

МЕТАМИР

ТЕОРИЯ АВТОНОМНЫХ ДУМАЮЩИХ СИСТЕМ

ЧАСТЬ I

версия 0.8

Автор: Бобров Александр Олегович

RAZUMA.NET

Возрастной рейтинг: 18+

МОЗГ — самое важное обстоятельство вашей жизни. Вы его не выбрали, и себя не конструировали. Вы пользователь своего тела, а не его создатель. Вы понятия не имеете, как работает ваша печень, но она же как-то работает, выполняя свою функцию без вашего сознательного участия.

Думаете с мозгом всё иначе?

Думаете, вы им управляете?

Огромная часть работы нашего мозга нам вообще не видна. Она скрыта от сознания, но именно здесь зарождаются наши мысли и чувства.

В этом тексте речь пойдёт о механизме управления мыслями и чувствами человека на этапе их зарождения, ещё до того, как человек что-либо ощутит.

Я покажу, что в нашем мозге работает некий автономный думающий механизм, работу которого мы не ощущаем, но который влияет на все наши мысли, решения, чувства и состояние. Этот механизм думает самостоятельно, делает выводы и принимает решения, и лишь потом доводит их до нашего сознания, формируя чувства, заставляющие исполнять его приказы. Мы ощущаем эти приказы, как собственные желания, когда на самом деле они являются конечным конъюнктурным выводом большой работы, проделанной мозгом.

Этот механизм управляет нашей жизнью, создавая уверенность, что мы сами её контролируем. Человек абсолютно уверен, что в собственной голове, он главный. Ну разумеется, ведь природой не предусмотрены сомнения животного в собственных чувствах. Задача биологического существа — удовлетворять чувства, а не проводить расследование их возникновения.

Мы, как слепые котята, периодически нащупываем некоторые проявления работы этого механизма — мелкие частности, по сути. Но в нашем обществе отсутствует теоретически обоснованная модель его работы. Проще говоря, мы не знаем, как именно мы думаем и чувствуем и почему именно так, а не иначе.

Я утверждаю, что разгадал эту тайну. И предлагаю вам рабочую модель, описывающую механизм, который сегодня принято называть непонятным словом «подсознание». Эту скрытую часть работы нашего мозга я называю иначе – Автономная Думающая Система (**АДС**). В этом названии, как мне кажется, больше практического смысла. Я считаю, что слово «подсознание» только путает восприятие. Это скорее НАДсознание, а не ПОДСознание. В том смысле, что люди больше зрители собственной жизни, а не её строители. Что они могут изменить, если не властны над собственными чувствами!

Вся представленная здесь информация, является продуктом моего исследования, основанного на моих наблюдениях, экспериментах и размышлениях. Я не собирался создавать никакой теории, и тем более что-то публиковать, я просто хотел найти ответы на волнующие меня вопросы. Однако в итоге я обнаружил нечто намного большее.

Данная работа не проверялась никакими редакторами и написана на основе моих заметок для личного пользования. Выкладываю как есть.

Выражаясь метафорически, считаю этот текст картой минного поля, по которому идут все люди без исключения. Ценность такой карты, не в её художественной красоте, а в жизненно важной информации, которую содержат невзрачные крестики, нарисованные в правильных местах.

Понимаю, что представленная информация может быть сложна для восприятия, так что если у вас появятся вопросы или комментарии, мои контакты вы можете найти на сайте gazuma.net

Обратная связь для меня очень важна, так что не стесняйтесь, я буду только рад. К тому же я планирую создать серию видеороликов, где я буду популярно излагать данную теорию и отвечать на возникшие вопросы.

СОДЕРЖАНИЕ

СКАЗКА О РАЗУМНОМ КОЗЛЕ	5
ЧУВСТВА.....	7
МОДЕЛЬ МИРА	11
ПОЧЕМУ ТАКИЕ НАЗВАНИЯ	11
МОЗГ СТРОИТ МОДЕЛИ	12
КАК СТРОИТСЯ МОДЕЛЬ МИРА	13
МЕТАМИР.....	15
МОДЕЛЬ МИРА — НЕ РЕАЛЬНОСТЬ	16
УНИКАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИ	16
МЕТАОБЩЕСТВО.....	17
КАК ПРИРОДА УПРАВЛЯЕТ ЖИВОТНЫМ.....	17
ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО/НОЦЕБО: МЕХАНИЗМ РАБОТЫ.....	19
АНАЛОГИЯ	27
СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО	27
ИНТЕНСИВНОСТЬ РЕАКЦИИ	28
ПЛАЦЕБО-ОЩУЩЕНИЯ	29
ТИПИЧНАЯ РАБОТА МОЗГА	31
ПРИМЕР ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИЛЫ	33
ПРИМЕР – БЕССОННИЦА	34
ИТОГИ.....	35
И ЕЩЁ	37

КОНЦЕПЦИЯ ОСТРОВА.....	38
ФОРМУЛА АДС.....	42
Выбор между ситуациями.....	44
БЕЛАЯ МЫШЬ	45
МЕТАОБЩЕСТВО. ЧАСТЬ 1.....	47
УВАЖЕНИЕ	48
КАК АДС РАСПОЗНАЁТ НЕУВАЖЕНИЕ	51
ПРИМЕРЫ ВЛИЯНИЯ МЕТАОБЩЕСТВА	52
Лидер мнения	52
Должник от рождения.....	53
Совесьть против прибыли.....	54
Свадьба	55
Случай в спортивной школе.....	55
Критерии оценки	56
КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ОПЫТ	58
ПРИМЕР 1 - ЛИМОН	58
ПРИМЕР 2 – ИЛОН МАСК.....	59
ПРИМЕР 3 – ЗВЕРИНАЯ НЕНАВИСТЬ	61
ПРИМЕР 4 – ПРИНЦ НА БЕЛОМ КОНЕ.....	62
ПРИМЕР 5 – ОПЫТ ЧУДЕС	63
ПРИМЕР 6 – ПОДРЫВ ВЕРЫ В ГОСУДАРСТВО	64
ПРИМЕР 7 – ОБЩЕСТВО.....	66
Жажда	67
Ложка дёгтя	67
ПРИМЕР 8 – ОПЫТ ПОЗИТИВА	68
ВОСПОМИНАНИЯ, МЕЧТЫ И ПРОГНОЗЫ	70
ТОЧКА ЗРЕНИЯ.....	71
ОПЫТ ПОРАЖЕНИЙ	71
РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ	72
РОДИТЕЛИ	74
ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ	74
МЕТАОБЩЕСТВО. ЧАСТЬ 2.....	75
РЫНОК ЛЮДЕЙ.....	77
ВЫГОДА.....	78
ПОДХАЛИМСТВО ОБЫКНОВЕННОЕ	80
СТРЕМЛЕНИЕ К СИЛЕ	81
ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИМЕРЫ РАБОТЫ АДС.....	85

Бритые подмышки	85
Большой нос	85
Нервная анорексия	86
КОНЦЕПЦИЯ БОГА.....	90
ДОКАЗАТЕЛЬСТВА НАЛИЧИЯ БОГА И ПРИЧИНА ВЕРЫ	92
САМООЦЕНКА И САМОЧУВСТВИЕ	93
ФАКТОРЫ СТРЕССА И РАДОСТИ.....	95
Фактор обзора	97
Врождённые особенности нервной системы.....	98
Нарушения работы нервной системы.....	99
Ценность человека.....	100
Балетный пример.....	101
СОБСТВЕННО, САМООЦЕНКА	103
Структура мировоззрения.....	103
«Принцип большого носа».....	107
Пример структуры мировоззрения — модель отношения к себе.....	107
Пример структуры мировоззрения — ответственность как понимание последствий	109
Пример структуры мировоззрения — «Ваши чувства — ваша проблема»	112
Пример структуры мировоззрения — «Ринг общественных отношений»	113
Влияние метаобщества	117
Эмоциональная зависимость	118
Структура отношения к обществу.....	122
Мнение других людей	127
Эталон счастья.....	131
Механизм поощрения/наказания	135
Опыт самооценки	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ.....	143

СКАЗКА О РАЗУМНОМ КОЗЛЕ

Перед тем как начать разбирать теорию, давайте одним глазком глянем на работу Автономной Думашей Системы (то, что сегодня называют подсознанием). Для этого рассмотрим короткую метафорическую историю, иллюстрирующую в самых общих чертах следствия работы механизма досознательного мышления.

Представьте такую картину. Обычный дикий козёл пасётся на лугу вместе со своими сородичами. Кушает травку, ни о чём не беспокоится, хорошо спит и вообще прекрасно живёт. Иногда время от времени местные волки совершают набеги и съедают одного из бедолаг. Когда это происходит, наш Козёл, конечно, сильно пугается и всячески пытается спастись. Но в остальное время, когда волков нет, его жизнь спокойна и прекрасна. Есть волки — есть стресс, нет волков — нет стресса, и жизнь прекрасна.

Но случилась неприятность — Козёл поумнел. Что это значит? У мозга Козла появилась надстройка, которая может показывать ему события, которых ещё нет, но которые могут произойти исходя из имеющейся модели мира. И тут у Козла начались проблемы.

Раньше мозг Козла видел только то, что есть здесь и сейчас, а теперь он видит больше. Его животный мозг буквально проживает то, что только может произойти, и испытывает по этому поводу настоящие чувства, особо не замечая разницы между реальностью и этими прогнозами.

Вот лежит наш Козёл после бурного дня под деревцем, собирается отдохнуть. Но его новый мозг выдёргивает бедолагу из состояния нирваны, показывая такую картину: ночь, все козлы спят, прибегают волки и терзают острыми зубами его беззащитное тело.

Козёл пугается, как будто это происходит наяву. Сердце стучит, ему страшно, всё тело напряжено, хочется бежать и спастись.

«Ага, — думает Козёл, — волки могут прибежать в любой момент и сожрать меня. Я это вижу, как наяву. Страшно!» Козёл начинает нервничать и активно думать, что же ему с этим делать. Ему очень не нравится этот неприятный перманентный страх.

Он, желая от него избавиться, перебирает в голове варианты решений: «Так, убежать не получится. Побороть волков тоже не вариант. О, может спрятаться? Нет, у них же развитый нюх, я читал об этом в книге, на свою голову». Картинка с волками, терзающими его тело, не уходит. Козёл никак не может найти решение проблемы.

Наступает ночь, все козлы спят здоровым крепким сном, только умный Козёл не может уснуть. Его новый мозг прогнозирует страшную сцену и боль. Козёл не в силах избавиться от этого прогноза, слишком часто он видел, как подобное случалось с его сородичами. Тревожный очаг возбуждения в мозгу Козла сформирован, и будет беспокоить его до тех пор, пока он не найдёт решение проблемы.

Прошли три бессонные ночи, но Козёл так и не нашёл решения, которое бы удовлетворило его пытливого мозг. Уставший и измождённый, он впадает в отчаяние: «Будь проклят этот разум!»

В это же время обычные козлы, кажется, обладают огромной стрессоустойчивостью. Они едят, спят и развлекаются. Умный Козёл начинает им завидовать.

Узнав о проблемах Козла, мудрый Медведь навещает его в гости и убеждает его в том, что существует такая вещь, как судьба. «Понимаешь, Козёл, — говорит Медведь, — от судьбы не уйдёшь. Если тебе предназначено умереть сегодня, ты умрёшь сегодня независимо ни от чего. А если нет, то ты останешься жив. Судьба не даст тебе умереть, пока твоё время не пришло».

Козёл проникся. И так как он был умнее прочих, но не слишком умный, он повёлся на рассказ медведя без малейших сомнений, принимая всё за чистую монету. И — о, чудо! — Козёл успокоился.

«Что толку дёргаться, — подумал Козёл, — если есть во вселенной некая сила, которая всё решает за меня!» Его не слишком пытливый мозг принял концепцию судьбы, потому что авторитет Медведя был очень высок. Раз Медведь сказал, значит, так оно и есть. С этого момента Козёл больше не волновался

и снова спал крепким сном. Его мозг был спокоен и больше не донимал страшными прогнозами. Козёл отлично себя чувствовал. Его вопрос был закрыт новым убеждением.

Прошла неделя, поумнев ещё немного, Козёл стал сомневаться: «А что, если всё это ерунда? Судьба какая-то! А вдруг Медведь ошибается? Что это за судьба такая? Как конкретно она работает? Каков механизм?»

О, ужас! — он снова занервничал. Как только Козёл засомневался в концепции судьбы, ему снова стало страшно. А, ведь так всё было хорошо. «Да, что же это за наказание такое!» — Козёл снова видел картинку, волков, терзающих его тело. Его мозг снова захватила неприятная тревога.

Козёл пытался себя убедить: «Судьба, судьба, поверь в судьбу!» Что он только себе не говорил, но его пытливый мозг каждый раз подкидывал вопросы и контраргументы, сеющие сомнения. Беспокойство никуда не ушло. Веры в судьбу больше не было. Были лишь сомнения и куча вопросов без ответов.

Козёл понял, что проблему всё-таки придётся как-то решать по существу. Потому что иначе от этого чувства страха никак не избавиться. Он закрыл глаза и начал перебирать варианты решения своей проблемы.

Моделируя проблему у себя в голове, Козёл подбирал разные варианты решений и смотрел, что будет: «Бороться не получится, я слабее. Другие козлы мне не помогут, разбегутся все, как обычно».

Он буквально видел, что произойдёт, видел, как козлы разбегаются, видел, как волки его побеждают в схватке. Видел сцены и испытывал по этому поводу чувства, помогающие ему оценивать варианты.

Но, вдруг один из вариантов, кажется, прошёл тест. Козёл представил себе, что оборудовал свой ночлег на дереве. Он читал в книге, что волки не умеют лазить по деревьям. Да и сам он много раз видел волков, но ни разу не видел, чтобы они забрались на деревья.

И вот Козёл видит себя в этой смоделированной ситуации, сидящим на толстой ветке, под которой бегают волки. Они прыгают, но достать его не могут. Страшновато, но уже намного лучше. «А если они не уйдут, что я делать-то буду?» — подумал Козёл. Он понимает, что рано или поздно ему придётся спуститься. Но тут он вспоминает о своих туповатых сородичах и решает, что волки легко поймают кого-то из них, всегда же ловили и поэтому оставят его в покое.

Его пытливый мозг не смог опровергнуть этот вариант спасения. Вся известная Козлу информация говорила, что волки не смогут до него добраться. Сомнений больше не было, и поэтому Козлиный мозг теперь транслировал безопасный исход. Тревога ушла, пришло облегчение. Таким образом, Козёл понял, что данный вариант — рабочий. Цель Козла была избавиться от неприятных чувств, а этот вариант спасения обеспечивал такое избавление. «Значит, он верный» — подумал Козёл и остановился на нём.

Козёл организовал себе ночлег на дереве. И с тех пор множество раз наблюдал за тем, как его сородичей ловят волки, чувствуя при этом себя в полной безопасности, будучи довольным своим решением. И воцарился покой в его голове. Но, ненадолго.

Поумнев ещё немного, Козёл снова задумался:

«Это что же такое получается, я не контролирую свои чувства?»

Я не могу заглушить страх, и он терзает меня, не давая выспаться!

Как же это всё работает? Откуда берутся все эти чувства?»

Есть ли судьба? И почему я так хочу, чтобы она была?»

Почему я так не люблю баранов?»

И почему я хочу угодить другим козлам, несмотря на то, что они такие козлы?»

Как построить наше козлиное общество, чтоб меньше зависеть от обстоятельств?»

И почему этим никто не интересуется?»

Мозг Козла донимал его вопросами, потому что ощущал их важность, поэтому Козлу они были интересны. И чтобы уgomонить свой пытливый мозг, ему пришлось разработать теорию Автономных Думающих Систем...

Конец сказки.

Разумеется, всё это иносказание — просто удобная аналогия работы человеческого мозга.

Далее вы увидите, что мозг человека содержит в себе модель мироустройства, он буквально живёт в этой модели и на её основе занимается предсказаниями, моделируя вероятное будущее. Причём всё это он делает самостоятельно и скрытно, без сознательных усилий, показывая своему носителю лишь итоговые результаты своей работы — чувства.

Способность человеческого мозга строить сложные модели сделала его более живучим, но в то же время создала дополнительные проблемы. Давайте посмотрим, как именно работает механизм досознательного мышления человека.

