

ПЕРЕЗАГРУЗИ МОЗГ

И УЗНАЙ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН



МАРИО АЛОНСО ПУИГ

Каждый человек, если вознамерится,
может стать скульптором собственного мозга.

САНТЯГО РАМОН-И-КАХАЛЬ

Марио Алонсо Пуиг

**Перезагрузи мозг и
узнай, на что ты способен**

«Попурри»

2021

Пуиг М.

Перезагрузи мозг и узнай, на что ты способен / М. Пуиг —
«Попурри», 2021

ISBN 978-985-15-5545-7

Все сталкиваются с проблемами. Но, чтобы превратить их в инструмент для личного роста, действовать нужно хладнокровно, решительно и уверенно. В этой книге доктор Марио Алонсо Пуиг рассказывает, сколь неожиданным и невероятным образом связаны между собой мозг, психика и события, происходящие с вами. Если вы хотите повысить самооценку, развить интеллект, память, интуицию, креативность, лидерские или предпринимательские качества, необходимо найти способ раскрыть дремлющий в вас потенциал. Будучи экспертом в своей области, автор убедительно демонстрирует, как именно мозг и психика формируют реальность, в которой вы живете. Чтобы достичь благополучия, процветания и счастья, вам придется научиться управлять процессами, которые определяют ваше восприятие, образ мыслей, чувства и поведение. Без этого практического руководства по саморазвитию не обойтись никому, кто хочет улучшить свою жизнь и помочь другим.

ISBN 978-985-15-5545-7

© Пуиг М., 2021
© Попурри, 2021

Содержание

Введение	6
1	8
2	11
3	13
4	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Марио Алонсо Пуиг Перезагрузи мозг и узнай, на что ты способен

© Mario Alonso Puig, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diseño de la Cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: Borja Alonso Lluch a partir de la imagen de © Science

PhotoLibrary/AGE

Ilustraciones de Teresa Sánchez-Ocaña a partir de imágenes de © Freepick y © Shutterstock

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

*Вы не можете выйти из системы,
если не знаете, что находитесь в ней.*

*Я посвящаю эту книгу всем тем, кто глубоко и страстно желает
свободы, но чувствует, что препятствие на пути к ней скрыто в них
самих.*

*Стоит лишь избавиться от этого препятствия – и хлынет поток
преобразующей энергии.*

Введение

Человек – это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом.

Альберт Эйнштейн

Когда в 1981 году Роджер Сперри получил Нобелевскую премию по медицине за свои исследования, мир еще не осознавал всей важности сделанных им открытий. Сперри и его коллеги, среди которых стоит особо отметить профессора Майкла Газзанига, представили теорию о том, что в человеческом мозге присутствуют одновременно два сознания, а не одно. Это открытие тем более значимо, поскольку оба они часто находятся в конфликте. Результаты исследований доктора Сперри и его группы играют важнейшую роль в понимании всех аспектов нашей жизни, начиная с того, как мы воспринимаем происходящее, и заканчивая тем, как мыслим, чувствуем и действуем. Конфликт между двумя сознаниями отражается на отношении к себе и другим и в значительной степени влияет на наше здоровье и благополучие.

На страницах этой книги я приглашаю вас в путешествие, полное открытий. В каждом из нас дремлет огромный потенциал, и задача состоит в том, чтобы добраться до него и разбудить.

Если мы хотим изменить образ мыслей, чувств и действий, чтобы привлечь в свою жизнь больше здоровья, благополучия, достатка и счастья, мы должны узнать то, что до настоящего момента оставалось тайной. Нам многое известно о себе, но есть и что-то, о чем мы не подозреваем. Мы не осознаем, какие представления о себе, других людях и мире в целом проецируем вовне. Если бы мы увидели эти образы, то поняли бы, почему нас так расстраивают ничего не значащие вещи. Также стало бы понятно, почему мы иногда так ловко саботируем собственные попытки достичь определенных целей, лишая себя даже малейшего шанса на успех. Мы обращаем внимание на то, что выводится на экран нашего сознания, но абсолютно слепы к происходящему в области бессознательного, поэтому не понимаем, почему чувствуем себя так, а не иначе. Моя книга поможет вам получить доступ к подсознанию. Вы узнаете, почему реагируете именно таким образом, поймете, над чем нужно поработать, чтобы действовать адекватно, а не под влиянием инстинктов. Вы обретете свободу творчества. Потому что, не видя и не понимая, что происходит внутри, трудно управлять этим.

