведение человека отвечает такая наука, как психология. Она изучает высшую нервную деятельность человека. Его верования, убеждения, переживания. Психические отклонения.

А про инстинкты психология ничего знать не хочет, это сфера такой науки, как этология. Хотя основатель психологии З. Фрейд в своё время написал: «Я открыл, что человек – это животное», но это его открытие не получило поддержки и понимания у его последователей.

Инстинкты изучает наука этология, но она в изучение человека не залезает, обходится птичками и собачками. Поэтому в любой поликлинике вы найдёте психолога и психотерапевта, но нигде не найдёте специалиста-этолога. Разве что в ветеринарной клинике.

А человек есть совокупность животного и разумного начала. Причём в разных людях это проявлено в разных соотношениях.

За что отвечает наш Разум

Итак, для управления нашими поступками у нас имеются два мозга, каждый из которых решает свои задачи.

Что делает наш Новый мозг, или наш Разум? Точнее, кроме Разума в Новом мозге находятся ещё два независимых Центра принятия решений. Пока мы рассмотрим только Разум, или наш первый Центр принятия решений. Наш Разум решает следующие задачи.

Разум отвечает за нашу речь. Когда ребёнок рождается, он разговаривает на своём личном языке, который не понимают окружающие его люди. Поэтому он вынужден прислушиваться к тому, что говорят люди, и как-то распознавать их слова. Со временем, годам к двум, Разум ребёнка перерабатывает данные о системе обмена информацией окружающих взрослых людей, и ребёнок начинает говорить на языке своих родителей.

Разум отвечает за принятие решений. Нам порой нужно принимать какое-то решение. Что поесть на завтрак (обед, ужин, полдник, перерыв и так далее)? Что надеть? Куда пойти после работы (в выходной, в отпуск)? Что посмотреть по ТВ? Что купить? И так далее.

Эти решения принимает наш Разум. Рептильный мозг тоже принимает участие в этих процессах, но он обеспечивает только безопасность решения. А само решение – дело Разума.

Принятие решений – дело энергозатратное. Вспомните, как вы напрягаетесь, когда стоит выбор, какое платье купить (для женщин) или какую машину выбрать (для мужчин)?

Чтобы не напрягаться и не тратить зря энергию, наш Разум приспособился иметь готовые решения на все случаи жизни. Если какое-то действие повторяется несколько раз, то он это автоматизирует. И дальше мы делаем это действие, не задумываясь. Без участия нашего Разума. Это называется ПМП – привычная модель поведения.

Самый наглядный пример – поездка по одному и тому же маршруту на автомобиле. Например, на работу и обратно. Первую неделю вы ездите с напряжением, осознанно выбираете маршрут. А потом всё, все ваши действия при такой поездке в стандартной обстановке запоминаются и затем исполняются помимо вашего Разума. Вы за рулём можете звонить по телефону, учить иностранный язык и так далее. А ваши ручки-ножки будут управлять движением автомобиля.

И только когда возникнет нештатная ситуация типа аварии или ремонта дороги, то Разум возвращает себе контроль над вождением машины и ищет маршрут объезда.

#АНЕКДОТ_В_ТЕМУ

– У вас, у мужиков, все мозги между ног! Вот что вы делаете, как только увидите красивую женщину??!

– Ну, это... Шевелим мозгами...

Где хранятся эти самые готовые программы нашего поведения? На физиологическом уровне это узлы в нейронной сети нашего Неокортекса (Нового мозга). Но это слишком длинное название, поэтому мы дальше будем считать, что **все готовые программы поведения хранятся в нашем Подсознании.**

То есть **Подсознание – это ещё один Центр принятия решений**, не имеющий отдельной физической реализации. Это своего рода программный блок в нейронной сети Нового мозга.

За годы жизни в Подсознании в форме узлов нейронной сети накапливаются многие тысячи готовых программ поведения: сложных, вроде ПМП, или совсем простых, которые мы называем своими убеждениями, верованиями, привычками. Эти программы поведения наше Подсознание использует в типовых ситуациях.

И мы по жизни переходим от одной готовой программы к другой, не используя свой Разум. Проснулись, умылись, оделись, позавтракали, поехали на работу и так далее – всё это мы делаем по готовым шаблонам (ПМП). Думать тут не о чём, разве что когда возникают непростые ситуации (если нет привычной еды на завтрак, приходится включать Разум и придумывать, что можно съесть из имеющихся продуктов). Некоторые люди так и живут, годами не используя Разум для принятия нестандартных решений, поскольку потребности в них нет.