ЧУВСТВА

Для начала нужно понять, что движет человеком. Что является основой его поведения — первичным движущим мотивом?

Что важнее, чувства или «холодная рациональность»?

Это неправильный вопрос, потому что никакой отдельной рациональности в отрыве от чувств не существует. То, что мы принимаем за отказ от чувств, на самом деле таковым не является.

Отмечу, что под словом «чувства» я имею в виду всё, что касается чувств, эмоций и ощущений, то есть всё, что чувствует человек. Нам нет нужды проводить разделение и разбираться во всей этой каше, которую наплодили люди, пытаясь всё категоризировать. Условимся, что чувства — это то, что чувствует человек, иначе мы не сможем вести данный разговор.

Представьте, что вам отключили все чувства, кроме зрения и слуха. Вы не испытываете боли, страха, удовольствий, страданий, голода, жажды, одиночества, сочувствия. Вы ничего не боитесь и ничего не хотите.

Сможете ли вы жить рационально, потому что «надо»? Жить, ради какой-то цели, не связанной с чувствами?

Это сложный вопрос, давайте его упростим. Сможете ли вы целенаправленно пошевелить рукой?

А зачем вам специально шевелить рукой?

Это бессмысленно, ведь у вас не может зачесаться нос. Вы не можете испытать дискомфорта. Где причина для того, чтоб вы захотели пошевелить рукой? Её нет. Тогда зачем шевелить?

Вы сможете создать мысль: надо пошевелить рукой?

А зачем вам её создавать? Что бы что? Где мотив? Вы же ничего не хотите. Мотива нет. Какие причины должны создать у вас в голове эту мысль? Что должно вас на это толкнуть?

Чья-то просьба? А зачем вам её исполнять, вы же ничего не чувствуете: вы не стремитесь кому-то угодить и не боитесь кого-то разочаровать, вам всё равно.

Вот мимо вас кто-то прошёл. Зачем вам на него смотреть, для чего поворачивать голову в его сторону? Зачем думать о нём? Вам же абсолютно всё равно что происходит вокруг. Вас ничего не трогает.

Вы так и будете сидеть в состоянии овоща до тех пор, пока ваш организм не умрёт. А зачем что-то делать, если нет ни страха, ни боли, ни желаний?

Мозг человека без чувственных мотивов не имеет причин даже для формирования мысли, его голова будет пуста.

Добавим вам чувство голода. Это в корне всё изменит. У вас появится мотив. Весь мир вы будете видеть через призму чувства голода. Всё на свете, с чем бы вы ни сталкивались, будет так или иначе соотноситься с этим чувством. То, что не имеет к нему отношения, будет вам неинтересно. У вас появится мотив шевелиться и что-то делать. Ведомый чувством голода, вы начнёте как-то жить и чем-то интересоваться.

Вернём вам все остальные чувства. Теперь ваша жизнь стала гораздо более сложной и разнообразной. Интересы вашего мозга значительно расширились. Теперь для вас имеет значение камень на дороге, о который вы можете споткнуться, человек, проходящий мимо вас, собственный внешний вид, количество денег на вашем счету, отношения к вам других людей... Теперь ваш мозг соотносит мир с множеством чувств.

Хорошо, скажете вы, но что толкает человека заниматься наукой, скажем, физикой? Какие чувства толкают человека заниматься этой скукотищей? Вот где свобода мышления и рациональный отказ от чувств. Или нет?

Человек, интересующийся физикой или другой наукой, ведом сильными и устойчивыми чувствами любопытства и предвкушения значимого результата. Эти чувства могут быть настолько сильны, что увлечённый исследователь может игнорировать голод, сон и прочие потребности.

«Обычные» люди не могут понять мотивов увлечённого учёного, потому что их мозг не видит того, что видит мозг учёного. Нет никакого отказа от чувств, есть непонимание мотивов других людей, обусловленное разными моделями, в которых живёт мозг и в которых получает чувства.

Зачем человек проектирует ядерный реактор? Это что весело? Да, очень!

Человек может видеть то, чего ещё нет, и испытывать по этому поводу радость здесь и сейчас. Ядерного реактора ещё нет, но он есть в голове, он там уже работает и приносит пользу. Человек буквально видит работающий реактор, видит эту обузданную мощь, проживает эту сцену, испытывая радость здесь и сейчас.

«О! Это того стóит!» — понимает человек, оценивая свои чувства от увиденного внутри модели, и с энтузиазмом приступает к работе. Всё время, пока человек работает, его будет мотивировать модель работающего реактора со всеми приятными последствиями, которые видит его мозг. Инженер может «гореть» своей работой, засиживаясь по ночам над чертежами. Он может отказываться от веселья и праздников, потому что чувства от проектирования реактора намного круче любых развлечений. Если вы этого не понимаете, значит, вы никогда не испытывали ничего подобного.

Человек может создавать у себя в голове модели того, чего ещё нет, и испытывать по этому поводу чувства, которые помогают ему принять решение. **Никакой иной опоры в принятии решений у человека нет и быть не может!** Мы живые существа, у нас не может быть никакого иного мотива в принципе, кроме чувств.

Вы не интересуетесь какой-то наукой только по причине того, что у вас она не связана с чувствами. Поэтому вам нет до неё дела. Если бы вы смогли узреть эту связь, то стали бы увлечённым учёным, который бежит на работу, забывая надеть штаны.

Почему два человека, выросших бок о бок в схожих условиях, интересуются совершенно разными вещами в жизни: почему один постоянно ищет пьяных приключений на свою пятую точку, а второй активно интересуется устройством мира, увлекаясь физикой?

Потому что у них разная нервная система!

Люди от рождения имеют определённый уровень любопытства ко всему новому, однако не каждый мозг может построить модель, способную показать «торчащие уши» неизведанной области мироздания, оказывающей влияние на всё на свете, и дающей огромную силу тому, кто её познал.

Мозг может испытывать любопытство только к тому, что видит. Как он может увидеть то, чего нет перед его носом? Только внутри построенных причинно-следственных моделей. Выражаясь метафорически, мозг человека видит приоткрытую дверь, за которой мелькает какой-то странный, загадочный и манящий свет чего-то нового, непознанного, оказывающего огромное влияние на жизнь всех людей. Ну как этим можно не интересоваться? Это целый мир, находящийся внутри модели, сконструированной мозгом, мир, который не видят некоторые люди и поэтому им не интересуются.

Я хочу сказать, что чувства есть всегда. Если вам непонятны чьи-то мотивы, это не значит, что их нет. Они есть всегда. Люди могут значительно отличаться друг от друга, поэтому вы можете не понимать мотивов других людей.

Зачем ребёнку учить таблицу умножения, если его никто об этом не просит, не ругает и не хвалит?

Зачем человеку что-то делать, без понимания причин? Понимание — это не рациональность, а способность увидеть свои чувства, например, грядущую боль от собственной безграмотности. Вот вам и мотив на основе понимания — это тоже чувства.

А так называемая рациональность — это не отказ от чувств, а попытка их улучшить.

Человек отказывается от одного чувства только, если может себе представить, что будет другое. **Иных причин НЕТ!** При этом человек может ошибаться в своих прогнозах. И часто ошибается. Но ведом он всегда чувствами.

Кабан не думает о поддержке популяции кабанов. Природа так не работает, она «раздаёт» жёсткие ультимативные приказы в виде чувств. Животное не может послушаться, не может выбирать, оно исполняет и лезет на другого кабана.

Но человек может не полезть на другого человека, несмотря на то, что очень хочет. Такой вот рациональный? Нет. Им движут альтернативные чувства. Человек видит какие-то нежелательные последствия в будущем, сулящие боль, только в этом случае он может отказаться от одних чувств в пользу других.

Человек отличается от кабана тем, что его мозг способен строить сложные причинно-следственные связи между деятельностью, последствиями и чувствами. Мозг человека может моделировать последствия, заглядывая в далёкое будущее, и что самое важное — испытывать по этому поводу чувства здесь и сейчас, которые будут направлять его поведение в настоящем.

Человек воспринимает весь мир через чувства. Вообще всё. Например, у вас есть чувственные отношения с камнем. Не такие, конечно, как с людьми. Но давайте посмотрим, о чём я говорю.

Представьте себе препятствие на вашем пути — большой камень на дороге, весом килограмм в 150–200. Модель этого предмета записана в вашем мозге и связана с чувствами: каков камень на ощупь, каков внутри, насколько он тяжёл, могу ли я его поднять, как он взаимодействует с песком, с водой, что будет, если он на меня упадёт, могу ли я его сдвинуть с места...

Вся эта информация автоматически по ассоциативным связям ощущается вами как некое общее понимание-ощущение камня в контексте. Человеку не надо напряжённо думать об этом, всё понятно и так, с ходу, при виде камня на дороге.

Описание того, как мы чувствуем камень, возможно, бы заняло 1 тыс. страниц убористого текста. Но мы ощущаем камень сразу вместе со всеми последствиями, актуальными в контексте. Это ощущение-понимание и есть знание о мире, позволяющее мозгу в нём ориентироваться.

Сколько бы книг о камнях вы ни читали, вы не поймёте его так, как если бы соприкоснулись с ним вживую. Ваш мозг тогда воскликнул бы: «Так вот, какой он на самом деле!»

Человек должен получить чувственный опыт, чтобы понять этот мир.

Мозг обращает внимание только на то, что оказывает влияние на чувства, прямо или опосредованно, простым или сложным путём, это уже зависит от способности мозга замечать и строить причинно-следственные связи. Всё соотносится с чувствами и только тогда приобретает какой-то смысл. Если нет чувств, то нет ни смысла, ни мотива. Мозг постоянно ищет связи с чувствами, это его работа. Такой орган. Поэтому всё, что не трогает чувства, нам неинтересно.

Чувства буквально окрашивают мир, помогая его понять. Вы видите свои чувственные отношения с этим миром, а не просто пресную картинку. Эта работа происходит спонтанно, незаметно, на автопилоте, что даёт ощущение-понимание того, где вы сейчас находитесь, что происходит вокруг, как работает этот мир. Всё это — модель мира, построенная мозгом, на которую он опирается, чтобы понять своё текущее положение и спрогнозировать свои чувства.

Мы все видим будущее, смоделированное нашим мозгом. Без этой способности мы несильно бы отличались от обезьян. Однако эти способности у разных людей сильно отличаются.

Для мозга моделирование последствий — то же самое, что реальная жизнь. Древний мозг, производящий чувства, не видит особой разницы между реальностью и моделью, и поэтому реагирует на модель так, как будто всё происходит здесь и сейчас. Как будто это обычная жизнь. Он реагирует чувствами на всё происходящее в смоделированных ситуациях, тем самым предоставляя человеку информацию о результатах прогнозирования. Автономная **Думающая Система (АДС)** моделирует будущее не по своей прихоти, а в соответствии с усвоенными причинно-следственными связями, действующими в этом мире.

В этих моделях мозг работает очень быстро и имеет огромные вычислительные способности, недоступные сознанию. Вся эта работа скрыта от внимания человека и заканчивается чувствами, которые мозг доводит до своего носителя (человека), как вывод своей работы.

В человеческом мозге удивительным образом сплелись древние механизмы управления живым существом и что-то новое, человеческое. Эти человеческие надстройки не заменили древний мозг, они просто показали ему то, чего нет здесь и сейчас. Они дали ему способность проживать прогнозируемое будущее внутри построенных моделей и оценивать исход, полученными чувствами. Опираясь на чувственную информацию из таких прогнозов, человек может корректировать своё поведение в настоящем, чтобы получить лучшие чувства в будущем. Поэтому человек может заниматься научной деятельностью, результаты которой смогут оценить люди, находящиеся далеко за пределом его жизни — в далёком будущем. Человек может работать в ущерб своим текущим делам не потому, что он рационален, а потому что таковы его чувства внутри созданной модели. Если же он бросит своё занятие, то потеряет эти чувства, а ничего круче он в своей жизни никогда не испытывал. Отказаться невозможно. И поэтому он будет продолжать работу, невзирая на нищенскую зарплату и личные проблемы.

Человек ведом исключительно чувствами. Если вы не видите этой связи, это не значит, что её нет. Она есть абсолютно всегда, иные мотивы исключены.

Без чувств мир был бы непонятен, мы получали бы пресные факты, не понимая, что с ними делать. Что они нам несут, боль или радость? Желать этого или бояться? Нам не на что было бы опереться.

Важно понимать!

Чувства для мозга являются главным свойством реальности. Именно так наш мозг воспринимает собственные чувства.

Человек боится не обстоятельств, а собственных чувств. Если нет чувств, то нет и фактора, который надо учитывать. Если есть ситуация, а чувства нет, то и наплевать на эту ситуацию.

Человек боится своих чувств, а не какого-то конкретного исхода. Если представить тот же исход и полное отсутствие чувств, то вы ощутите, что важность ситуации померкнет. Человеку важна не ситуация, не исход, не результат, а чувства, которые его ждут.

Мозг строит прогностические модели, в которых он сможет предвидеть грядущие чувства. Он делает это не по своей прихоти, а по строгим правилам, опираясь на усвоенные причинно-следственные связи. Эти неизменные правила и представляют для нас интерес.

При этом человек не осознаёт конъюнктурный характер собственных чувств, а воспринимает их как объективное свойство реальности. Что, конечно же, не так.

Множество людей пребывают в уверенности, что значение имеют лишь действия в реальном мире. Но действия в реальном мире — это всегда следствие представлений о его устройстве. Реальность одна, но её восприятие может быть очень разным. В этом смысле модель мира важнее мира реального, потому что на её основе мозг создаёт стимулы, направляя желание человека действовать в определённом русле.

Желание действовать определённым образом в реальном мире (или бездействовать) — это всегда следствие, у которого есть причины. Работая с последствиями, вы не сможете ничего изменить, работать нужно с причинами. А причины находятся в метамире (модели мира).

О модели мира и механизме формирования чувств мы будем говорить очень подробно на протяжении всей книги.

МОДЕЛЬ МИРА

Давайте начнём знакомство с механизмом работы **Автономной Думяющей Системы (АДС)**. В этом блоке мы поговорим о нём поверхностно — в самых общих чертах, затем будем постепенно погружаться в детали, всё больше проявляя схему его работы.

ПОЧЕМУ ТАКИЕ НАЗВАНИЯ

Почему Автономная?

Почему Думящая?

Почему Система?

Всё условно. И создано, и разделено исключительно с целью нашего разговора. В реальности названия не имеют вообще никакого значения. Но чтобы говорить о чём-то названия нужны, и хотелось бы, чтоб они хоть как-то отражали суть обозначаемых процессов.

То, что я называю **Автономной Думяющей Системой (АДС)** включает в себя Автономную Аналитическую Ассоциативную Машину (ААМ) и Животный древний мозг, которому она показывает результаты своей работы.

Автономная Аналитическая Ассоциативная Машина + Животный мозг = АДС

Автономная, потому что работает без нашего ведома, скрытно от нашего сознания, т. е. автономно.

Аналитическая, потому что слушает отклик Животного мозга, взвешивает факторы, видит и строит связи, проводит аналогии, определяет приоритеты и делает выводы.

Ассоциативная, потому что работает с банком данных из ассоциативной системы, где всё хранится в нужном ей виде — связанном с чувствами причинно-следственным образом.

Машина, потому что работает по определённому неизменному алгоритму. Вектор её деятельности всегда один — от боли, к лучшим чувствам.

Если обобщить деятельность этой машины каким-то одним словом, которое бы отражало сложность и многокомпонентность всех процессов принятия решения, то можно сказать, что она **думает**.

Эта машина **думает** независимо от нас и состоит из множества различных элементов-процессов-этапов, которые образуют определённую целостность — то есть **систему**.

Отсюда и название — **Автономная Думаящая Система (АДС)**.

МОЗГ СТРОИТ МОДЕЛИ

Что будет, если дотронуться до кипящего чайника?

Что произойдёт, если вы зайдёте в метро без одежды?

1000 рублей, это много или мало?

Что будет, если закрыть слив в ванной и открыть кран с водой на неделю?

Как другие люди оценивают вашу фигуру?

Человек легко может ответить на эти вопросы, не вставая с дивана. Но откуда он всё это знает?