На страницах книги вы познакомитесь с тем, как два ваших сознания взаимодействуют не только с определенными участками мозга и тела, но и с внешним миром. Вы узнаете, что у этих столь разных и противоречащих друг другу типов мышления есть светлая и темная стороны. Это вовсе не означает, что одна из этих сторон хорошая, а другая плохая: просто первую мы осознаем, а вторую – нет. Когда обе стороны открыты и освещены, возникает нечто новое и удивительное – единое сознание, или состояние бодрствования.

Вам также станет ясно, что вы пасуете перед проблемой или не находите сил, чтобы держать удар, не из-за кажущегося дефицита ресурсов, необходимых для достижения успеха, а потому, что ваше психическое состояние просто лишает вас их. Вода, снег, лед и пар – все это одно и то же вещество – вода, но в разных состояниях. Воду пьют, по снегу ездят на лыжах, на льду катаются на коньках, а пар двигает корабли и вращает мощные турбины. Ту же аналогию можно применить к людям. В некоторых состояниях доступны огромные ресурсы, а в некоторых – нет. Если силы и способности не проявляются, когда мы нуждаемся в них больше всего, это не означает, что мы ими не располагаем (хотя именно так все и выглядит).

Возможно, эти ресурсы спят. Путь к нашей внутренней силе и свободе труден, ведь часто нам не хочется проживать свои чувства, а потому мы отрекаемся от них, при этом утрачивая

человечность. Выйти за пределы знакомого и понятного мира, переключиться с осуждения на созерцание – вот в чем состоит задача. Разумеется, сложно перестать все контролировать и просто действовать. Потребуется большое мужество, решимость и целенаправленные усилия, чтобы оставить далеко позади то, что ограничивало нас, и не дать прошлому определить наше настоящее и будущее.

Я хочу предложить своего рода «умный глаз», как у камер наблюдения, и мы сможем увидеть, что происходит без нашего ведома у нас в голове.

Мое решение идти в медицину принято полвека назад, и все это время я искал способы уменьшить человеческие страдания. Сегодня на нас обрушились пандемии, серьезные климатические сдвиги, межнациональные конфликты, политические и социальные разногласия. Люди считают, что события приходят в их жизнь извне и нет никакой возможности контролировать ситуацию. А что, если это не так? Что, если бы мы увидели мир не таким, какой он есть, а свой образ в нем, наши проекции? Если уж решаться на необходимые изменения, то придется выяснить, через какую трансформацию потребуется пройти для этого как нам лично, так и всему обществу. А значит, мы должны разжечь в себе любопытство и мужественно направить взор внутрь – и нам откроется правда о себе настоящих.

Да, я призываю вас встать на нелегкий путь, а потому, прежде чем вы отважитесь на подвиг самопознания и самосовершенствования, спросите себя не о том, чего это будет вам стоить, а о том, куда это вас приведет.

Я очень надеюсь, что туда, где вы можете и заслуживаете быть, – в мир изобилия и счастья.