Раз вы читаете эту книжку, то это не вы. Расслабьтесь.

То есть Разум у нас используется для принятия решений в ситуациях, когда нет готовых решений на этот случай.

Чаще всего это происходит на работе, где бывает много нестандартных задач и ситуаций.

Дома это бывает реже. Например, когда вы хотите сварить борщ, а у вас нет всех необходимых продуктов для этого.

Или когда вы раздумываете, с кем бы заняться сексом, когда постоянного партнёра у вас нет. И так далее.

Более подробно о задачах и функциях Разума вы можете почитать в книге «Открытое подсознание. Как влиять на себя и других» [1].

Теперь давайте начнём разбираться с Рептильным мозгом.

За что отвечает Рептильный мозг

Ещё один Центр принятия решений – это наш Рептильный мозг. Он обеспечивает нашу безопасность, то есть отвечает за наше выживание. Выживание вас персонально и выживание человеческого рода в целом.

Поведение Рептильного мозга принято описывать через Инстинкты. Тема это неоднозначная, некоторые относят к Инстинктам голод или желание поспать, но нас не интересуют эти физиологические потребности. Это рефлексы.

Нас интересует поведенческий аспект Инстинктов. Как они влияют на наше поведение и принятие нами решений.

Все поведенческие проявления деятельности Рептильного мозга легко укладываются в три инстинкта:

- инстинкт выживания,
- инстинкт продолжения рода,
- стайный инстинкт.

Скорее всего, это определённые алгоритмы нашей деятельности в разных сферах нашей жизни.

Все эти три инстинкта обеспечивают главную задачу – наше с вами выживание и продолжение человеческого рода.

Инстинкт выживания навязывает нам поступки, которые повышают наш социальный статус в обществе. Чем выше статус, тем безопаснее – вожди, как известно, погибают в последнюю очередь.

Заметьте, что мы не говорим, что инстинкт выживания защищает нас от опасности с рождения, – у детей плохо с определением того, что для них опасно, а что – нет. Только при накоплении личного опыта ошибок инстинкт выживания научается различать опасное и безопасное и начинает влиять на наши решения.

Инстинкт продолжения рода организует нам влюблённость и секс, из которых автоматически выпадают бебики. Чем их больше, тем лучше – так гарантируется продолжение рода.

#АНЕКДОТ_В_ТЕМУ

– Почему в арабских странах сухой закон?

– Инстинкт выживания. Представь себе: ты напился и приползаешь домой на рогах. И тут тебя встречают четыре жены со скалками!

Стайный инстинкт требует держаться «своих», деля людей на стаи по разным признакам – родовым, национальным, религиозным, политическим и так далее. Помогай своим, бей чужих – эта пещерная логика выживания управляет поведением миллионов людей и в наши дни.

Соответственно, людей с высокой инстинктивностью, проявленной в сильной активности стайного эффекта, принято называть «националистами». Они считают свою нацию (народность) «высшей», а все остальные нации и народности относят к «низшим» и не считаются с их правами и интересами.

Обратите внимание, что сама по себе деятельность Рептильного мозга вполне чёткая и целенаправленная. Но нам удобнее расчленить его действия на три инстинкта. Поэтому трудно сказать, есть ли у нас Инстинкты в действительности, или это просто способ описания нашего поведения под управлением Рептильного мозга.

То есть у всех людей имеется такое качество, как инстинктивность. Которое не учитывают никакие психологи и другие специалисты по человеческим душам. А инстинктивность может быть высокой и низкой.

Влияние Рептильного мозга на поведение человека зависит от того, насколько опасна окружающая его среда. Если вы живёте в обстановке военных действий, сложных природных условий, недостатка еды, отсутствия медицины, то ваши Инстинкты будут активированы и будут сильно влиять на ваше поведение. У вас будет высокая инстинктивность. Большинство решений вы принимаете с помощью Рептильного мозга.

Если вы живёте в совершенно безопасной среде, где у вас есть стабильные доходы, своё жильё, имеются накопления на будущее, хорошая медицина, честная полиция и прочее, то вам не о чём особо тревожиться. **У вас будет низкая инстинктивность и высокая рассудочность.** Вы принимаете решения в основном под влиянием Разума.

При этом ваш Рептильный мозг погружается в дрёму и перестаёт защищать вас. Поэтому, когда возникает опасность, то вы не готовы распознать её и защитить себя. С этим иногда сталкивались жители стран Европы в последние годы.

У людей, живущих в опасных условиях, инстинктивность высока, и она влияет на принятие ими совершенно других решений.