Это возможно, только если ваш мозг содержит в себе причинно-следственную модель мироустройства, связанную с чувствами, которую он создал благодаря полученному опыту. Если бы такой модели не было, то для того, чтобы ответить на эти вопросы, вам пришлось бы пережить реальный опыт.

Когда-то в своей жизни вы уже трогали горячий чайник или другую посуду, возможно, объект был недостаточно горячим, чтобы причинить ожоги, но ваш мозг понял зависимость боли от температуры и записал все эти чувственные причинно-следственные связи в ассоциативную память.

В своей жизни вы много раз набирали ванну, но при этом, возможно, вы ни разу не устраивали потопов. Однако ваш мозг, имея опыт переливания жидкостей через край в более мелких ёмкостях, легко применит его к большой ванной и спрогнозирует последствия.

Ваш мозг содержит модель ванной, звуки воды, модель поведения жидкостей в ёмкостях, модель поведения людей вашего общества, вкус лимона, модель чайника... всего на свете, с чем вы имели чувственный контакт с момента рождения до настоящего времени, включая ваши собственные размышления и оценку самого себя. Всё это — чувственно обусловленная причинно-следственная модель мироустройства, расположенная внутри вашей ассоциативной нейросети. Только благодаря этим данным вы понимаете, где сейчас находитесь, что вокруг происходит, куда всё это катится, как на вас повлияет и как нужно ко всему этому относиться.

Автономная Думаящая Система (АДС) на основе этой модели формирует прогнозы различных ситуаций, буквально заставляя мозг их проживать и реагировать. Давайте посмотрим, как она это делает. Для этого мы поверхностно разберём простенький пример работы АДС девушки, выбирающей платье на званый вечер.

«Я не пойду на мероприятие в этом платье, оно мне не нравится!» — говорит девушка сама себе и выбирает другое, то, которое даёт лучшие чувства. Откуда она узнала, какое платье выбрать?

Учитывая характер предстоящего мероприятия и ожидания людей, которые будут на нём присутствовать, её мозг за одно мгновение создал и прожил смоделированную ситуацию, в которой она появилась в конкретном платье перед гостями. Разглядывая себя в зеркало с разных ракурсов, девушка каждый раз отправляла подобный оценочный запрос в мозг и мгновенно получала чувственный ответ, говорящий о том, как люди оценят тот или иной аспект её фигуры в конкретном платье.

Сначала она хотела надеть короткое платье, в котором, судя по полученным ощущениям она выглядела чуть более привлекательной, но через минуту вспомнила, что на мероприятии будет присутствовать бывшая учительница и родители некоторых друзей. АДС мгновенно отреагировала на изменение обстоятельств, переместив её внутрь смоделированной сцены, где она стоит в коротком платье перед этими людьми, которые, глядя на её образ, осуждающе покачивали головой, выражая своё негативное

отношение. В результате чего девушка ощутила сильные негативные чувства, которые отсутствовали в прогнозе с длинным платьем, закрывающем колени. Проведя всю эту аналитику и взвесив все полученные чувства, АДС девушки пришла к выводу, что длинное платье принесёт лучшие чувства, поэтому и создала желание надеть именно его.

Люди могут по запросу проводить подобные мысленные эксперименты и прогнозировать свои чувства, представляя себе различные ситуации. Но гораздо важнее тот факт, что наш мозг может помещать нас в различные ситуации, не спрашивая разрешения. И вы будете испытать чувства, которые испытывать не хотите. Например, вы можете волноваться по поводу предстоящего авиаперелёта или важного события. Из-за чего ваш сон может быть нарушен, а предстоящий день испорчен.

Давайте посмотрим ещё один пример прогноза АДС, с которым сталкивается множество людей.

Как вы считаете, нужно ли ребёнку получать школьные знания или можно обойтись без них? Я говорю не про конкретную форму обучения, а про получение самих знаний.

Чем обусловлено ваше желание устроить ребёнка в школу?

Вы видите его будущее в случае, если он школу закончит и в случае, если нет. Возможно, ваше видение весьма размыто, но что-то вы понимаете чётко: вы ясно видите грядущую боль, если школа закончена не будет, и поэтому вы понимаете, что её надо заканчивать. Эта боль — ваш мотив. А ребёнок не видит этой боли, поэтому не понимает, для чего ему нужно так страдать. У него нет вашего мотива учиться.

Напоминаю, что мотивом могут быть только чувства. Никакие логические и рациональные объяснения не работают, если они не покажут мозгу связь с чувствами.

Заставьте себя заниматься каким-то бессмысленным скучным бредом, на который уходит масса времени и сил, в то время, когда вокруг столько всего интересного, и вы почувствуете примерно то, что ощущает ребёнок. Если только у него нет иных мотивов, таких, как порадовать маму или угодить учителю.

Вам кажется очевидным, что школа нужна, а ребёнок ничего такого не видит. Конечно, ведь у него нет вашего жизненного опыта. АДС ребёнка не может показать ему столь отдалённые чувственные последствия, его мозг просто не видит того, что видите вы, поэтому ему просто не на что реагировать. И поэтому у него нет мотива учиться. Мозг ребёнка не в состоянии получить конкурирующее чувство внутри своих прогнозов.

КАК СТРОИТСЯ МОДЕЛЬ МИРА

Представьте, что мы говорим о ребёнке, который ни разу в своей жизни не встречал муравьёв. То есть в его модели мира они просто отсутствуют. Человек не может думать о том, чего нет в его модели мироустройства, поэтому, несмотря на то, что в объективной реальности муравьи существуют, мозг ребёнка их никак не учитывает, субъективно для него никаких муравьёв нет.

Однажды, находясь в деревне у бабушки, ему представилась возможность целую неделю наблюдать за жизнью небольшого муравейника. Ведомый чувством любопытства к маленьким живым тварям ребёнок внимательно их изучал, наблюдая за их активностью. Он давил их разными предметами, тыкал палкой в муравейник, лил на него воду, кормил их сахаром, он испробовал всё, что только мог, в том числе и муравьиные укусы.

Всё это время его мозг тщательно собирал весь этот опыт, попутно его анализируя, проверяя на противоречия, обобщая, выискивая закономерности и сопоставляя с похожим. В итоге мозг создал субъективную причинно-следственную чувственно обусловленную модель жизни муравьёв и того, как они взаимодействуют с этим миром и с человеком. Таким образом, муравьи появились в модели мира ребёнка, после чего его мозг получил возможность оперировать этими данными.

Мозг запомнил множество новой сенсорной информации и причинно-следственных связей, например, внешний вид муравья, полученный при взгляде на него через увеличительное стекло, ощущения на коже руки от касания муравьиных лапок, внешний вид муравейника, его сыпучая структура, которая стала ясна после протыкания палкой, различные муравьиные повадки и тому подобные подробности.

Теперь при следующей встрече с муравьями мозг ребёнка будет активировать ассоциативную область, связанную с этими букашками, и ранее записанные причинно-следственные ощущения «всплывут на поверхность», окрашивая реальность. То есть ребёнок, глядя на муравьёв, будет относиться к ним предвзято, он будет видеть не просто букашек, но и все чувственные данные, с ними связанные, которые будут создавать его субъективное отношение к объективно существующим муравьям. Для ребёнка реальностью будет являться в первую очередь его чувства, которые он не может отделить от происходящего. Можно сказать, что, глядя на муравьёв, он видит свои чувства, а не какую-то объективность. Важно заметить, что избежать такого «окрашивания» нельзя, это не сознательное решение, а автоматическое действие механизма АДС. Таким же образом человек воспринимает весь окружающий мир.

Только теперь, основываясь на полученном опыте, Автономная Думающая Система (АДС) ребёнка при размышлении о различных «муравьиных экспериментах», может создавать модели и делать прогнозы поведения муравьёв. И вот, в последний день своего пребывания в деревне, продумывая очередной эксперимент, АДС ребёнка создала модель, в которой муравьи, следуя по сахарной дорожке, заползают на картонный мостик прямо в картонный лабиринт, в котором они будут блуждать, в поисках сахарного клада, по пути избегая разнообразных ловушек и комнат с пауками. Данная смоделированная сцена вызвала у маленького экспериментатора настоящий восторг, создав сильный мотив построить подобный лабиринт в реальной жизни. В результате чего он немедленно приступил к исполнению задуманного.

Обратите внимание, что мотивом для реальной деятельности явилось полученное внутри модели чувство восторга. Мозг, на основе опыта строит модель ситуации, проживает её, получая чувства, которые и будут являться мотивом для того, чтобы претворить замыслы в жизнь. Человек, проектирующей ядерный реактор получает свой мотив по такой же схеме.

Не имея опыта о муравьях и лабиринтах, мозг ребёнка не смог бы прийти к подобным мыслям. Мозг не может оперировать данными, которых нет в ассоциативной сети, он должен либо получить опыт, либо создать его, путём размышлений, комбинируя известные данные и представляя себе того, чего ещё нет.

Кстати, говоря, для мозга опытом является всё, что он узрел и от чего получил какие-то чувства, в том числе и мечты. Человек может получить мотив, мечтая о чём-то, что, по сути, и сделал ребёнок, создав у себя в голове небольшую мечту о муравьином лабиринте. И теперь даже если он не сможет реализовать данный проект, его мозг запомнит этот опыт, создавший сильный восторг. В результате чего эти причинно-следственные образные чувства в дальнейшем будут оказывать влияние на мышление ребёнка, склоняя его в сторону подобного конструирования.

Важно заметить, что опыт, связанный с муравьями и с чем угодно, пусть и более урезанный в сенсорном аспекте, можно получить, просматривая документальный фильм, читая книгу или слушая рассказы.

Личное соприкосновение с реальностью далеко не единственный путь создания чувственного причинно-следственного опыта, формирующего модель мира. Мы продолжим обсуждать эту тему в середине книги в теме «Как складывается опыт», где мы подробно рассмотрим интересные и актуальные примеры, которые позволят понять, как именно у людей формируется мнение по многим важным вопросам.

МЕТАМИР

Модель мира, которую содержит мозг, я называю метамиром. Сюда входит вся ассоциативная нейросеть, наполненная чувственными следами жизненного опыта: контактами с другими людьми, убеждениями, мечтами, размышлениями, выводами, ощущениями, записанными и связанными причинно-следственным образом.

Взаимодействие реальности и метамира обоюдное: опыт, полученный в реальном мире, складывается в метамир и затем транслируется в обратную сторону, окрашивая реальность, создавая предвзятое отношение, тем самым добавляя к восприятию важнейшую причинно-следственную чувственную информацию. Можно сказать, что благодаря метамеру и механизму АДС, мы воспринимаем реальность вместе со своими чувствами.

При этом чувства являются для мозга самым важным свойством реальности. Именно так мозг воспринимает чувства — как важнейшие свойства реальности. Потому что, как мы уже обсуждали, чувства являются единственно важной информацией для мозга. Если нет чувств, то нет и никакого мотива. Если вы проследите за своими размышлениями, то поймёте, что ничего, кроме собственных чувств, вас не интересует.

Автономная **Думающая Система** (АДС) в своей работе по построению прогнозов опирается на данные из метамира, а не на объективную реальность. Мы ощущаем этот мир, не как «статическую картинку», а как прогноз.

То есть метамир это не просто пассивный склад данных, а подвижная модель, развёрнутая в будущее, существующая на скрытом от сознания уровне. Наш мозг живёт внутри этой прогностической модели, которая формирует наши мысли на самом зачаточном уровне, недоступном сознанию. На протяжении всей книги я буду показывать, как именно АДС это делает.

Очень сложно отделить спрогнозированные ощущения от реальности.

Проблема в том, что сегодня люди получают значительную часть информации о мире не из личного с ним взаимодействия, а опосредованно из других источников. Чего только стоит концепция Бога, с которым никто никогда не сталкивался в реальности, но который существует в метамире многих людей, оказывая самое серьёзное влияние на формирование их мыслей и поведения.

Слова, изображения и фильмы создают чувственный причинно-следственный опыт в метамире. Используя слова, можно создать в метамире что угодно в обход личного чувственного опыта, например, Бога.

Сначала мозг, в процессе обучения, привязывает реальный чувственный опыт к словам, а затем с помощью слов, вызывает эти ощущения, конструируя любой опыт в своём метамире. Мозг проживает сказанное или прочитанное, выстраивая модель и тем самым получает опыт. Таким образом, в метамире человека появляются данные, не существующие в реальности, которые создают неадекватные прогнозы АДС. Именно таким образом можно управлять мыслями и поведением людей на самом зачаточном уровне.

Получается, что далеко не только реальность создаёт метамир. Вы представляете, что тут можно нагородить!

Нас учат, что значение имеют лишь действия в реальном мире. Но действия в реальном мире — это всегда следствие представлений о его устройстве. Реальность одна, но её восприятие может быть очень разным. В этом смысле метамир важнее мира реального, потому что на его основе мозг создаёт чувственные стимулы, направляя желание человека действовать в определённом русле.

Желание действовать определённым образом в реальном мире (или бездействовать) — это всегда следствие, у которого есть причины. Работая с последствиями, вы не сможете ничего изменить, работать нужно с причинами. А причины находятся в метамире.

И получается, что метамир через поведение носителя влияет на реальность. Человек действует в реальном мире исходя из своего представления о его устройстве. Это представление и есть метамир.

Также важно сказать, что все психические проблемы, неорганического характера, «обитают» в метамире человека, как и счастье, которое все ищут, тоже находится здесь.

МОДЕЛЬ МИРА — НЕ РЕАЛЬНОСТЬ

Наше ощущение того, как устроен мир – это восприятие построенной модели, а не самой реальности. Но люди, конечно, принимают свою модель за реальность. Сомнения природой не предусмотрены. Задача биологического существа — удовлетворять чувства, а не проводить расследование их возникновения. Если только биологическое существо не узрит в этом выгоду.

Любая модель всегда содержит изъяны: неточности, недостаточную детализацию, ошибки, отсутствие важных деталей, обобщения, огрубления. И моя – тоже. Это неизбежно. Нельзя знать всё обо всём.

Носитель АДС (т. е. человек) объективизирует свои чувства. Как будто это не его чувства, а ткань вселенной — сама объективность. Если мои ощущения от мира таковы, значит, и мир таков. Субъективно так и есть. Человек буквально видит не мир, а своё к нему отношение, созданное АДС. Но при этом он думает, что видит саму объективность, не понимая, что чувства — это конъюнктурный вывод мозга, а не объективная информация.

Мозг, опираясь на метамир, может исказить любые чувства. Например, приятное ощущение тёплого солнышка на коже можно извратить диким страхом заиметь рак кожи от ультрафиолетового излучения. Человек может ощущать, как вредное излучение портит его здоровье, так что в итоге чувства будут уже совсем другими.

Думаете, вы живёте в реальности?

Объективно мы находимся в реальности, но субъективно мы взаимодействием с моделью мира, которую построил наш мозг. Люди живут не в реальном мире, а в представлении о реальном мире. Чем ближе это представление к реальному положению дел, тем адекватнее ожидания человека и его действия.

УНИКАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИ

Находясь в одной и той же реальности, люди воспринимают её по-разному. Так происходит благодаря многим факторам: врождённым особенностям нервной системы, здоровью, действующим обстоятельствам, предыдущему опыту, текущему состоянию человека. Всё это создаёт уникальный метамир, присущий конкретному человеку.

Попав в одну и ту же ситуацию, мы с вами оценим её по-разному, получим разный чувственный опыт, и, как следствие, наш мозг запишет разные данные об этом мире.

Способности АДС улавливать причинно-следственные связи и моделировать будущее сильно различаются от человека к человеку. Есть племена, не понимающие, зачем их детям учиться в школе. Этим людям невозможно доказать ценность образования, даже если им построить школы и наглядно продемонстрировать все преимущества научного подхода. Их мозг не в состоянии построить модель, в которой они смогли бы ощутить выгоду от образования. В противном случае они бы жили совсем иначе.

И среди нас, так называемых цивилизованных людей, есть самые разные люди.

Способность видеть причинно-следственные связи у людей разные. То, что спонтанно видит один, для другого просто не существует. Это кардинальные различия, создающие разные метамиры.

Если я испытываю в отношении какой-то ситуации сильные чувства, а вы их почти не испытываете, то наш опыт будет значительно отличаться.