Доктор Марио Алонсо Пуиг
Мадрид, январь 2021 года

1

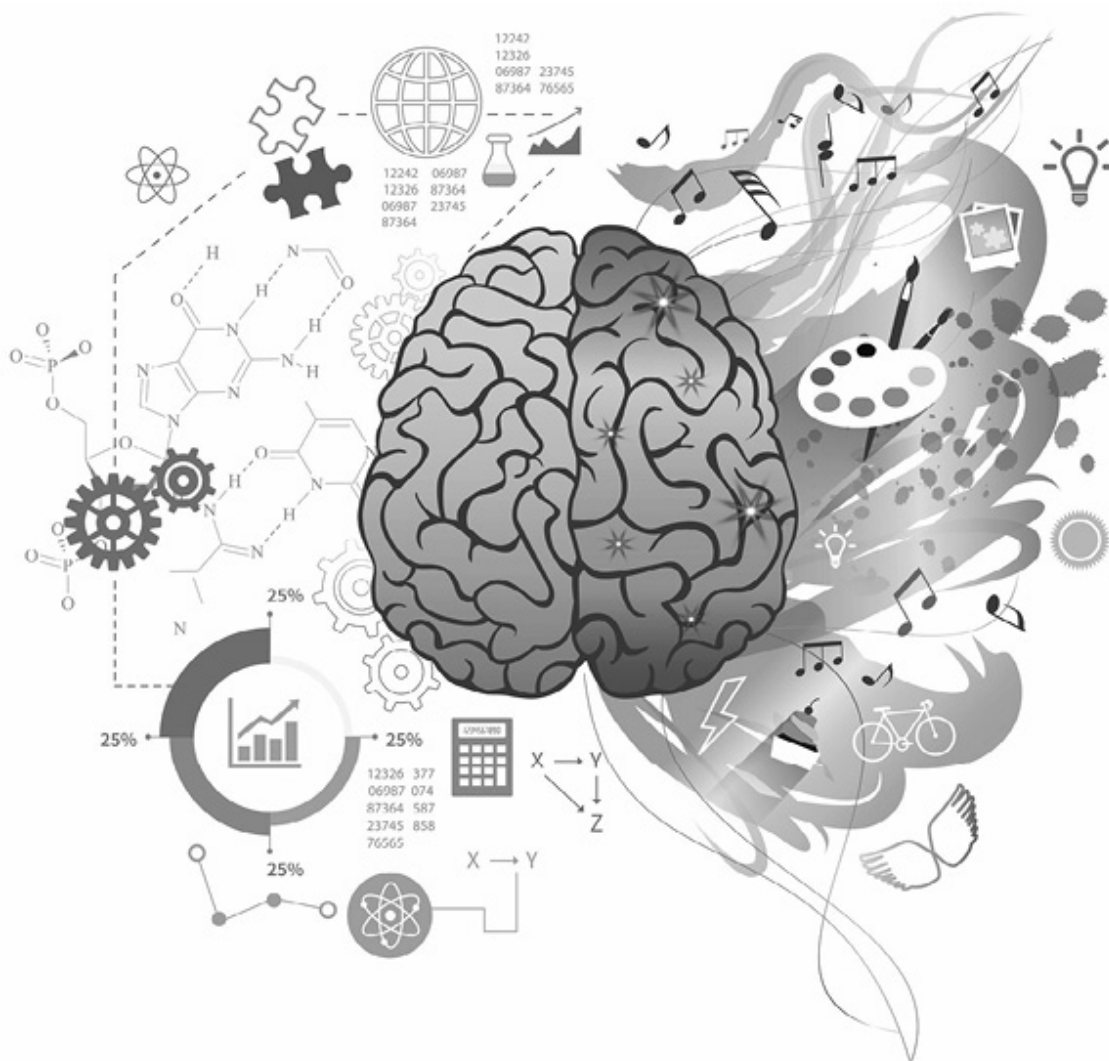
Человеческий мозг и его операционные системы

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

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

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

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



Применительно к человеческой психике следует говорить не об одной, а о четырех операционных системах. Все они запускают программы и используют ресурсы, находящиеся в распоряжении человека. У всех этих операционных систем есть программы, собирающие информацию того типа, который требуется конкретной системе. Каждая система обеспечивает выполнение программы, которая оценивает эту информацию определенным образом и решает, какие действия следует предпринять для достижения конкретных целей. Далее операционная система должна запустить другую свою программу, которая исполнит принятое решение. Понятно, что сравнение человека с компьютером не слишком уместно, но все же имело бы смысл с учетом следующих допущений:

Аппаратное обеспечение у представителей человеческого вида включает не только мозг и тело, но также Вселенную в целом: как ее материальную часть, проявленную в многообразии форм, материи, времени и пространстве, так и часть скрытую, недоступную пяти нашим чувствам, хотя и объективно существующую.

Операционная система поддерживает ряд биологических и психических программ, находящихся в постоянном взаимодействии со всем сущим, независимо от того, проявлено ли оно на физическом уровне или находится в нематериальном мире.