Более подробно влияние Рептильного мозга на наше поведение мы рассмотрим в следующей главе. А сейчас вернёмся к названию нашей главы: какие проблемы создают нам наши два мозга?

Как нас раздирают наши два мозга

Всё сумасшествие нашего мира происходит из-за того, что под влиянием двух мозгов (или нескольких независимых Центров принятия решений) **люди принимают разные решения, причём в одних и тех же внешних условиях.** Например, ваше решение может быть совершенно нормальным для вас. А другие люди могут оценивать его как безумное. Приведём пример.

Допустим, вы молодая женщина. Ваше детство протекало в не очень благополучных условиях – не хватало денег, ваши родители постоянно конфликтовали, семья распалась и так далее. Ваш Рептильный мозг активирован, у вас высокая инстинктивность. Ваш инстинкт продолжения рода требует от вас срочно родить ребёнка, а то и двоих-троих.

Вы судорожно ищете, за кого бы выйти замуж, и (о чудо!) – вы влюбляетесь, ваш избранник влюбляется в вас. Он немного старше вас, вполне успешен, социально адаптирован, больше думает головой, чем детородными органами.

Естественно, вы сразу ставите вопрос о заведении детей. А он, исходя из разумной логики, предлагает подождать годика три, пока вы купите себе квартиру – сейчас вы живёте на съёмной. Но для вас это неприемлемо. Ваш Рептильный мозг требует срочно продолжить род, вы начинаете настаивать на своём. Муж сопротивляется и пытается объяснить вам, как сложно будет приобрести квартиру при наличии малыша. Понятно, что он будет обращаться к вашему Разуму, а вами движет совсем другой мозг. Возможно, ваша семья уцелеет, но отношения в ней будут далеко не те, с которыми вы вступали в брак.

И так в большинстве случаев. Один человек хочет тишины, другой хочет множество гостей и родственников. Один хочет иметь много денег, чтобы показать соседям и знакомым свою крутизну, другой не понимает смысла всей этой суэты. Один хочет как можно больше власти и держится за неё любой ценой, другой рассматривает власть как возможность реализовать свои идеи и отдаёт её спокойно другому человеку, если так заведено.

В общем, что для одного нормально и естественно, для другого может казаться безумным. И оба кажутся себе правыми, поскольку решения они принимают не только Разумом, но и Инстинктами.

Здесь же стоит отметить несколько особенностей Рептильного мозга.

Рептильный мозг не заглядывает в будущее

Рептильный мозг совсем прост в своих реакциях. Думать, планировать, предвидеть последствия – это дело Разума. **А Рептильный мозг решает свои задачи, не задумываясь о последствиях.** Какой-то логикой он обладает, конечно. Примерно такой, как не очень успевающий ученик 5–6 класса.

Поясним на примере.

Рептильный мозг часто приходит на помощь, когда мы попадаем в сложную ситуацию и не можем найти из неё выхода. Эту ситуацию Рептильный мозг рассматривает как опасность и пытается помочь нам устраниить её.

Помогать нам он может только через воздействие на наше тело.

Вспомните своё детство, когда вам очень не хотелось идти в школу, но просто прогулять вы себе позволить не могли. Вы мучились, придумывая объяснение для родителей, почему вам не нужно идти в школу. И вдруг у вас повышалась температура, вы предъявляли её родителям и со спокойной совестью оставались дома.

Кто повышал вам температуру буквально на «пустом месте»? Ваш Рептильный мозг. Тем самым он спасал вас от необходимости решать нерешаемую задачу.

Эта способность решать проблемные ситуации через заболевания непонятного происхождения сохраняется у многих людей и во взрослом возрасте. И не только путём внезапного повышения температуры.

Например, жена узнаёт, что муж собирается уйти к другой, и внезапно заболевает тяжёлой и непонятной врачам болезнью. В итоге муж вынужден остаться с ней – не бросать же больную женщину одну (хотя, конечно, это останавливает не всех мужей).

Но не всегда эта помощь Рептильного мозга бывает оправдана с разумной точки зрения.

Вот реальная ситуация. На тренинге женщина говорит, что у неё кровотечения делятся уже лет десять и врачи ничем не могут помочь. Дальше в ходе разбора её ситуации выясняется, что она много лет живёт с мужем, при этом она его тихо ненавидит, но не хочет разводиться (дети, имущество, ощущение защищённости). Единственное, что её сильно напрягало – необходимость выполнять обязанности жены в отношениях с мужем. Потом у неё внезапно

открылось кровотечение, и муж был отлучён от её тела до выздоровления. Которого нет уже одиннадцатый год, хотя она упорно лечится. Она не сняла внутреннее недовольство мужем, и Рептильный мозг помогает ей через болезнь не заниматься стрессовым для неё сексом с ним.