Кто-то от рождения обладает сильным сочувствием, а кто-то его почти не имеет, что порождает совершенно разные мотивы к действиям. Однако нельзя однозначно утверждать, что человек имеет какой-то уровень сочувствия от природы, потому что АДС может, как гасить чувства, так и возводить их в абсолют. Вы ещё поразитесь способности АДС гасить и возбуждать мозговую активность.

По этим причинам у людей имеется разный чувственный причинно-следственный опыт от контактов с этим миром. И как итог – разные модели мира, а значит, прогностические модели, созданные АДС тоже будут отличаться, порождая разные чувства.

То есть, фактически находясь в одной и той же реальности, субъективно люди могут жить в совершенно разных мирах. И поэтому могут не понимать друг друга.

МЕТАОБЩЕСТВО

Для выживания в обществе мозг должен понимать и предвидеть поведение людей, и поэтому наш мозг тщательно собирает информацию о причинно-следственных связях в поведении других людей.

Метаобщество — это уникальный причинно-следственный слепок опыта, полученного от взаимодействия с людьми и различными персонажами. Опыт создаётся чувствами, полученными из любого источника: личный опыт, наблюдения, книги, сказки, фильмы, сериалы, соцсети и прочий контент. Каждое чувство обязательно записывается в метамир вместе с породившими его причинами.

Модель общества, как и любая модель — субъективна. Находясь в одном и том же реальном обществе, люди могут ощущать его по-разному.

У некрасивого и слабого человека общество может быть записано, как недружелюбное и жестокое. В то время как у грудастой красотки то же самое общество будет записано, как доброе и приветливое. Всё субъективно и зависит от личного чувственного опыта.

Два близнеца с одинаковой внешностью могут записать один и тот же эпизод в своей жизни по-разному, потому что они испытали чувства разной интенсивности, или вовсе разные чувства.

Люди могут спорить до посинения о том, какое же общество их окружает на самом деле, как будто всё это имеет объективное измерение. Просто смешно говорить об объективности, если учитывать, что для мозга главное свойство реальности — это чувства.

О метаобществе мы будем говорить очень подробно на протяжении всей книги, включая отдельную тему, разбитую на две части. Так что не спешите понять всё сразу.

КАК ПРИРОДА УПРАВЛЯЕТ ЖИВОТНЫМ

Представьте, что некто сделал вас своим рабом, намертво подключив к вашей кровеносной системе аппарат, способный в любой момент делать инъекции различных сильнодействующих веществ.

И вот, вы сделали что-то не так — ослушались. Некто нажимает кнопку на пульте управления, и аппарат в тот же миг вводит вещество, вызывающее у вас сильные неприятные ощущения или даже ломку.

В случае послушания и выполнения требований в вашу кровь поступают расслабляющие приятные вещества, вызывающие эйфорию.

Подобными действиями занимается природа, которая снабдила наш мозг надличностным механизмом управления. Почему надличностным? Потому что не вы решаете, за что себя хвалить, а за

что корить. Человек не может хвалить себя без причины. Для того чтоб себя похвалить, нужна «объективная» причина, одобренная АДС. То есть нужно сделать нечто значимое, с точки зрения, АДС.

Это жестокая диктаторская тоталитарная система управления, не знающая пощады. Человек буквально посажен на иглу.

Для вас это внешнее обстоятельство, от которого нельзя скрыться. Поэтому вы будете обслуживать свои чувства, хотите вы того или нет. Попробуйте без причины послушаться своих чувств и «диктатор вприснет в вашу кровь» что-то очень неприятное.

Люди — эндогенные наркоманы. Я употребляю эту фразу, имея в виду все механизмы поощрения и наказания, какой бы природы они ни были: гормоны ли это или нейромедиаторы — для нашего разговора это не так важно, потому что нас интересуют причины, а не следствия. Выработка организмом гормонов и нейромедиаторов обусловлена различными причинами, которые и представляют для нас интерес.

В этом смысле человек, живущий поверхностными чувствами желудочно-кишечного толка, обречён им подчиняться. Люди, ворующие бюджет своего города на то, чтоб купить себе 50 квартир и золотой унитаз, просто не могут поступать иначе. Они не видят других интересов и не понимают, что своими действиями толкают костяшку домино, которая, пройдя через множество элементов, даст по голове его потомкам. Они подобно зверю стремятся к приманке, не замечая капкана.

Такой человек не может отказаться от подобного поведения, потому что будет испытывать боль и страдания. Его мозг не способен построить модель, в которой он ощутит конкурирующие чувства, способные погасить поверхностную жадность.

Жизнь любого человека — это погоня за лучшими чувствами в мире, полным ограничивающих обстоятельств, большинство из которых он даже не осознаёт.

Вы не можете, как обезьяна просто хватать всё, что пожелаете. У вас, как у человека есть масса ограничений. Только самая тупая АДС действует прямо: если обезьяна хочет есть — она ворует, потому что у её мысли нет тормозящих причин. В её метамире очень мало ограничений: делай что хочешь, ходи без штанов, испражняйся где придётся, хватай всё, что тебе нравится. И не надо заботиться о том, что о тебе подумают потомки, потому что твой мозг просто не способен построить модель столь отдалённого будущего, которая может показать альтернативные чувства.

У беспринципного и поверхностного человека путь стремления к лучшим чувствам будет незамысловатым и коротким, потому что в его жизни очень мало условий. Вряд ли он мечтает о космических полётах за пределы гелиосферы или о развитии общества. Ему для счастья достаточно сверкнуть дорогими кроссовками и последней моделью смартфона.

Все мы подчиняемся своим чувствам. У кого-то они простые и поверхностные, потому что их АДС проста и близорука, у других чувства сформированы более замысловато, потому что их АДС видит больше, дальше и детальнее.

Но все мы исполнители от природы. Мы служители своих чувств. И алкаш, бегущий в магазин за бутылкой, и великий учёный, забывший надеть штаны на прогулку — все мотивированы чувствами.

Если меня что-то манит, я не могу отказаться от этого чувства без весомой, с точки зрения, АДС причины. Именно поэтому ни игроман, ни учёный не могут отказаться от своих занятий. АДС игромана не может создать конкурирующее чувство, тормозящее желание играть. АДС учёного не может найти причин, чтоб отказаться от столь приятного занятия, как удовлетворение своего любопытства с помощью научных исследований.

Мы естественные эндогенные наркоманы. Кстати, именно поэтому наркотики имеют столь разрушительное воздействие: они уничтожают нашу естественную систему управления.

Получается, что в нашем организме предусмотрен карающий механизм наказания, приводящий к страданиям — это главная часть управляющей системы. Если организм будет разрушаться от

обезвоживания, но не испытает страданий, то просто погибнет. Зачем что-то делать, если ничего не беспокоит? Боль, страдания, жгучие чувства предвкушения удовольствия и удовлетворения любопытства необходимы для выживания. Именно мучительное чувство жажды гонит животное на водопой, именно жгучее чувство любопытства гонит учёного работать по ночам.

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО/НОЦЕБО: МЕХАНИЗМ РАБОТЫ

Прежде всего нам необходимо разобраться с механизмом работы эффекта плацебо/ноцебо, потому что наша Автономная Думающая Система (АДС), создаёт наши чувства и управляет мыслями по такому же принципу.

Все мы слышали про так называемый эффект плацебо, когда «больной» человек вместо настоящего лекарства принимает пустышку, что вызывает в его организме значительные положительные реакции, избавляя его от недуга. При этом человек должен быть уверен, что получил рабочее лекарство с определённым действием.

На просторах интернета и в разных книгах можно найти множество историй работы эффекта плацебо, когда люди излечивались от своих недугов, будучи убеждёнными, что должны излечиться.

Если обобщить истории таких исцелений, то типичный случай, показывающий суть работы эффекта плацебо, выглядел бы так:

Есть человек, который чувствует себя плохо, назовём его Арнольд. У него могут присутствовать любые соматические и психические недомогания в любой степени тяжести: головные боли, проблемы с ЖКТ, бессонница, боли в спине, упадок сил, подавленность, истощение, мышечные спазмы, вегетативные нарушения, головокружения и т. п. В общем — человеку плохо.

Обычная медицинская диагностика не может выявить у Арнольда каких-то явных причин плохого самочувствия. Назначенное лечение не имеет успеха, в лучшем случае временно снимает симптомы. Арнольда пытаются лечить, но ничего не помогает. Недомогания, отравляющие жизнь остаются.

Доктор на очередной встрече с Арнольдом сообщает ему о том, что появилось новое суперлекарство со 100% доказанной эффективностью и без каких-либо побочных эффектов. Он убеждает Арнольда, что данное лекарство предназначено как раз для его случая, и что теперь точно всё будет хорошо.

Доктор вручает пациенту пузырёк с пустышками, которые выглядят, как привычные таблетки.

Арнольд начинает их принимать, его состояние нормализуется и очень скоро он полностью выздоравливает. Лечение сработало.

Через год доктор опубликовал своё исследование с данным примером в научном журнале. Эта работа привлекла внимание СМИ и послужила источником для статьи в местной газете.

Арнольд случайно прочёл эту статью и, конечно, узнал в ней свой случай. Теперь он знал, что над ним проводили эксперимент, обманом, заставив принимать пустышки. После получения столь неприятной информации, его недомогания начинают возвращаться, и он снова «заболевает».

Через неделю он приходит к доктору с претензиями об обмане и жалобами на плохое самочувствие. На что доктор ему возражает и сообщает, что суть эксперимента как раз заключалась в обратном: что его таблетки были настоящими, а эксперимент заключался в том, чтобы проверить, как информация из газетной статьи может повлиять на его здоровье.

Доктор осмотрел Арнольда и сообщил, что тот абсолютно здоров, и что таблетки прекрасно сработали. Арнольд снова поверил доктору и успокоился. Его состояние снова нормализовалось, его, что называется, отпустило.

Конец истории.

Давайте разберёмся, как всё это работает.

Убьём сразу двух зайцев: выясним, как работает эффект плацебо, и одновременно коснёмся механизма работы АДС. Потому что эффект плацебо — это результат работы Автономной Думящей Системы (АДС).

Понятно, что под воздействием информации в теле происходят какие-то значимые реакции, но почему они происходят?

Если информация, донесённая до человека, смогла оказать такой мощный позитивный эффект на его самочувствие, значит, она может оказывать и мощный негативный эффект.

Конечно, любые недуги могут быть обусловлены физиологическими нарушениями в работе организма или травмами. Но любая «зудящая болячка» всегда сопровождается психическим фактором, в той или иной степени. Автономная Думящая Система (АДС) в 100% случаев участвует во всех событиях, имеющих значимость для человека. Я покажу вам, как она может являться, и часто является основной причиной недугов. АДС сопровождает все недомогания, чаще всего усложняя и утяжеляя течение различных заболеваний, затрудняя или делая невозможным восстановление.

Почему так происходит?

Чтобы всё это понять, нам придётся разложить мозг Арнольда на две условные составляющие.

Давайте оставим Арнольду только его животный древний мозг. Представим, что он глуп и может реагировать только на то, что видит перед собой здесь и сейчас. Если Арнольд увидит перед собой тигра — он испугается. Если тигра убрать, то через какое-то время Арнольд успокоится и вернётся к своим примитивным делам.

Животная версия Арнольда реагирует только на то, что находится в поле зрения его чувств здесь и сейчас в реальном мире.

Теперь давайте сделаем Арнольду апгрейд: установим ему недостающую часть Автономной Думящей Системы (АДС). Как она встанет на его животный мозг?

Она встанет, как надстройка, способная погружать мозг в виртуальную реальность спрогнозированных ситуаций. Животный мозг никуда не делся, он остался, но теперь он ощущает не только реальный мир здесь и сейчас, но и метамир, который ему показывает АДС.

Автономная Думящая Система включает в себя животный мозг. Именно ему она показывает результаты своей работы, помещая в спрогнозированную ситуацию, а он, в свою очередь, проживает эту ситуацию и реагирует на неё чувствами. Всё это помогает человеку понять происходящие события через прогноз их развития в будущем.

Для животного мозга нет разницы, реальность это или ситуация в метамире. Он просто реагирует чувствами на ситуацию, в которой находится. Для него метамир существует точно также, как мир реальный.

Все смотрели фильм Матрица, в котором люди жили виртуальную жизнь, принимая её за настоящую. АДС делает с мозгом то же самое: животное проживает ситуации, в которые его поместит АДС оболочка. Это мир, из которого нельзя сбежать.

Чтобы лучше это понять возьмите простого козла и оденьте ему очки виртуальной реальности, где он окажется в неприятной ситуации среди волков. Козёл испугается по-настоящему, как будто всё это происходит на самом деле. АДС делает с мозгом человека то же самое, только скрытно от сознания. **Человек не видит метамир, но ощущает последствия происходящих в нём процессов — чувства.**

Например, человек может испытывать чувство подавленности, совершенно не осознавая его причин, которые находятся в метамире.

Ситуация, которую АДС показывает мозгу, обусловлена множеством факторов. Есть причины, по которым она делает именно такой прогноз и показывает именно такую причинно-следственную картинку. Она это делает по своему техническому заданию, а не по своей прихоти. Как именно? Давайте посмотрим.

Наш Арнольд, как и все люди, имеет свой метамир, который содержит опыт взаимодействия с реальным миром. Это ощущение причинно-следственных связей, заставляющих мир, работать именно так, а не иначе.

Основная задача АДС: учитывая метамир, текущую ситуацию и состояние носителя делать прогнозы и синтезировать к ним чувства. Её задача — оказать управляющее воздействие на поведение носителя, показывая ему будущее, которое складывается из текущего положения вещей.

Такова формула действия АДС в самом примитивном виде. Давайте разберём её составляющие в контексте описываемой ситуации:

1) **Метамир** Арнольда.

Арнольд ощущает мир, в котором живёт — это его личный уникальный метамир: холодный мир, где проблемы Арнольда — только его проблемы, где можно рассчитывать только на собственные силы. Это конкурентный мир, в котором приходится много и тяжело работать, чтобы выдерживать давление конкуренции, оплачивать ипотеку и содержать семью.

Арнольд прекрасно знает, что в его мире:

- идёт постоянная борьба за ресурсы, которые очень сложно заполучить;
- в обществе ценятся только сильные и успешные люди;
- потерять здоровье, значит, лишится источника дохода.

2) **Текущая ситуация** Арнольда.

Арнольд заболевает обычным ОРЗ с высокой температурой, из-за чего проваливает сроки по важному проекту. Его увольняют с работы, заменяя на ИИ.

Его профессия теряет актуальность.

Жена Арнольда находится в декретном отпуске и сидит дома с двумя малолетними детьми.

Его семья обременена долгами по ипотеке и прочими кредитами. Накопления отсутствуют.

3) **Состояние** Арнольда.

Арнольд ощущает себя в этом обществе уязвимым, зависимым, слабым и никому не нужным.

Здоровье и энергичность также оставляют желать лучшего.

В целом АДС Арнольда оценивает его, как слабака и неудачника.

Всё это вместе создаёт перманентно подавленное, тревожное и напряжённое состояние, которое сам Арнольд уже не замечает, поскольку к нему привык.

Важно отметить, что вся последующая работа АДС происходит очень быстро, почти мгновенно и не ощущается на уровне сознания. Арнольду будут даны лишь результаты её работы – итоговые образы и чувства.

Ощущая пункты 1-2-3 сразу все вместе, его АДС анализирует ситуацию и делает катастрофический и безвыходный прогноз: его семья может остаться без ресурсов, без квартиры, без еды, и самое важное — без источника дохода. И как теперь жить непонятно.

Тут же его АДС делает следующие выводы:

Моя жена и её родители будут мною недовольны.

Что обо мне скажут люди? Они решат, что я слабак, глупец и неудачник.

Я провалил свою миссию, как мужчина. Я просто слабое ничтожество.

Всё это не просто логические выводы, это ситуации, буквально прожитые мозгом Арнольда в метамире и породившие страх, тревогу и отчаяние. И теперь все эти ощущения будут учтены на втором витке

аналитики АДС, только ухудшая прогнозы и производя ещё более сильные чувства. Система самозаводится, что в итоге приводит к мощному разлитому чувству паники.

Что значит «самозаводится»?

АДС постоянно анализирует и прогнозирует ситуацию. Прогнозы могут ухудшить состояние и настроение носителя, в свою очередь, настроение и состояние носителя ухудшают прогнозы АДС, потому что активируют ассоциативные области, связанные с этим настроением и состоянием.