Различные операционные системы обеспечивают выполнение также и тех программ, которые, как ни странно, могут не иметь общих целей. Указанные программы, подчиняясь своим операционным системам, соперничают между собой, пытаясь решить каждая свою собственную задачу. Это кажется удивительным, однако, изучив вопрос детальнее, мы постепенно

поймем, насколько явно способ работы разных систем связан с определенными аспектами поведения. Узнав и поняв, как работают операционные системы, мы сможем вмешиваться в их работу и устранять разные неполадки, ими же вызванные.

Операционные системы, о которых я говорю, умны и стремятся наделить нас необходимыми способностями, лучше всего подходящими для нашей адаптации к окружающей действительности и внутреннему миру, с которыми мы взаимодействуем. Для этого системы должны задействовать ряд сенсоров-рецепторов, которые улавливали бы информацию как из внешнего мира, так и из нашей внутренней среды. Кроме того, системы должны уметь сортировать полученные данные, интерпретировать их и выбирать среди них те, которые лучше всего подходят для корректного выполнения специфических функций системы. Как только данные поступают и сортируются по релевантности, операционная система решает, как действовать. Есть три основные цели, на достижение которых направлено это действие:

выживание;

адаптация к изменениям;

обеспечение роста, развития, обретения опыта, благодаря чему умножаются возможности и потенциал индивида.

Если эти три цели достигаются, мы делаем вывод, что операционная система работает исправно. А если не достигаются, значит, система неэффективна.

Неисправная операционная система усложняет или вообще исключает выживание индивида, его адаптацию к изменениям среды, развитие и рост его потенциала, самореализацию.

Если операционная система не может улавливать определенную информацию, дешифровать и правильно оценивать ее или же не позволяет принимать решения и действовать так, чтобы индивиду проще было выживать, адаптироваться или развиваться, это означает, что система дала сбой.

Чтобы действовать в соответствии с конкретными внешними условиями, необходимо изучить их, узнать, как функционирует эта среда, какие паттерны в ней доминируют и как они на нас влияют.

2

Разные способы познания реальности

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

1. Мышление

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

2. Чувства

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

3. Ощущения

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

4. Интуиция

Благодаря интуиции операционная система улавливает и считывает самые глубокие уровни реальности, лежащие за пределами возможностей мышления, чувств и ощущений. Этот канал предназначен для догадок и озарений. Людвиг ван Бетховен, гениальный немецкий композитор, говорил, что музыка приходила к нему в откровениях. Опытные мистики, независимо от своей культурно-религиозной традиции, посредством интуиции входили в контакт со сферами, которые мы называем сверхчувственной реальностью, то есть лежащей за пределами чувственного восприятия. Следовательно, существует некий уровень интуитивного восприятия, когда мы улавливаем информацию, но не осознаем этого. Есть и еще более тонкий уровень интуиции, на котором информация приходит из измерений, абсолютно недоступных логическому мышлению. Этот тип интуиции и имел в виду Карл Юнг, говоря о коллективных снах-видениях. В таких снах индивид подключается к наследственной памяти всего человечества, которую Юнг назвал коллективным бессознательным.



5. Воображение

При помощи воображения операционная система входит в контакт с миром безграничных возможностей и открывает новую реальность, которая по своей природе не могла бы проявиться в материальном мире. И интуиция, и воображение работают за пределами чувственного восприятия и находятся на разных уровнях.

В творчестве есть два уровня воображения. На нижнем (базовом) уровне создается нечто новое, например картина или архитектурный объект. На втором уровне воображение приносит в мир материи, чувств и форм нечто, что изначально имело энергетическую природу и находилось вне материи, времени и пространства. Иными словами, интуиция ловит сигнал, а воображение творит и материализует.