И подобных ситуаций бывает немало. Но люди никогда не думают, что свои заболевания они сами же создали себе для решения какой-то проблемной ситуации.

Какие ещё проблемы создаёт нам Рептильный мозг, мы рассмотрим в следующей главе.

Здесь же заметим, что эти два мозга имеют зоны соприкосновения и некоторые механизмы для корректировки своих действий.

Модель управления поведением человека

Чтобы лучше понять эти идеи, обратимся к модели управления поведением человека, приведённой на рис. 2.

Конечно, человек на этом рисунке выглядит довольно странно, но так получается.

Как видите, в нашей черепной коробке имеются целых четыре самостоятельных Центра принятия решений.



Рис. 2. Модель управления поведением человека

Один из них – Рептильный мозг – имеет отдельный физический орган у нас под черепной коробкой.

Три других Центра принятия решений расположены в Новом мозге и не имеют своего отдельного физического органа.

То есть если представить наш Новый мозг как компьютер, то это три отдельных программы, работающие в нём.

Точнее, это не просто программы, а три больших программных комплекса – именно для обеспечения их работы наш мозг имеет такой большой запас мощности. Вы ведь явно слышали, что люди используют свой мозг только на 10 %.

Но это, скорее всего, относится к большинству людей, не особо утружающих себя интеллектуальной деятельностью. Но есть ведь и программисты, разрабатывающие неимоверно сложные программы.

Есть учёные, придумывающие теории и методики, понятные только единицам людей в мире, – они явно используют ресурсы своего мозга далеко не на 10 %.

В общем, развиваться человечеству есть куда. Если, конечно, оно не уничтожит себя своими разработками.

Какие Центры принятия решений управляют нами

Многолетний анализ тех ошибок, что совершают люди при принятии решений, показал, что поведение любого психически более-менее здорового человека можно описать через четыре независимых Центра принятия решений.

Это Рептильный мозг, или **Центр обеспечения безопасности**.

Это наш Разум, или **Центр принятия рациональных решений**.

Это Подсознание, или **Центр готовых решений**.

И это Интуиция, или **Центр творчества и интуиции**. Именно он организует нам получение инсайтов и творческих озарений, когда мы осознаём нужную нам информацию или идею сразу в готовом виде. Не путём логических размышлений – этим занимается наш Разум. А сразу – бац! – и вы получили готовое решение.

Этот центр в разной степени проявляет себя у разных людей. Им вовсю пользуются учёные и люди творческих профессий. А у обычных людей он проявляет себя лишь иногда в виде небольших предвидений и догадок.

Но этот центр, скорее всего, не имеет отношения к тотальному безумию человечества, поэтому дальше мы не будем его рассматривать.

Хотя конечно, если бы он подбрасывал учёным поменьше идей по созданию новых вооружений, то мы жили бы явно более спокойно. Но повлиять на это мы не можем, поэтому не будем его тревожить.

А работу остальных трёх центров мы будем подробно рассматривать в последующих главах книги.

Пришла пора подвести первые итоги.

ИТОГИ ГЛАВЫ

1. Как выясняется, у каждого из нас под черепной коробкой есть два разных мозга, управляющие нашей психикой. И ещё есть отдельный центральный мозг, он обеспечивает жизнедеятельность организма. Они не дублируют друг друга, а решают совершенно разные задачи, причём нередко конкурируют между собой за наши ресурсы.

2. *Наш Новый мозг (Неокортекс) позволяет нам иметь то, чего нет у животных, – речь, способность анализировать и делать выводы, планировать, создавать новые идеи и предметы и так далее. Этим занимается наш Разум.*

3. *Ещё один мозг – это древний Рептильный мозг. Он отвечает за нашу безопасность и выживание. Делает это он с помощью навязывания нам нужных ему программ поведения, которые мы называем Инстинктами. Либо решает свои задачи, напрямую воздействуя на наше тело.*

4. *Всю деятельность Рептильного мозга удобно описывать через три инстинкта:*

- *инстинкт выживания,*
- *инстинкт продолжения рода,*
- *стайный инстинкт.*

5. *Рептильный мозг не обладает способностью заглядывать в будущее, он решает свою задачу «здесь и сейчас». А что будет потом, его не интересует, это не его функция. Планирование и предвидение последствий – это функция Разума.*

1.2. Проказы Рептильного мозга

*А он мне нравится, нравится, нравится,
И для меня на свете друга лучше нет.
А он мне нравится, нравится, нравится,
И это всё, что я могу сказать в ответ.*

Песня «А он мне нравится...» слова А. Жигарев, исполнитель А. Герман

«Он мне нравится, и всё тут! И пошли вы куда подальше с вашим советами и опасениями!» Знакомая ситуация? Большинство людей через неё проходит. И потом долго и тяжело расхлёбывает последствия этой влюблённости. Надеюсь, что это не вы.