В итоге Арнольд сильно пугается такой перспективы. Мало того что он ощущает свой грандиозный провал, но и всей его семье грозят реальные жизненные трудности из-за отсутствия ресурсов.

К чему всё это приводит? Подумаешь, понервничал!

Автономная Думающая Система Арнольда, разворачивая текущую ситуацию в будущее прогнозирует сильную боль, что автоматически приводит к созданию в мозге мощного и устойчивого очага возбуждения, который не закроется до тех пор, пока АДС не узрит выхода из ситуации. Такой зудящий очаг будет удерживаться наличием причин, породивших прогнозирование сильной боли.

Итак, что сделала АДС?

Она показала свои прогнозы животному мозгу, заставив прожить данные сцены и ощутить все последствия, как наяву. От животного мозга нужна была реакция, опираясь на которую, АДС создала очаг возбуждения в мозге соответствующей интенсивности, который не даёт забыть о найденной проблеме, пугая Арнольда грядущей болью от сложившегося положения дел, тем самым создавая мотив действовать. Иначе говоря, АДС подожгла ему зад, чтобы он не сидел на месте, а решал столь значимую проблему.

И теперь по большей части внимание Арнольда живёт не в реальном мире, а в мощном очаге возбуждения. Этот очаг — источник боли, он неприятен и изнурителен. Так природа мотивирует человека что-то сделать, изменить ситуацию, уничтожив причины, создавшие и удерживающие очаг возбуждения.

Внимание мозга всегда направлено на очаг самого сильного возбуждения. Так он устроен. Так он расставляет приоритеты. Если у вас горит зад, то вам будет не до ссоры с начальником. Горящий зад производит большую панику и поэтому находится в приоритете. Очаг возбуждения, созданный АДС для животного мозга всё равно что горящий зад: он беспокоит, он «жжётся», стягивая на себя всё внимание. Как можно радоваться жизни, спокойно работать и высыпаться, когда у тебя подгорают зад?

Иначе говоря, Арнольда подключили к такой матрице, где вся его жизнь летит под откос. Он буквально проживает эти сцены снова и снова, он там фактически находится. И выйти оттуда он сможет, только закрыв проблему. Так работает очаг возбуждения. По сути, для мозга это пожар, который требует вмешательства носителя для его устранения. А неприятные, жгучие чувства являются мотивом.

Животный мозг Арнольда оказывается внутри крайне неприятных ситуаций, на которые он реагирует сильным стрессом. АДС будет удерживать животный мозг внутри этих ситуаций до тех пор, пока Арнольд не предоставит план, который, по мнению АДС, приведёт к устранению причин, породивших неприятные ситуации.

Для многих людей подобного хронического стресса вполне достаточно, чтобы начался подрыв здоровья. Но в данном случае это только полбеда. АДС Арнольда оценила его самого как слабака и ничтожество, сделав вывод, что его активность только усугубляет ситуацию.

Опыт, записанный в метамире Арнольда, на который опирается АДС при выносе своих суждений, говорит, что его активные действия каждый раз приводили к негативным исходам.

АДС приходит к неизбежному выводу: активные действия Арнольда способны лишь ухудшить ситуацию, и поэтому она их блокирует.

Чтобы понять причины, по которым АДС могла прийти к подобным выводам, нужно заглянуть в метамиры Арнольда. Давайте глянем, что же там записано на тему самооценки: много лет при каждом

провале Арнольд ругал себя, обзывал и ненавидел, используя унижительные слова. Он привык так поступать и считал это вполне нормальным. Он гнобил и презирал себя за неправильные решения. В результате чего в его ассоциативной сети накопилось мощное чувство презрения к себе. Оно было туда записано и теперь воспроизводится при каждом обращении. Мы ещё будем говорить, как именно складывается подобный опыт.

И всё бы ничего, ничтожество и ладно, но АДС работает так, что любая активность мозга, ассоциированная с болью — гасится (активно подавляется). АДС заботится о своём носителе и гасит активность, сулящую боль, чтобы животное не лезло куда не следует.

Зачем животному засовывать рыло в муравейник, если он уже несколько раз на этом обжигался. Природа создала механизм гашения такой мозговой активности. Теперь АДС гасит эти идеи ещё на подступах к сознанию животного. Точно то же самое происходит и с собственной активностью человека.

Что значит, гасит?

Процессы возбуждения и торможения мозговой активности связаны с опытом животного. Действия, сулящие приятные чувства приводят к возбуждению активности, потому что мозг хочет их получить, а действия, сулящие боль — гасятся самой этой болью, потому что мозг не хочет получать боль. Таким образом прогноз удовольствия приводит к желанию, а прогноз боли к подавлению желания или к желанию избежать болезненных последствий. Поэтому победители продолжают побеждать, а проигравшие сидят дома.

В данном случае предметом оценки является сам носитель АДС. Помимо прочего, это значит, что теперь АДС производит негативные чувства к своему носителю. Ведь в соответствии с опытом, записанном в метамире: лимон кислый, а действия носителя не решают проблем, а создают их.

Когда Арнольд пытается себя подбодрить словами: «Всё будет хорошо, я справлюсь!» Его АДС тут же опровергает такой настрой. Потому что весь прошлый опыт говорит об обратном. Она подавляет активность своего носителя, воспроизводя негативные ощущения из памяти и прогнозов, которые означают: «Ничего не получится. Будет только хуже!»

Его АДС буквально говорит: «И как ты справишься, покажи мне? Я не вижу ни одного позитивного варианта. Я не могу его построить из того, что есть в метамире. Ведь у тебя нет опыта побед и нет причин считать, что в этот раз всё будет иначе».

АДС запрашивает самооценку и попадает в зону метая, где записано, что носитель — это лошадка, на которую не стоит ставить, ведь она только и делает, что проигрывает, принося убытки. Этот вывод ощущается, как низкая самооценка, как неприятное чувство по отношению к себе, как отсутствие сил что-либо делать, как негативный прогноз своих действий.

Вывод АДС: подобная активность приводит к боли и должна быть погашена.

Человек с погашенной активностью не может иметь стабильное хорошее настроение и силы для работы. Он будет испытывать слабость и подавленность. АДС в своей работе не способна понять и учесть, что в таком случае ситуация становится просто безвыходной.

АДС выделяет силы на решение задач, только если считает их перспективными, если у неё есть основания так считать. Она лезет за информацией в метамир и на этой основе формирует прогноз. Животный мозг проживает этот прогноз и реагирует. Если ему страшно и больно от увиденного, то вся цепочка действий, приведших к этому прогнозу, будут подавлена этими негативными чувствами страха и боли. И в данном случае силы выделены не будут. АДС не может выделять силы на то, чего животный мозг хочет избежать. Поэтому идёт физиологическое гашение мозговой активности, связанной с собственными действиями. Подавленность гарантирована.

Иначе говоря, АДС сообщает: «Не надо ничего делать, будет только хуже». И блокирует активность носителя на самом глубоком уровне. Здравствуй, депрессия.

У Арнольда серьёзные проблемы и блокировка собственных сил. Это и есть отчаяние, когда все варианты заблокированы и по оценке АДС, приведут лишь к боли во всех мыслимых случаях.

Вся эта работа произошла скрытно от сознания. Арнольду даны лишь итоговые чувства — сильный страх, тревога, подавленность и отвратительное самочувствие.

АДС Арнольда сделала вывод: вылезти из всей этой ситуации невозможно, потому что: «Я не могу построить никаких вариантов с позитивным исходом. Их просто нет!» — она не смогла увидеть выхода. Все пути закрыты и ведут лишь к боли.

В метамире Арнольда написано, что он может рассчитывать только на себя. А на себя рассчитывать нельзя. Потому что этот «Я» вечно всё запарывает и своей активностью делает хуже, чем было.

Вся эта работа АДС привела к тому, что прогнозируемая боль просто зашкалила. А сформированный очаг возбуждения был просто огромен по мощности.

С этого момента у Арнольда начались настоящие проблемы.

Стрессовое состояние, которое он испытывает, предполагает мобилизацию всех ресурсов для исправления ситуации. Но одновременно с этим происходит угнетение его собственной активности. Арнольд просто не знает, что ему делать. Это, как если нажимать газ и тормоз одновременно. Ресурсы будут тратиться, но только на саморазрушение. Потому что никакого выхода вся эта боль найти не может. Все пути сулят ещё большую боль. Тревога и напряжение растёт, а выхода нет.

При сильном стрессе происходит угнетение пищеварительной системы, половой системы, и все прочие прелести перестройки организма с нормальной работы на боевой лад. Длительное нахождение в таком состоянии истощает и убивает организм. Одно дело, когда ты мобилизовался и дал отпор проблемам, и другое, когда этой мобилизации нет конца, потому что нет выхода.

С таким сильным очагом возбуждения Арнольд очень плохо спит, от чего его состояние быстро ухудшается. Из-за постоянного напряжения ресурсы его организма истощаются, пищеварение работает плохо, человек слабеет, ему сложно думать и принимать решения. У него появляются дополнительные проблемы:

- начал болеть живот от несварения;
- ноги отекают от мышечных спазмов;
- появилась слабость, как результат гашения и истощения;
- работа множества органов нарушена;
- вегетативная система сбоит;
- голова кружится;
- он уже не может поддерживать нормальные социальные отношения;
- он стал плохо выглядеть;
- появились боли в спине.

И если в этот момент его станет пилить жена, называя слабаком и «немужиком», то дело может дойти до совсем нехороших сценариев.

Проблемы сами не растворятся и требуют внимания. Рассчитывать он может только на себя.

Арнольд ощущает, как сил становится всё меньше, а они ой как нужны для решения всех его проблем. Его состояние ухудшается, а вместе с ним ухудшается и прогноз АДС. Потому что здоровье в его метамире — важнейший фактор. А оно тает. Формула АДС работает, как бешеный принтер и постоянно генерирует прогнозы на основе текущего понимания ситуации. Обстоятельства и предпосылки ухудшаются, а, следовательно, ухудшается и прогноз.

Мощная тревога подрывает здоровье, необходимое для решения проблем. Из-за чего тревога только усиливается, подрывая здоровье ещё больше. Так работает самозаводящаяся система.

Она сработала так, потому что на то были причины: таков был метамир Арнольда, ситуация и состояние. Если бы у Арнольда были люди, на которых он мог положиться, или финансовые запасы, дающие время на исправление ситуации, то его состояние не улетело бы на самое дно. Если бы он верил в Бога, то, избежал бы столь пагубных последствий работы собственной АДС. Потому что: «Бог испытывает тех, кого любит». Но Арнольд в Бога не верил.

Через полгода такого стресса здоровье Арнольда будет существенно подорвано, его социальные отношения будут разрушены. Он приобретёт множество дополнительных проблем, требующих сил.

Самой большой проблемой Арнольда теперь является его слабое состояние, как самый значимый фактор в его жизни. Вполне возможно, что он может придумать себе какое-то неизлечимое заболевание, ведь ему становится всё хуже, должно же быть какое-то объяснение. АДС будет искать ответы и может прийти к подобному выводу.

Арнольду плохо: всё болит, всё ломит, настроение ужасное, сна нет.

И вот он приходит к очередному доктору с болью в животе и многочисленными недомоганиями, истощённый и измождённый.

Доктор прописывает Арнольду плацебо-таблетки, 100% решающие все его проблемы, поднимающие его здоровье со 100% гарантией.

АДС Арнольда восприняла слова доктора за истину, и встроила их в свой метамир. Потому что всё, что воспринимается АДС как истина, неизбежно встраивается в метамир со всеми замеченными причинно-следственными свойствами. **И новый фактор, принятый системой, изменил её выводы.**

Мгновенно по мозгу прокатилась ассоциативная волна, перестраивающая все связанные выводы. Страшные картины будущего изменились на позитивные исходы. И всё это в совокупности создало чувство сильного облегчения. Арнольда буквально отпустило.

Если вчера Арнольд жил внутри патологического очага возбуждения, где его жизнь неминуемо катится под откос, то сейчас всё было иначе. Он увидел, как жизнь налаживается. Почему? Потому что на то были чёткие причины — новые супертаблетки с нужным действием. АДС Арнольда не сомневалась в новых факторах и поэтому приняла их и встроила в метамир. **Новые факторы изменили выводы АДС, показали иной исход и сняли очаг возбуждения, который являлся причиной всех недомоганий.**

Как именно это произошло? Рассмотрим подробнее.

На момент посещения доктора, самым значимым фактором в жизни Арнольда было его здоровье и самочувствие, из-за которого вся его жизнь полетела к чертям. Потому что здоровье встроено во все процессы жизнедеятельности человека. Если ты здоров и полон сил, голова «светлая», то все проблемы решаются легко и просто. Если же ты болен и слаб, то проблемы только нарастают, а сил на их решение становится всё меньше. Таков был метамир Арнольда — ему всё это было просто очевидно.

Почему АДС Арнольда приняла новый фактор?

АДС человека должна верить, что лекарство сработает. Для этого должны быть значимые причины. Они могут быть следующими:

АДС должна понимать, что происходит. Она должна знать, что существует медицина, доктора и лекарства. Она должна представлять, как работают лекарства в самом общем виде: что они лечат, уничтожая причины недугов.

Если бы Арнольд скептически относился к медицине, докторам или лекарствам, то плацебо эффект мог и не случиться.

АДС Арнольда должна уважать конкретного доктора. Его слова должны иметь вес. Должно быть доверие, основанное на чём-то. И уверенный вид доктора здесь может играть не последнюю роль.

Если АДС Арнольда заметит слабинку в рассуждениях доктора, если начнёт сомневаться в его компетентности, то плацебо эффект может не сработать.

Конечно, могут присутствовать ещё какие-то уникальные для конкретной личности факторы. Которые помогают/препятствуют принятию новых данных. Например, человек может быть абсолютно убеждён,

что сегодня его счастливый день. Или, человек может верить в гороскоп, в котором на сегодняшний день прогнозировался обман с плохими последствиями.

Как бы там ни было, АДС человека должна на основе всех полученных данных сделать вывод, что ключ найден и сомнений нет. АДС должна принять новый фактор за истину, без сомнений.

Как АДС принимала решение в данном случае?

Доктор говорит, АДС слушает и постоянно анализирует сказанное, делает выводы, сравнивает, проводит аналогии, проверяет информацию на противоречия. Всё это происходит автоматически, быстро и скрытно от своего носителя.

Далее в АДС должно произойти одно из следующих событий:

Всё сходится: новые данные не противоречат известной картине мира и поэтому ощущаются, как истина;

Если АДС ощущает противоречие или недостаточность данных, то можно задать дополнительные вопросы, которые ликвидируют все сомнения;

Авторитет доктора настолько высок в глазах АДС, что, несмотря на противоречия и недостаточность данных, она больше верит доктору, чем своим выводам. Впечатление, полученные от напора и харизмы доктора могут встроить этот фактор, обойдя все отталкивающие доводы.

В любом из этих вариантов новый фактор принимается, и, встраиваясь в ассоциативную причинно-следственную модель мира, даёт уже совсем иные ответы по всей связанной ассоциативной сети. То есть новый фактор, будучи встроенным в систему, просто перенаправляет ассоциативные сигналы по другим каналам. Ничего волшебного и сверхъестественного не происходит. Всё предельно просто.

Если всё сходится, то у АДС не остаётся выбора, кроме как встроить новый фактор в метамир и показать животному мозгу новый прогноз ситуации. АДС «телепортирует» бедное животное из ужасного места в метамире в спокойный и комфортный уголок. Пожар потушен.

Все эти разговоры доктора про новую таблетку, заставляют АДС Арнольда строить модель мира, где эта таблетка работает в соответствии с заявленными характеристиками. Чтобы проверить новый фактор, АДС должна поместить его в метамир и посмотреть, как он с ним соотнесётся. Не будет ли противоречий и нестыковок. Если АДС найдёт жёсткое противоречие, то истинность фактора будет отвергнута, он никуда не встроится, ассоциативные сигналы будут течь по прежним каналам, АДС оставит свои прогнозы без изменений и состояние носителя не изменится.