3

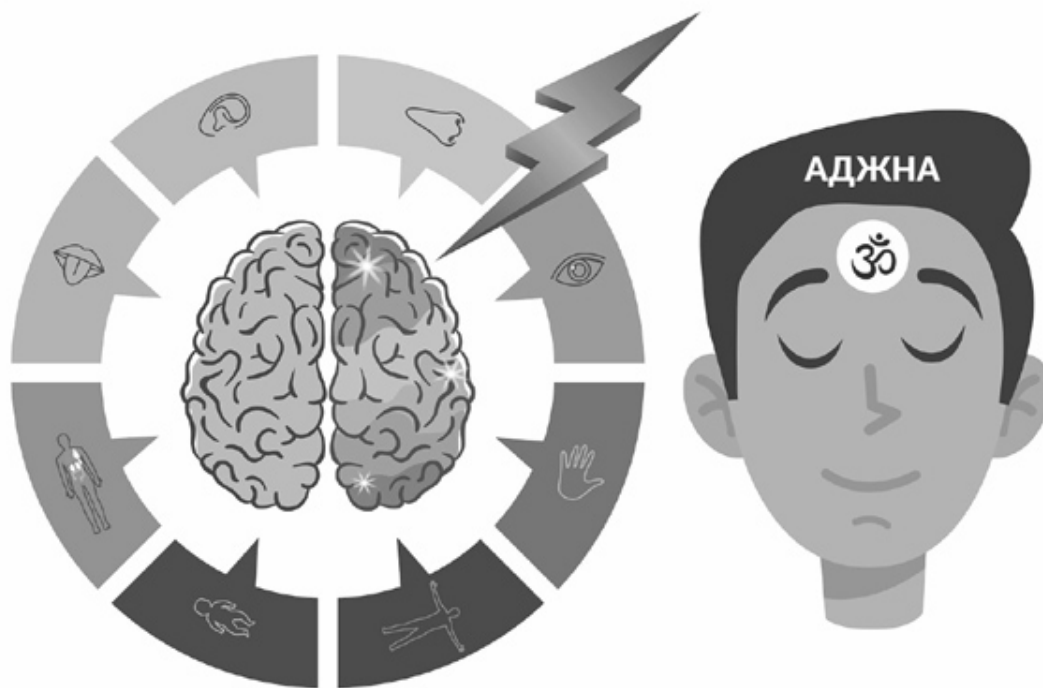
Рецепторы – наши вездесущие антенны

Для оценки полученной информации у операционной системы есть три класса рецептов:

внешние органы чувств: зрение, слух, вкус, осязание, обоняние;

инструменты внутреннего восприятия: интероцепция (улавливание сигналов от внутренних органов, тканей и клеток) и проприоцепция (улавливание сигналов от мышц, сухожилий, фасций и связок);

органы сверхчувственного восприятия, которые, вероятно, зависят от частоты энергетических полей. Хотя восприятие этого типа больше относится к эзотерике, оно могло бы объяснить некоторые явления, например предвидение. Сам Карл Юнг, путешествуя однажды поездом, пережил видение гигантской кровавой волны, постепенно заливающей все вокруг. Может быть, то было предчувствие ужасов Первой мировой войны.



В индуизме есть понятие «Аджна». Это шестая чakra, или чakra третьего глаза. Открываясь, она позволяет взглянуть сквозь покров внешнего облика и увидеть суть вещей.

Итак, всем человеческим существам доступны пять способов познания как внутреннего мира, так и внешнего.

Также у нас есть три вида рецепторов, собирающих информацию, которую разум, чувства, ощущения, интуиция и воображение сортируют, интерпретируют, перебирают и оценивают, после чего наступает этап принятия решения и действий. Таким образом реализуются поведенческие модели, обеспечивающие выживание, адаптацию и развитие, благодаря которым мы раскрываем свой потенциал и можем достичь полной самореализации.

Рецепторы и пять способов познания определенным образом встроены в четыре операционные системы. Каждая из них воспринимает информацию от разных рецепторов, преобразует ее характерным для себя образом и дает команду на конкретное действие. Ввиду того,