Раньше жениха и невесту выбирали родители, делали это не спеша и осознанно. И такие семьи жили долго и благополучно, хотя и без страстной влюблённости. Да и доход был очень ограниченным, возможности уйти и потом жить свободно практически не было.

А сегодня всё изменилось. «Я его люблю! И мне всё равно, что он не моего круга, не моего воспитания, у нас нет ничего общего. Главное, что я его люблю!». Создаётся семья, которая не имеет будущего.

Рептильный мозг решает свою локальную задачу

Какой из наших органов принятия решений навязывает нам такое поведение?

Разум – нет, он давно бы сделал ноги от такого избранника.

Остаётся Рептильный мозг. **У него есть своя локальная задача – оставить потомство.** Поэтому он по своим критериям отбирает для девушки будущего папу её детей и включает механизм страстной влюблённости. Года на два-три, чтобы они успели зачать бебика, а то и двух.

Как ваша семья будет жить дальше – Рептильный мозг не напрягается по этому вопросу. Это не его задача. Он защищает вас и продлевает ваш род, всё остальное его не интересует.

Так мы устроены. Чем более опасен окружающий нас мир, тем более мы инстинктивны. И тем больше Рептильный мозг навязывает нам нужные ему программы поведения. Например, иметь побольше детей – кто-то да выживет всё равно.

Давайте чуть подробнее разберёмся, как проявляет себя Рептильный мозг в разных сферах нашей жизни.

Чтобы лучше понимать, что творит с нами наш Рептильный мозг, мы будем описывать его действия через три инстинкта.

Проказы инстинкта продолжения рода

Семья – это инструмент продления рода. Родить ребёнка можно и без семьи, а вот вырастить его в одиночку достаточно сложно. Во всяком случае, для 6 миллиардов людей из 7 живущих на планете. Поэтому Рептильный мозг соединяет мужчину и женщину в семью с помощью взаимного влечения, любви и страсти. Причём отбор людей в пары происходит по критериям, которые Рептильный мозг выработал за миллионы лет эволюции.

Для девушек всё просто. **Любить можно только бравого, уверенного в себе и ставящего себя выше социальных условностей юношу/мужчину.** Плюс ещё другие условия.

Конечно, ещё встречается любовь «материнская». Это когда женщина махнула на себя рукой и вышла из конкурса невест. И подбрала себе никому не нужного низкорангового мужчину. Восхищаться в нём нечем, но в хозяйстве он может пригодиться. Да и ночью от него порой толк бывает. Мы этот вариант не рассматриваем.

Понятно, что мужчина должен занимать более высокое социальное положение, чем девушка (Принц должен стоять на пьедестале). А мямяло или вечно сомневающегося мужчину любить не за что, проку от него в семейной жизни чуть. Хотя на деле мямяля может занимать приличную должность, быть верным и надёжным мужем. Но это понимание идёт от Разума, а он не заведует влюблённостью. Поэтому девушка может «от ума» выйти замуж за банкира, а искренне любить его бравого охранника.

#АФОРИЗМ_В_ТЕМУ

Лично я не встречала людей, которые учатся на чужих ошибках, поэтому показывай – не показывай, а толку будет немного. Девушки будут продолжать влюбляться в обаятельных наглецов.

Камерон М.

Но это в молодости. У женщин чуть более взрослых в последние годы критерии отбора «достойного» любви мужчины всё же изменились, и инстинкт стал учитывать социальные достижения мужчины (должность, доходы).

У мужчин с критерием отбора любимой всё тоже просто. Конечно, большинству мужчин очень хочется поскорее заняться процессом производства потомства с радующей взор и приятной на ощупь женщиной. Но при этом очень важно **заодно поднять свой статус в глазах окружающих – для этого нужна самая яркая и максимально востребованная девушка**. Это уже требование не инстинкта продолжения рода, а **инстинкта выживания**. Поэтому красавицы всегда пользуются повышенным интересом у мужчин – всем хочется утешить нос соперникам. И тем самым поднять свой социальный статус в глазах окружающих.

Влюблённость есть состояние радостного возбуждения, которое парализует способность Разума реально оценить своего избранника (избранницы)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.