АДС пытается увязать новый фактор с тем, что уже знает о мире на текущий момент. Она проверяет, подойдёт ли данный фрагмент пазла с учётом всего остального, того, что находится рядом. И если нет, то насколько доктор авторитетен и харизматичен для того, чтобы передать достаточно мощные чувства, способные подавить сомнения, принять и удерживать фактор в ассоциативной сети.

И если АДС не имеет скептических предпосылок: альтернативных ассоциаций, особо пытливого мозга или тревожной мнительности, то она примет и встроит этот фрагмент в метамир вместе со всеми свойствами (причинно-следственными связями). Значит, проблема плохого здоровья в ближайшем будущем будет 100% решена. А если со здоровьем всё будет хорошо, то АДС налету перестраивает все прочие прогнозы, где здоровье является ключевым фактором. Исходы прогнозов получаются сплошь радужными. Всё это очень приятно животному мозгу. Он попадает в приятные ситуации в метамире и откликается позитивными чувствами, переставая посылать сигналы опасности, тело расслабляется и его функции восстанавливаются.

И пока АДС верит в истинность нового фактора, всё так и будет оставаться.

Даже случай может сыграть роль. Представим, что изначально человек отнёсся к предложению доктора скептически. Но всё-таки начал принимать чудо-таблетки. И на следующий день он проснулся в лучшем состоянии, чем обычно. Такое бывает, наше состояние колеблется и без всяких таблеток. Но, так как вчера он принял плацебо-таблетки, то его АДС связала хорошее самочувствие именно с их

действием. И если такая связь была подмечена АДС, то фактор новых чудо-таблеток будет встроен в метамир, и эффект плацебо будет запущен.

При этом изначальная проблема Арнольда — потеря работы, может оставаться нерешённой. Но так как с тех пор его ситуация значительно ухудшилась, его приоритеты сместились. Упадок сил, потеря здоровья и подавленное состояние стали его главной проблемой.

АДС всё познаёт в сравнении. Например, многие проблемы человека, узнавшего, что у него рак в последней стадии, тут же перестанут существовать. Не так ли? А если он решит эту проблему, то уже никогда не будет прежним. Не так ли? Интенсивность всех прочих проблем его АДС теперь будет сравнивать с самой значительной, в которой он побывал.

АНАЛОГИЯ

Чтобы лучше понять действие формулы эффекта плацебо: «Фактор, введённый в систему, меняет её выводы», давайте рассмотрим жизненную аналогию:

Представьте, что в вашем подъезде, на пару этажей ниже живёт настоящий кровожадный бандит. Вы лично никогда не видели, как он вершит свои бандитские дела, но за пару лет вы слышали массу страшных историй, связанных с этим человеком. К тому же, вы несколько раз видели, как он прятал под одежду пистолет и различное холодное оружие. Пару раз вы слышали, как поднимаясь домой по лестнице он агрессивно разговаривал с кем-то по телефону, угрожая жестокой расправой. Периодически к нему домой приходили гости, явно бандитского вида.

Этого бандита боялись все. Никто никогда не рисковал связываться с ним. И вы тоже его боялись, стараясь избегать личной встречи. Иногда, чтобы спуститься из квартиры на улицу, вам приходилось ожидать момент, чтобы прошмыгнуть мимо него незамеченным.

Но однажды к вам попадает информация, что этот «кровожадный бандит» оказался полицейским под прикрытием, который в итоге разоблачил и посадил в тюрьму неуловимую и жестокую банду наркоторговцев. И ваша АДС тут же сделала вывод, что его нарочито бандитское поведение было всего лишь игрой.

Фактор, встроенный в систему, меняет её выводы. Теперь вы не боитесь встречи с этим человеком. Ваши чувства и прогнозы по отношению к нему изменились на 180 градусов, благодаря одному лишь фактору. И если когда-нибудь, вы будете ехать с ним в одном лифте, ваши чувства к нему будут самыми положительными и уважительными. И всё это несмотря на обширный негативный двухлетний опыт.

По такой же схеме, изменились и чувства Арнольда по отношению к его ситуации. Потому что фактор здоровья, введённый в систему, меняет её работу, производя другие выводы по всей связанной ассоциативной сети. На основе новых данных АДС вынуждена создавать новые прогнозы, показывая лучшие чувства в будущем. Таким образом собственное будущее Арнольда теперь видится ему в положительном свете.

Мы ещё будем говорить об этом подробнее в теме «Точка зрения».

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Человек способен сознательно создать временный эффект плацебо в мозге. Давайте прямо сейчас проведём такой эксперимент. Отнеситесь к этому серьёзно. Ощущения, полученные в ходе данного эксперимента, помогут лучше понять мир АДС.

Сосредоточьтесь и представьте себе следующую ситуацию: вы берёте в руку половину жёлтого спелого лимона и ножом отрезаете от него большой и сочный кусок сантиметровой толщины, затем вы кладёте его себе в рот и причмокивая смачно жуёте, так, что брызги лимонного сока летят во все стороны.

Ощущаете кислый вкус? Слюноотделение началось? Челюсть сводит?

Но никакого лимона во рту у вас сейчас нет, а реакция есть. Вот вам тот же самый эффект плацебо/ноцебо. Он характерен тем, что носит временный характер, так как удерживается сознательными усилиями, с помощью слов, которые обращаясь к определённой ассоциативной области достают оттуда нужные чувственные данные для моделирования ситуации.

Вы только что сознательно создали очаг возбуждения в мозге, который заставил его прожить смоделированную по запросу ситуацию, где вы жуёте кусок лимона. Ваш мозг находился не столько здесь и сейчас, сколько в метамире проживая смоделированную ситуацию, как настоящую, и выдал настоящую реакцию: ощущение вкуса лимона и слюноотделение, и возможно, прочие ощущения и образы.

Такой очаг возбуждения угаснет, как только вы отвлечётесь, потому что у АДС нет никаких причин его удерживать. Он был создан не АДС, а вашим сознанием. Удержание такого очага возбуждения требует приложения усилий. Он развалится, как только вы перестанете сознательно думать о нём и отвлечётесь.

Представьте, если образы того, как вы жуёте сочный лимон, по каким-то причинам удерживались бы вашей АДС: постоянное слюноотделение и сведение мышц лица испортили бы вам настроение, здоровье и жизнь. Но у АДС нет никаких причин создавать и удерживать очаг возбуждения, связанный с поеданием лимона.

В случае Арнольда его АДС создала и удерживала очаг возбуждения, связанный с важными аспектами его жизни. Такой очаг нельзя убрать просто по желанию, придётся действовать по правилам АДС, иначе его не закрыть. Это настоящая отдельная новая проблема.

В случае поедания металимона организм выделял настоящую слюну, а в случае Арнольда выделялся адреналин, кортизол и прочите гормоны и нейромедиаторы, зависящие от ситуации. Всё это реакции на ситуацию в метамире.

Сознательно созданный эффект плацебо развалится, как только вы перестанете прикладывать усилия для его удержания. В то время, как фактор, принятый в метамир будет оказывать непрерывное воздействие на ваше состояние.

ИНТЕНСИВНОСТЬ РЕАКЦИИ

Для создания очага возбуждения важен не только прогноз, но и интенсивность реакций животного мозга. Даже на самый негативный прогноз мозг может отреагировать слабо, и тогда никакого значимого очага возбуждения создано не будет. Слабый очаг возбуждения можно легко увести на второй план и забыть с помощью отвлечения внимания на обычные повседневные дела. АДС неинтересны относительно слабые реакции. Она будет обслуживать то, что достойно внимания. А внимание, как мы уже знаем, сосредоточено на самом сильном очаге возбуждения. И если никаких проблем на горизонте АДС нет, то она сосредоточит своё внимание на том, что происходит здесь и сейчас — на реальности.

Почему мозг может реагировать слабо на явно негативные исходы?

Помимо индивидуальных врождённых особенностей нервной системы, есть факторы здоровья, уровень истощения болезнями и условиями жизни. Есть факторы, повышающие и понижающие порог чувствительности, такие, как: закаливание, хорошее питание или вредная, стрессовая работа. Также есть успокоительные препараты, которые гасят тревогу.

Успокоительные препараты могут снизить тревожную реакцию животного мозга и остановить поток негативных ассоциаций. Но медикаменты не меняют метамир.

Прогноз АДС может быть негативным, но реакция животного мозга может быть загашена седативными средствами. И АДС может закрыть очаг возбуждения. С точки зрения механизма АДС нет смысла тратить силы на то, на что животный мозг реагирует слабо. Другой вопрос, что будет происходить, когда седативное действие препарата закончится, а проблемы, вызвавшие тревогу, останутся.

Процесс закаливания организма, крепкий сон, хорошее питание и отдых, повышают порог чувствительности. Здоровый и крепкий организм будет склонен к меньшей тревожности.

Тревожный очаг возбуждения напрягает тело, а напряжённое тело напрягает мозг. Физические упражнения снимают напряжение, реализуя выделенную энергию. Расслабленный человек гораздо спокойнее реагирует на стресс, чем напряжённый. Однако всё-таки это борьба с последствиями, а не с причинами напряжения.

Слабая реакция на проблемы может быть обусловлена наличием соответствующих причин в метамире человека. Например, если человек верит в Бога, в неисповедимость путей Господних, в жизнь после смерти, то его реакции на проблемы будут снижены. Нет причин нервничать, если пути Господни неисповедимы.

Важным переменным фактором, влияющим на интенсивность реакции, является метамир человека. Важно, как именно человек себя ощущает в метамире: большим и сильным или маленьким и слабым. Маленькая собачка, на которую постоянно наступают большие люди, будет жить на стрёме. То есть порог её чувствительности будет сильно снижен АДС. Это нужно для выживания. Собаке нельзя расслабляться, иначе её просто раздавят. Ей необходимо постоянно за всем следить и быть готовой в любой момент отскочит от надвигающегося сапога. Поэтому у неё обострены все чувства и напряжено тело.

Подобным образом, человек, который ощущает себя маленьким, никчёмным и слабым по отношению к миру, так же будет постоянно находится на стрёме. То есть порог его чувствительности будет сильно снижен АДС, а тело будет находиться в напряжённом состоянии, со всеми вытекающими отсюда проблемами.

Именно интенсивность реакций животного мозга является причиной активной работы АДС. Чем сильнее стресс, тем активнее будет работать АДС.

Поговорка «Сила есть — ума не надо!» сюда отлично подходит, потому что физически сильный человек редко испытывает сильный стресс в обществе. Он ощущает себя в безопасности и комфорте, а значит его АДС будет дремать без дела. Зачем что-то делать, если и так всё хорошо.

ПЛАЦЕБО-ОЩУЩЕНИЯ

Результатом работы эффекта плацебо могут быть конкретные реакции и ощущения организма, а не только ликвидация патологического очага возбуждения.

В ситуации Арнольда ощущения от чудо-таблеток были общими и размытыми: хорошее самочувствие. Этого было достаточно, чтобы направить ассоциативную машину Арнольда в область хорошего самочувствия. Фактор чудо-таблеток, встроенный в систему, буквально заставил мозг произвольно думать о своём хорошем самочувствии, что в итоге привело к ликвидации патологических очагов возбуждения.

Сейчас давайте поговорим о конкретных реакциях организма.

Человек параллельно живёт в двух мирах: в реальном и в метамире. Ситуации в метамире для мозга реальны и поэтому имеют влияние на весь организм. Человек этого не осознаёт, потому что метамир и работа АДС скрыты от сознания. Иногда до сознания могут доходить какие-то крохи информации, но АДС оперирует огромным объёмом данных, которые сознанию переварить просто невозможно.

Человек может ощущать тепло, потому что верит без сомнений в свою природную крепость и закалённость, которые должны греть его изнутри. Это означает, что в его метамире действуют причины, на которые реагирует мозг.

Если вас поместить в тепло, ваше тело расслабится, а сосуды расширятся. Тело подключено к мозгу, который снимает показания условий не только из реального мира, но и из метамира тоже. Мозг настраивает тело под конкретные условия, в которых оно оказалось. Если в метамире есть причины для ощущения тепла, мозг снимает эти показания, расширяет сосуды и расслабляет тело.

Если при этом в реальном мире мозг получает альтернативные показания, например, человек вышел на мороз с голым торсом, то они складываются с показаниями из метамира, формируя итоговое состояние. Таким образом, чувство холода подавляется АДС.

Человек убеждённый, в собственной нечувствительности к боли и холоду, будет к ним менее чувствителен, чем без такого убеждения. Потому что АДС гасит эту боль ещё на подступах к носителю, и она придёт к человеку в загашенном виде.

Медицинские работники хорошо знают, что страх усиливает боль. Потому что реальная боль складывается с ожидаемой — происходит не гашение, а усиление сигнала.

Закройте глаза и представьте себя отдыхающим на прекрасном песчаном берегу чистого и ласкового моря. Если вы сможете погрузить себя в такую ситуацию, то ощутите приятные чувства комфорта и расслабления. Хотя в реальности вы можете находиться в Антарктиде. Но как только вы перестанете удерживать этот образ у себя в голове, он развалится, и приятные чувства исчезнут.

Состояние метамира характерно тем, что удерживает подобные эффекты на постоянной основе, без напряжения.

Если вы мечтаете об отдыхе на пляже, то вам будет хорошо понятен источник чувств. В случае действий метамира источник чувств может быть нечётким, размытым, или вовсе скрытым. Обычно люди не задумываются над источниками своих чувств, поэтому можно сказать, что он скрыт.

Давайте представим себе девушку, любительницу пляжного отдыха. Она обожает нежиться на солнышке и купаться в тёплом море. Для неё отдых на солнце одна из главных радостей в жизни. Одним вечером, когда девушка валялась на диване перед включённым телевизором, она случайно наткнулась на передачу, в которой подробно и наглядно вещали о вреде солнечного излучения. Она с большим интересом посмотрела эту трансляцию и очень впечатлилась наглядными примерами воздействия «солнечной радиации».

В результате после просмотра данных сюжетов в её метамире поселилась «солнечная радиация» со всеми своими пагубными свойствами. И теперь отдых на солнышке вызывал неприятные чувства ущерба, нанесённого солнечным излучением. Девушка больше не могла как раньше наслаждаться пляжным отдыхом, потому что теперь она получала негативные ощущения из своего метамира. Новый фактор, встроенный в систему, изменил её работу. И получился эффект ноцебо.

Выходит, что чувства из метамира могут быть важнее, чувств, полученных из мира реального. В реальном мире отдых на солнышке — это кайф, а в метамире — это страх «солнечной радиации».

Подобные убеждения можно заполучить не только в результате просмотра одной научной передачи, но и в результате длительного опыта многократных повторений с небольшими чувственными реакциями. Например, родители, которые регулярно пугают своего ребёнка вредом солнечного излучения, могут вырастить гелиофоба (человека с патологической боязнью солнца).

Метамир нереален. Но он оказывает реальное воздействие. Даже вкус продуктов меняется от ваших ожиданий. Такие эксперименты проводились, можете самостоятельно найти эти сведения в интернете. Да это и так понятно, вы же ощущали вкус лимона без лимона. То есть для ощущения вкуса продукта даже сам продукт не нужен. Так же и ваши ожидания влияют на вкус продукта намного больше, чем вы думаете.

АДС имеет доступ к настройкам организма и может создавать разные эффекты, удерживаемые на постоянной основе. В примере с ожиданием тепла у человека расширились сосуды, этот эффект может сыграть роль при разных заболеваниях. Человек сложен, и вариантов подобной работы АДС может быть много.

АДС может повысить уровень сахара в крови: при стрессе он может подлететь. АДС может обеспечить любой уровень стресса на любой вкус, в том числе и хронический стресс, который может стать привычным состоянием. Любые процессы, и тонкие настройки организма могут быть искажены. Подобно тому как в эксперименте с лимоном у вас выделялась настоящая слюна, у человека может вырабатываться любая химия тела и мозга, зависящая от обстановки. Таким образом, обстановка в метамире влияет на ваше состояние 24/7.

Любая болезненная и неприятная ситуация создаёт тревожный очаг возбуждения в мозгу той или иной интенсивности. Человек может привыкнуть к постоянному уровню тревоги и не замечать его. Поэтому сложно сказать, в какой именно степени улучшение состояния обусловлено конкретным плацебо-эффектом (ожиданием тепла, расширением сосудов и т. п.) или же общим улучшением самочувствия и настроения из-за ликвидации тревожного очага возбуждения.