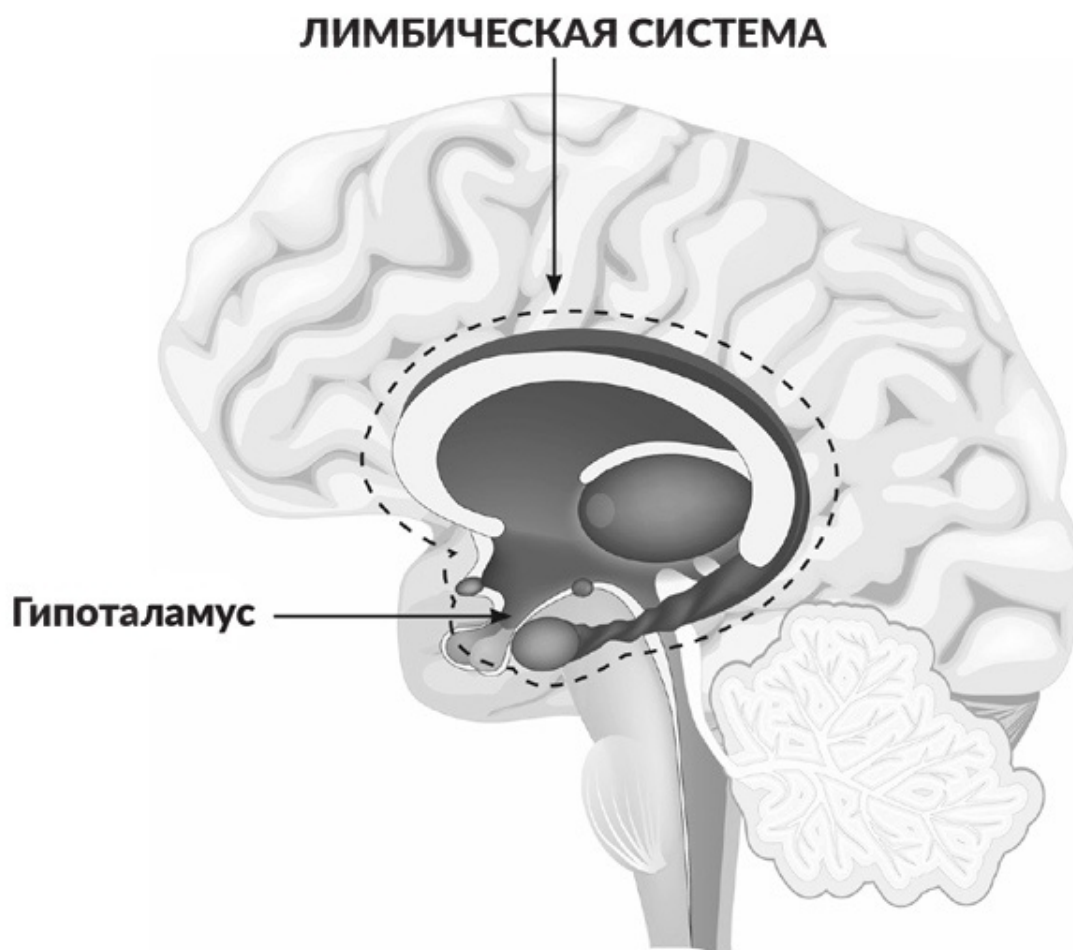
что эти четыре операционные системы необходимы для выживания, адаптации и развития, их работоспособность имеет огромное значение для всех аспектов жизни, начиная с физического выживания и заканчивая благополучием, здоровьем и счастьем. Вот почему они так важны.

Хотя операционные системы размещены в разных структурах головного мозга, они связаны между собой. Кроме того, по меньшей мере одна из них, система правого полушария мозга, связана со сверхчувственным, или духовным, уровнем бытия.

Операционные системы расположены в гипоталамусе, лимбической системе, левом и правом полушариях головного мозга. Хотя все четыре системы стремятся достичь тех трех целей, о которых мы уже говорили (выживание, адаптация и развитие), значение и важность этих задач каждая система оценивает по-своему.

Гипоталамус

С точки зрения гипоталамуса выживание заключается в том, чтобы найти еду и не дать съесть себя. Адаптация означает распознавание изменений, важных для физического выживания, и поиск способов приспособиться к ним. Развитие и наращивание потенциала состоят в размножении с целью передачи генов следующим поколениям.



Лимбическая система

Для лимбической системы выживание заключается не только в том, чтобы добыть пищу и избежать участи самому стать чьим-то обедом, – не менее важно установить эмоциональные связи. Адаптация – усвоение существующих культурных правил и норм, необходимых для того, чтобы быть принятыми в своей культурной среде. Развитие состоит в умении больше пребывать в удовольствии и меньше страдать.