ТИПИЧНАЯ РАБОТА МОЗГА

Эффект плацебо/ноцебо обнаружен только благодаря тому, что он «светится» своей причинно-следственной очевидностью. Если бы воздействие на человека было оказано не одним ясным фактором, таким, как таблетка-пустышка, то причинно-следственную связь никто бы и не заметил.

На самом деле это не какой-то отдельный уникальный эффект, а просто подмеченное частное следствие работы механизма АДС с метамиром носителя. Я бы сказал, что этот «эффект» — типичная работа АДС, именно поэтому я говорю о нём практически в самом начале.

Мы говорили о «быстром» эффекте плацебо, когда новый фактор, встроенный в систему, сразу меняет её выводы, заставляя ассоциативную сеть срабатывать иначе. Если такой фактор опровергнуть, или просто засомневаться в его истинности, то эффект не случится.

Вы ощутили на себе сознательно созданный эффект плацебо, представляя лимон или ласковое море. Он характерен тем, что оказывает временное воздействие, так как удерживается сознательными усилиями, с помощью слов.

Теперь давайте поверхностно пробежимся по другим путям создания «эффекта плацебо/ноцебо».

Фактор, который будучи встроенным в систему влияет на её выводы может быть встроен в систему постепенно, с помощью небольших, но регулярных чувственных причинно-следственных касаний. Таким образом фактор встраивается в систему незаметно и поэтому не может быть вытравлен так же легко, как при «быстром» и явном размещении, когда он ясен и ощутим.

В «постепенном» случае, человек ощущает последствия, не понимая причин. Он не знает, что нужно опровергать, ведь он не видел, как причина зашла в его систему. Всё, что у него есть — это ощущения причинно-следственных связей, заставляющих мир работать именно так, а не иначе. Человек воспринимает такое ощущение, как объективную информацию о мироустройстве.

Хотите сделать свою жизнь менее приятной? Тогда можете начать с постоянного ворчания на погоду. Если вы будете постоянно ругать погоду и окружающий климат, то ваш метамир всё это усвоит: запишет эти причинно-следственные ощущения, которые будут постоянно фонить и воспроизводиться каждый раз при взгляде на улицу. От чего погода будет вас раздражать ещё больше, а ощущения от всего происходящего будут ещё хуже. От чего вы будете ворчать на погоду ещё больше даже в погожие дни, называя их исключением из правил. Это замкнутый круг плохого настроения — тот же самый эффект ноцебо, только на этот раз он состоялся в результате накопленного опыта, а не быстрого воздействия одного фактора.

В своей деятельности АДС опирается в первую очередь на ощущения, записанные в метамире и производимые мозгом в ответ на различные ситуации. Эти ощущения — самая главная для неё информация. Если чувства есть, то никакие доводы не нужны, этот фактор уже записан в систему, как само собой разумеющийся факт о мироустройстве. Чувства — важнее всего!

Представьте, что вы находитесь в сильной ссоре с очень важным для вас близким человеком. Вы можете чувствовать себя крайне паршиво длительное время, до тех пор, пока не наладите с ним отношения или не измените своё к нему отношение. Метамир может транслировать похожее паршивое состояние перманентно 24/7, исходя из записанного опыта ваших отношений с обществом. Так, что человек будет жить в постоянно подавленном отвратительном состоянии, причин которого он не понимает. По механизму своей работы это тот же самый эффект ноцебо, с той разницей, что фактор расположился в метамире постепенным путём. Что делает эффект гораздо более устойчивым и незаметным по происхождению.

Ещё один незаметный способ создания «эффекта плацебо» — это автоматические выводы АДС. Фактор, который будучи встроенным в систему влияет на её работу может быть встроен путём автоматических выводов, сделанных АДС, которая на основе предпосылок сама вычисляет обобщённое следствие и записывает его в метамир как обнаруженную причинно-следственную связь, что может оказать значительное влияние на ход мыслей носителя и на его чувства. Это тот же самый эффект плацебо/ноцебо, только полностью скрытый от человека, созданный автоматически.

Например, если вы на протяжении многих лет потребления контента, постоянно сталкивались с красивой картинкой, описывающей быт людей какой-то конкретной страны: счастливые семьи, чистые улицы, дома с бассейнами, новенький автомобиль у каждого члена семьи, то ваша АДС автоматически сделает множество выводов как об этой стране, так и о вашей собственной. Например, такие: Управление той страной более компетентное, чем нашей.

Наша цивилизация носит вторичный характер по отношению к той.

Там живётся намного лучше, чем на родине.

...

Никто никогда не говорил вам, что там «за бугром» живётся хорошо, — АДС сделала этот вывод сама в автоматическом режиме. В результате чего носитель, то есть человек, может ощущать отвращение к собственной родине и сильное желание её покинуть, перебравшись в райское «забугорное место», которое на самом деле может оказаться совсем не таким райским. Но для формирования чувств реальность не имеет значения, метамир имеет значение. Важно, не то, какова реальность на самом деле, а то, что человек о ней знает. При этом всё, что человек знает о реальности, он будет считать самой реальностью. Поэтому я и твержу повсюду, что метамир важнее мира реального.

Если буквы иностранного алфавита на клавиатуре вашего компьютера расположены выше, выглядят ярче и крупнее, чем буквы вашего родного алфавита, то это является дополнительным фактором, говорящим АДС о том, что ваша цивилизация находится на вторичных подчинённых ролях по отношению к той, чьи буквы на клавиатуре занимают явно главенствующее место. Таков автоматический вывод АДС.

Это не значит, что буквы на клавиатуре меняют всё, это значит, что данный вывод АДС просто ложится на весы дополнительным фактором в пользу такого мировоззрения. Если язык вашей цивилизации подчинён другому языку, то очень сложно будет встроить в метамир мысль, что мы самостоятельная, независимая, отдельная цивилизация. АДС будет сопротивляться или как минимум сомневаться, не давая состояться эффекту плацебо и ощутить себя независимыми на самом деле. Болтать можно всё что угодно, а вот ощущать себя независимым можно, лишь не имея сомнений. Сомнений быть не должно. Если же выводы АДС говорят о зависимости, то эффекта плацебо не будет — ощущения независимости рассыпятся, человек просто будет ощущать, что объективно это — неправда.

Вот ещё любопытные наблюдения, связанные с «эффектом плацебо/ноцебо»: когда человек причисляет себя к какой-то яркой категории людей, он автоматически надевает на себя всю

чувственную причинно-следственную парадигму этой категории, расположенную в метамире. Через эту парадигму человек оценивает мир: поступки людей, события и себя.

Под словом «парадигма» я имею в виду набор шаблонов мышления и поведения человека по отношению к разным сторонам жизни, связанный в единую причинно-следственную систему.

Причисляя себя к определённой категории, АДС склонна вытаскивать из метамира усвоенную чувственно обусловленную мыслительно-поведенческую причинно-следственную парадигму, которая будет оказывать регулирующее воздействие на мысли и поведение носителя ещё на подступах к сознанию.

Если человек устроится на работу в элитные силовые структуры, искренне причисляя себя к определённой касте, то он надевает на себя всю чувственную парадигму, присущую людям из этих структур. Если им положено не показывать боль, то его боль будет загашена. Если им положена храбрость и сила, то он будет более храбрым и сильным, чем он был до причисления себя к подобной категории. И всё это неосознанно. Потому что он теперь не обычный человек, а бравый, уважаемый, элитный силовик-защитник.

Мозг человека, причисляющего себя к определённой категории, автоматически применяет к себе ранее усвоенные свойства, присущие людям из этой категории. Таким образом, метамир человека меняется в области самовосприятия и отношения к миру. По сути — это тот же самый эффект плацебо/ноцебо, а причисление к определённой категории является фактором, принятым в систему и меняющим её работу, перенаправляя ассоциативные потоки.

То же самое и с молодыми людьми, вступившими в разные организации или причисляющими себя к разным категориям.

Вы заметили, что люди, причисляющие себя к каким-то ярким категориям, похожи в своём поведении друг на друга? Потому что все они автоматически надевают одну и ту же мыслительно-поведенческую парадигму.

Кстати, подобной категорией могут быть: Жена, Муж, Мать, Отец, Женщина, Мужчина и т.п.

Парадигма поведения этих категорий тоже заучивается на протяжении всей жизни: из воспитательного воздействия окружающих людей, кино, сериалов, интернет-контента, книг.

Таким образом можно воспитывать общество, делая мужчин-отцов тупыми идиотами, забывающими детей где попало. Так же можно объяснить АДС женщины, что в момент критических дней, беременности и прочих ситуациях, она просто обязана вести себя истеричным, капризным образом. Конечно, в эти периоды состояние женщины меняется, но метамир способен оказать значительное влияние, затормозив, усилив или создав определённые мыслительные и поведенческие реакции.

В общем, как вы поняли эффект плацебо/ноцебо это вовсе не какой-то уникальный отдельный эффект, а обычная работа человеческого мозга, проявленная везде: ваши чувства, отношение к чему либо, желания, отвращение, ненависть, раздражение, любовь, сочувствие, ваши мысли и поведение формируются по принципу такого «эффекта плацебо/ноцебо». В 99,9% случаев люди просто этого не замечают, потому что не могут уловить причинно-следственную связь. Да и не особо стремятся это делать. Повторюсь: задача биологического существа удовлетворять чувства, а не проводить расследования их возникновения.

ПРИМЕР ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИЛЫ

Многие слышали истории о проявлении человеком экстремальной силы в экстремальной ситуации. Когда, например, хрупкая женщина, спасая своего ребёнка, может приподнять автомобиль. Как это работает с точки зрения теории АДС? Давайте разберём.

АДС матери видит своего ребёнка, придавленного машиной. Это мгновенно формирует очень мощный очаг возбуждения в мозгу. АДС принимает решение о приоритетах в данной ситуации:

- ребёнок погибает, это невыносимо больно, хуже быть ничего не может;
- нет времени ожидать помощи, время имеет решающее значение;
- выход только один: я должна поднять этот груз любой ценой и как можно быстрее;
- мои травмы не имеют никакого значения, ребёнок гораздо важнее меня.

Если мои травмы не имеют значения, то никакого торможения силы не будет. Мощный очаг возбуждения пошлёт мощный биоэлектрический сигнал к мышцам тела и не будет ничем ограничен. Именно сила очага возбуждения будет направлена к мышцам и произведёт работу.

Сила мышц — это не только их размер, но и сила самого сигнала, поступающего от нервной системы. А процессами возбуждения/торможения заведует АДС.

Если вы не выспались, то активность вашего мозга будет низкой, и вы будете чувствовать слабость в теле при том же самом объёме мышечной массы. То же самое будет, если вы подавлены.

Мощнейшее по силе психическое напряжение данной ситуации будет без ограничений направленно к мышцам. И хрупкая женщина приподнимает легковой автомобиль, не получая при этом травм. Мощное мышечное напряжение во всём теле не позволило съехать суставам и позвонкам со своих мест, поэтому и не было травм. Шансов получить травму в расхлябанном теле намного больше, чем в собранном.

В этой истории не было таблетки, которая заставила женщину поверить в свои силы. Здесь было жёсткое отсутствие альтернативных вариантов поведения, экстремальный дефицит времени, полное игнорирование личной безопасности и невероятно мощный очаг возбуждения, который и совершил всю работу, будучи неограниченным страхом получить травму.

АДС так увидела эту ситуацию и выделила все ресурсы на её разрешение. Очаг возбуждения был создан под решение этой задачи, сделав мать сильнее в 10 раз, чем в обычном состоянии.

Такие экстремальные усилия не требуются в обычной жизни. Зачем расходовать на них силы? Зачем рисковать? АДС считает, что незачем. Но в данной ситуации она приняла иное решение, потому что на то были веские биологические причины.

Вы не можете усилить себя сознательно подобным образом. АДС должна иметь весомый повод. Она должна считать ситуацию достойной экстремальных усилий. У неё не должно быть иных вариантов устранения боли, таких как сдаться, подняв лапки кверху.

Поэтому крайне сложно добиться значимых успехов в нелюбимом деле. Не существует никакой лени, если вы занимаетесь любимым или жизненно важным делом.

ПРИМЕР – БЕССОННИЦА

Эту историю мне рассказали мои родственники.

Взрослая женщина, страдающая бессонницей довольно продолжительное время, решила обратиться к доктору, чтобы получить рецепт на таблетки снотворного.

И вот рецепт получен, таблетки куплены и лежат на прикроватной тумбочке. Это было не какое-то седативное средство и не пустышка, а самое настоящее сильнодействующее снотворное.

Прямо перед сном, сидя на кровати, женщина принимает одну таблетку снотворного и через полчаса засыпает сном младенца. Наутро вся семья выслушивает восторженные отзывы о самом глубоком сне, о котором можно только мечтать. Впервые за длительное время женщина как следует выспалась. Она уже и забыла, каково это — просыпаться отдохнувшей и бодрой, а не замученной и разбитой.

Ближе к вечеру женщина случайно обнаружила ту самую таблетку снотворного, которую она должна была принять перед сном. «Как же так, я ведь приняла эту таблетку?» — подумала женщина. После

небольшого расследования возникшей ситуации она поняла, что случайно вместо таблетки выпила оторванную пуговицу, лежащую на той же самой прикроватной тумбочке.

Удивлению не было предела — пуговица сработала, как самое лучшее снотворное. Как же это могло произойти?

Как вы уже догадались благодаря абсолютной уверенности женщины в том, что она приняла настоящую таблетку снотворного, эта таблетка появилась в метамире вместе со всеми своими свойствами (причинно-следственными связями).

То есть АДС встроила этот фактор в метамир, потому что считала его истиной. Данный фактор, встроенный в систему, меняет её работу, перенаправляя ассоциативные потоки в область того, как именно должна действовать таблетка сильнодействующего снотворного: человек должен расслабиться и гарантированно отключиться. Мозг женщины был завален ассоциациями из этой области метамира, то есть он получал данные о том, что должен расслабиться и погрузиться в сон.

На приёме у доктора во время получения рецепта на этот препарат женщина получила чёткие сведения о том, что данное снотворное неизбежно погружает человека в глубокий сон, независимо от его тревожного состояния. Эти данные записались в её метамир.

После приёма пуговицы таблетка снотворного появилась в метамире вместе со всеми своими свойствами, и мозг просто снял эти показания. Потому что метамир для мозга реален.

В вашем метамире содержится лимон вместе со всеми своими свойствами. Именно поэтому, думая о лимоне, вы испытываете настоящие ощущения кислого вкуса. Металимон даёт настоящие чувства. Подобным образом действует и метатаблетка, только думает о ней АДС, а не вы сами.

Вдобавок ко всему у женщины явно присутствовал застарелый очаг возбуждения, который удерживался страхом и раздражением от бессонницы. Женщина боялась своей бессонницы и тем самым её провоцировала.

Обычно перед сном её внимание захватывала тревога и раздражение от предстоящих ночных мучений и утренней разбитости. И как вы понимаете, эта тревога и раздражение мешали нормальному и крепкому сну, что, в свою очередь, истощало женщину, делая её более тревожной.

В данном случае сработали и конкретные плацебо-ощущения и закрытие очага возбуждения.

ИТОГИ

Почему человек находящийся в спокойном и комфортном месте, например, дома на своём диване, может испытывать перманентную тревогу, напряжение, подавленность, агрессию, и прочие неприятные чувства?

Очевидно, что, если в реальном мире причины для подобного самочувствия отсутствуют, значит они находятся в метамире. При этом важно понимать, что реальностью можно называть только происходящие здесь и сейчас процессы, которые человек наблюдает лично. Всё остальное — это уже реакции мозга на его жизнь внутри модели реальности.

Людям очень сложно уловить разницу между моделью и реальностью, потому что это естественная работа мозга, а сомнения природой не предусмотрены. То, что вы думаете существует в реальности или должно в ней существовать — это не реальность, а построенная вашим мозгом модель. Насколько она соответствует реальности, а насколько от неё отступает — это уже другой вопрос. Для начала важно понять, что это модель, а не реальность.

Всё, что происходит здесь и сейчас прямо перед вами — это реальность и больше ничего, только это. Всё остальное — это события, происходящие внутри модели, то есть в метамире. Любые ваши

прогнозы того, что и как будет происходить смоделированы мозгом на основе метамира: на основе вашего чувственно обусловленного причинно-следственного опыта. Это не объективные данные о мире, вам они только кажутся таковыми.