Левое полушарие

Для левого полушария выживание означает сохранять неизменными идеи, позицию, убеждения. Адаптация заключается в том, чтобы использовать научное знание об известной нам реальности для ее описания, формирования концепций, понимания ее принципов, а потом использовать все это, чтобы управлять ею и получать выгоду. Развитие для левого полушария означает использование науки и развивающихся благодаря ей технологий для вывода общества на высшую ступень благосостояния.

Правое полушарие

Для правого полушария выживание состоит в распознавании новых паттернов в меняющихся и неопределенных условиях. Адаптация означает сотрудничество на основе эмпатии и готовности к диалогу. Развитием является уход от дуалистической позиции и контакт с более глубокими уровнями бытия. Американский психолог Абрахам Маслоу назвал эту ступень самореализацией. Буддисты назвали бы это пробуждением, а христиане – встречей с Богом.

4

Действовать своевременно и эффективно

Основная функция операционных систем – максимизировать шансы на выживание, адаптацию и развитие в сложившихся для нас обстоятельствах. Например, операционные системы дерева должны были бы обеспечить его жизнеспособность, адаптацию к различным условиям окружающей среды и достижение им высочайшей степени развития – полной зрелости. То же самое происходит с человеком, хотя и на гораздо более сложном уровне.



Если какая-то из систем не знает, что делать, под угрозой оказываются наши выживание, способность к адаптации или личностный рост. Вот почему так важно, чтобы все операционные системы получали как можно больше актуальной информации и могли ее обрабатывать, интерпретировать и оценивать в полной мере. Не менее важно, чтобы, обработав данные, системы приняли самое подходящее решение и запустили максимально эффективные действия, которые привели бы к нужному результату. Мы поймем, что каждая система сработала, если была произведена серия действий по защите нас от смертельной угрозы. Еще одним показателем эффективности системы будет успешная адаптация к новым условиям. И, наконец, третьим признаком исправности системы будет то, что она смогла обеспечить рост, развитие и расцвет нашей личности.

Итак, операционные системы должны уметь защищать нас от опасностей и указывать на благоприятные возможности. Шансы выжить, адаптироваться и самореализоваться будут выше, если операционные системы предложат нам варианты действий, которые на первый взгляд не так очевидны.

Каждая операционная система должна знать, какие данные ей нужны, и уметь находить их. Система также должна уметь видеть в окружающей среде уже доступную информацию. Что искать? Установим путем анализа и размышлений. Где искать? Узнаем, исследуя и задавая вопросы. Какая информация уже есть в непосредственной близости? Увидим, если будем внимательно наблюдать.

Если операционная система с самого начала не задается этими тремя вопросами, то ее рецепторам трудно будет уловить хоть что-то, независимо от важности данных. Например, глаз – это рецептор. Как мы собираемся получить какую-то зрительную информацию, если он закрыт или мы просто смотрим не туда, куда нужно?

С другой стороны, если глаз воспринимает определенную информацию, но не умеет ее читать, оценивать, правильно интерпретировать, то и от этого нам будет мало проку. Если же рецептор принимает данные и они правильно прочитаны, оценены и интерпретированы, но не достигают центров принятия решений и запуска действия, в этом случае информация тоже окажется бесполезной. Так что, если мы хотим выжить, успешно адаптироваться и развиваться, нужно учитывать возможные препятствия. Эти препятствия в некотором смысле «взламывают» одну или несколько операционных систем.

Рецепторы неверно воспринимают информацию, потому что они либо не активированы, либо активированы, но не ориентированы в нужном направлении.

Поступающая информация неправильно оценивается и интерпретируется. Имеется расхождение между результатами интерпретации и тем, что представляет собой объект в действительности.

Центры принятия решений не действуют в соответствии с оценкой либо потому, что сигнал не достигает их, либо потому, что отдается предпочтение другим решениям, которые считаются более подходящими.

Центры запуска действий не функционируют в соответствии с принятым решением (помехи на пути от «знать, что делать» к «выполнять») или времени их работы недостаточно для достижения желаемых результатов.

Помимо прочего, операционные системы должны решать задачи по возможности в режиме энергосбережения и с минимальным износом. И важно еще раз подчеркнуть: каждая из четырех операционных систем стремится достичь своих собственных частных целей.

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.