Причины домыслов, и они сами живут в метамире, как и убеждения, мнения, самооценка, обиды, счастье, любовь, ненависть и многое другое.

Вы ощущали когда-нибудь на себе любовь других людей, которых сейчас нет рядом?

Или, наоборот, подавленность от ссоры с ними?

И откуда берутся эти чувства, если сейчас рядом с вами никого нет?

Они синтезируются как вывод АДС, сделанный на основе загруженной в метамир информации. Постоянное привычное «фоновое» самочувствие человека определяется его метамиром по такой же схеме. Люди испытывают подобные чувства перманентно, не понимая, что все они являются следствием состояния их метамира.

Мало того, но и реальность, которая происходит здесь и сейчас перед вашим носом тоже воспринимается через призму метамира. Даже реальность вы воспринимаете в окрашенном виде, без возможности избежать подобного восприятия. От метамира никуда не скрыться, он повсюду в нашей жизни. Субъективно, это и есть наша жизнь — то, как мы её воспринимаем.

Мозг живёт не столько в реальном мире, сколько в метамире, в котором он так же снимает показания как о себе, так и о среде, с которой взаимодействует. Эти чувственно обусловленные причинно-следственные данные определяют самочувствие человека.

При этом модель может расходиться с реальностью сколь угодно далеко. И поэтому чувства, полученные из метамира, могут совершенно не соответствовать реальной ситуации. То есть в этом механизме образуются ошибки несоответствия.

То, что сегодня принято называть эффектом плацебо/ноцебо живёт внутри этих несоответствий. В метамире реальная пуговица может быть самой настоящей таблеткой снотворного, а наведённая порча или сглаз, не существующие в реальном мире, могут создать реальные проблемы, навредив человеку, в метамире которого всё это существует. Если ваша АДС верит в чудеса и считает, что вас сглазили, вам будет плохо по-настоящему. Потому что сглаз в вашем метамире очень значимое действие. АДС буквально видит, как во вселенной куются причины, обусловленные сглазом, которые нацелены навредить носителю. Процесс запущен, и теперь в жизни носителя будут происходить негативные события, спровоцированные сглазом. Из-за чего человек может испытывать сильную тревогу. Потому что люди воспринимают свою модель, как реальность. Это как чудо-таблетка наоборот — эффект ноцебо.

Помимо того, что человек воспринимает реальность исключительно субъективным образом, складывая уникальный чувственный опыт от взаимодействия с ней, он устроен так, что может загрузить в свой метамир несуществующие в реальном мире данные, с помощью слов, изображений, фильмов и выводов АДС. При этом не все подобные данные можно безрассудно считать ошибкой несоответствия, потому что некоторая информация не имеет объективного источника во внешнем мире. Например, как можно понять, что такое хорошо и что такое плохо, со всеми вытекающими из этого более мелкими вопросами.

Все эти особенности восприятия могут быть огромным преимуществом людей, обладающих критическим мышлением. Такие люди могут строить у себя в голове гипотетические миры и там проводить свои исследования, не отрываясь далеко от реальности, осознавая при этом, что они имеют дело с виртуальной моделью. То есть эта область несоответствия при наличии критического мышления становится исследовательской площадкой для создания или открытия чего-то нового.

Надо сказать о том, что именно я понимаю под критическим мышлением. Откуда оно может появиться?

Источник критического мышления — это сомнения в ощущениях истины, которые проистекают из страха ошибиться и удовольствия приблизиться к истине. Которые проистекают из бескомпромиссного понимания на уровне АДС, что нужна реальная истина, какой бы она ни была, а не просто какой-то первый попавшийся ответ, пусть и самый приятный. Потому что если ты решаешь вопросы по существу, а не напоказ, то всё, кроме истины, будет тебя раздражать. Потому что ты понимаешь, что ложь, какой бы сладкой она ни была, только уводит тебя от желаемой цели.

То есть критическое мышление — это сомнения, которые ты считаешь выгодными на уровне АДС.

Из всего этого следует важный вывод: метамир оказывает огромное влияние на состояние человека и на ход его мыслей. При этом сегодня человечество игнорирует этот факт, подобно тому, как когда-то мы игнорировали наличие микробов, потому что не знали об их существовании и силе влияния на нашу жизнь.

АДС управляет нашими мыслями и самочувствием, она может заставить человека ненавидеть или любить, она запросто организует проблемы со здоровьем, какой-нибудь запор, повышенное давление, подавленность, напряжение, тревожность или бессонницу. И вы, как человек не можете ей противостоять на уровне сознания. Это какое-то унижение нашего человеческого достоинства: какой-то тупой природный механизм в скрытом режиме управляет разумным человеком по своим глупым и отсталым алгоритмам. Вы не находите?

И ЕЩЁ

Сколько в мире происходит плацебо-историй подобных истории Арнольда без намеренного плацебо-обмана? Когда и доктор, и пациент искренне верят в то, что делают. Люди могут быть убеждены, что сработало лечение или лекарство, когда на самом деле в любом лечении присутствует эффект плацебо/ноцебо, в той или иной степени. Даже ребёнок, который не понимает происходящего, может уловить чувства матери или доктора, что, в свою очередь, повлияет на реакции его организма. Именно поэтому в науке при проведении различных исследований, связанных с реакцией людей, используют так называемый двойной слепой метод, при котором ни испытуемый, ни контактное лицо не знают о сути эксперимента.

Мозг живёт в метамире, именно поэтому может сработать любое лечение у любого самого причудливого целителя: различные упражнения, псевдомедицинские манипуляции, техники и приёмы, эзотерические обряды, гипнозы и тренинги... да всё что угодно.

Многие целители могут искренне верить, что открыли метод устранения всех проблем со здоровьем. Один считает, что все болезни от кишечника, второй, что от малоподвижного образа жизни, третий прислушивается к разумной вселенной, десятый учит трансерфингу реальности, двадцатый винит во всём позвоночник, а тридцатый — эндогенных паразитов. Имя им легион. И многие из них могут быть искренне убеждены в собственной правоте, убедившись в эффективности своего учения, как на собственной шкуре, так и на шкуре благодарных клиентов.

Представьте, что Арнольд из нашего плацебо-примера пришёл на приём к подобному доктору, который сумел убедить его в том, что причиной его плачевного состояния является загрязнённый кишечник. В таком случае, после прохождения назначенного лечения, эффект плацебо мог бы состояться точно так же. При этом и доктор, и пациент будут абсолютно уверены, что причиной выздоровления была именно чистка кишечника. И отзыв будет написан с пятью звёздочками. И никто никого не обманывал.

Мыслями и чувствами человека можно управлять, возбуждая одни и подавляя другие. И за всё это отвечает метамир и механизм АДС, и всё это происходит в структурах мозга, недоступных сознанию. Ваши мысли, желания, чувства, состояние и здоровье зависят не только от вашей природы и окружающей реальности, но и от метамира. В одних условиях вы можете чувствовать себя

подавленным, тревожным и разбитым, а в других — активным, радостным и полным сил. Эти условия — не столько реальность, сколько ваш метамир: субъективная модель мироустройства.

Эффект плацебо/ноцебо характеризуется уверенностью в принимаемых факторах и отсутствием сомнений. Сомнений быть не должно, иначе эффект не состоится. Поговорим об этом подробно в следующей теме «Концепция острова».

КОНЦЕПЦИЯ ОСТРОВА

Концепция острова — это метафорическое представление важной особенности работы Автономной Думящей Системы (АДС). Помните, я писал, что эффект плацебо работает, только при отсутствии сомнений? Концепция острова показывает, насколько уверенность АДС в отсутствии выбора важна для формирования отношения к чему-либо. При этом отсутствие выбора вовсе не означает физическую недоступность, преграды могут быть лишь в голове: то есть в метамире.

Давайте проведём мысленный эксперимент. Для этого вам нужно отыскать в своей памяти некомфортного для вас человека: того, чью компанию вы с трудом переносите и всячески избегаете, чьи взгляды на жизнь вас отталкивают, человека, с которым вам не о чем разговаривать. Назовём его антидругом.

Думаете ваши чувства к нему не зависят от обстоятельств?

Представьте, что ваши чувства к этому человеку — это текущий «эффект плацебо», в том смысле, что это всего лишь результат работы АДС, основанный на метамире, ситуации и состоянии. И если что-то изменить: ввести в систему новый значимый фактор, то ваши чувства обязательно изменятся.

Этим новым значимым фактором может быть уверенность в отсутствии выбора.

Представим, что вы со своим антидругом потерпели кораблекрушение и оказались вдвоём на необитаемом острове, вдали от цивилизации. Как вы думаете, ваше отношение к нему изменится через какое-то время?

Когда надежда на скорое спасение начнёт угасать, когда вы изголодаетесь по человеческому общению — ваша АДС придёт к неизбежному выводу о запредельно высокой ценности вашего антидруга, которого нужно любить, больше, чем себя, потому что без него ваша жизнь станет невыносимой.

Человеческое общение — это ваша потребность. АДС будет думать о том, как её удовлетворить в текущих обстоятельствах. Единственным человеком, способным утолить вашу жажду человеческого общения, будет ваш антидруг.

Таким образом, вы попадаете в зависимость от чувств другого человека: его отношение к вам становится значимым фактором, а значит, ваша АДС будет стараться ему угодить, производя соответствующие чувства. Вам не придётся себя заставлять, вы будете жаждать общения с ним. Вы по-настоящему его полюбите. У вас не будет выбора: такие чувства для вас сформирует АДС.

Человек от одиночества сходит с ума. Например, в фильме «Изгой», герой Тома Хэнкса, по имени Чак разговаривал с волейбольным мячом: он ругался и злился на него, извинялся перед ним, плакал и просил прощения.

А теперь представьте, как бы Чак отнёсся к любому живому человеку, окажись он на острове. Как думаете, стал бы он придирается к его недостаткам?

«Скверный характер» антидруга в данных условиях воспринимался бы как милая особенность. Потому что: «Какое счастье, что он вообще есть!» В отсутствии выбора АДС сравнивает его не с другими людьми, а с волейбольным мячом.

Без людей большая часть наших природных мотивов не будет иметь точки приложения. Это мучительно. Думаю, большинство из нас сойдёт с ума довольно быстро.

Такое одиночество представить себе сложно, но, если получится, вы ужаснётесь. Жажда общения с людьми очень сильна. Тот, кто её не испытывал, не сможет понять, о чём я говорю.

Я проводил над собой подобный эксперимент, ограничивая общение с людьми. При этом я не потреблял вообще никакого контента, а просто отдыхал в одиночестве, глядя на море. Примерно через 30 дней я ощутил сильную тягу к общению, ранее мне не знакомую. Это было какое-то новое интересное чувство, которое я больше не испытывал никогда в жизни. Мне хотелось подходить к незнакомым людям и расспрашивать их обо всём на свете. Раньше, подобная пустая болтовня меня только отталкивала. Это был интересный опыт. Но, конечно, до ощущений мучительного одиночества мне было ещё далеко.

Когда людей вокруг слишком много, это может раздражать. Избыток контактов с людьми может вызывать желание от них отдохнуть. Но и с едой можно переборщить так, что будет тошнить.

Понимаю, что трудно рассуждать о важности еды, когда постоянно тошнит от переедания. Но вы же не станете утверждать, что еда не нужна только потому, что вы постоянно объедаетесь.

Если посадить вас на голодную диету, вы будете счастливы чёрствой корочке хлеба. Я проводил над собой «голодный эксперимент» и могу вам сказать, что нет ничего вкуснее, чем грязные пыльные плоды яблочного шиповника, растущего возле дороги. Я запомнил этот невероятный вкус на всю жизнь, потому что ничего вкуснее в своей жизни я не ел. Я не смогу сейчас вспомнить ни один ресторанный деликатес, который потреблял, но тот потрясающе вкусный шиповник я не забуду уже никогда. При этом я прекрасно знал, каков он на вкус, потому что пробовал его много раз с самого детства, это ничем не примечательный колючий плод, но в момент голода эта «гадость» казалась самой вкусной едой на свете.

Какова для вас ценность бутылки воды в обычной жизни? Невелика, верно? А если вы будете погибать от жажды посередине пустыни? Можно и квартиру отдать за одну бутылку воды, верно? То же самое и с человеческими отношениями: в разных обстоятельствах наши чувства к людям будут отличаться.

Если вы действительно окажетесь в такой ситуации, то неизбежно полюбите своего антидруза. Вам не придётся терпеть его компанию, как раньше, потому что в данном случае общение с ним — это настоящий подарок. Его травмы и болезни заставят вас переживать, его радость станет и вашей радостью тоже. Это искренняя любовь к человеку.

Понятно, что столь экстремальная ситуация способна повлиять на поведение человека. Но какое отношение всё это имеет к обычной жизни?

Самое прямое. Этот экстремальный пример хорош тем, что изолирован от помех присутствия других людей. Здесь можно разглядеть наличие причинно-следственного механизма, формирующего чувства. Отсюда вытекает важный вывод:

Ваши чувства – это не константа, а конъюнктурный вывод АДС. Проще говоря, ваше отношение к чему-либо зависит от обстоятельств.

Тот же принцип работает и в обычных повседневных взаимоотношениях. Просто мы не замечаем управляющего воздействия. И это понятно, потому что остров находится в метамире, существование которого скрыто от нашего сознания.

Все мы находимся на своём острове – это наш метамир. **Любая ситуация всегда видится АДС ограниченной, поэтому мы можем оценивать работу АДС исходя из концепции острова.**

Например, мужчина с низкой самооценкой может искренне любить не очень привлекательную женщину. Потому что таков его остров: для него девушки более высокого статуса просто недоступны. АДС выбирает из того, что есть на острове, и если она уверена в недоступности красивых женщин, то их просто не будет на острове.

Но если такой мужчина поднимется выше и увидит, что отношение к нему ранее недоступных девушек изменилось, то его остров пополнился, а его текущая женщина может потерять ценность, вплоть до отрицательной. Потому что теперь его АДС добавила к сравнению красоток, которых раньше на острове не было. В результате мужчина станет более требовательным и придирчивым и может искренне разлюбить свою женщину.

Как конкретно работает этот механизм?

Почему мужчина может искренне предпочесть девушку средних прелестей статусной красотке?

Давайте рассмотрим работу АДС мужчины по имени Роберт, находящегося в ситуации такого выбора.

АДС постоянно обращается к своей инфантильной части: туповатому Боссу – Животному мозгу, показывая ему возможные расклады и внимательно улавливая его реакции. Её задача – показать своему Боссу пути к лучшим чувствам.

Представим себе рассуждения АДС Роберта, которая активно ищет пути к удовлетворению его чувств: тяги к противоположному полу и мечтаний о крепкой и дружной семье. Вообразим диалог АДС с Животным мозгом.

АДС спрашивает: «Босс, а как мы относимся к статусным красоткам?» — АДС показывает Животному мозгу образ красивой женщины — Лены, которая работает вместе с ним.

Босс отвечает чувством: «Красотка 10 из 10, хочу!»

АДС уточняет: «Босс, смотри, вот что она от тебя будет требовать, учитывая то, что мы о ней знаем!» — АДС, глядя в ассоциативную область метамира, связанную с Леной, делает выводы и показывает Животному мозгу свои прогнозы:

- она будет требовать от тебя ресурсы и внимание;
- она будет выносить тебе мозг;
- тебе надо будет напрягаться, чтобы поддерживать её интерес;
- она в любой момент может вильнуть хвостом и уйти к другому.

В итоге АДС Роберта делает вывод, что Лена не будет его любить и предаст в любой момент. Что все силы и ресурсы уйдут на поддержание её интереса и обслуживание её хотелок. АДС показывает Боссу все эти сцены, спрашивая: «Хочешь жить в таком мире?»

Животный мозг отвечает неприятными чувствами. АДС берёт эти чувства и гасит ими весь первоначальный интерес к Лене и ей подобным.

В результате работы АДС Роберта, Лена получает отрицательную ценность, а Роберт чувство отторжения. Это значит, что от Лены надо бежать подальше, как от прокажённой несмотря на всю её красоту, потому что она принесёт гораздо больше боли и несчастий, чем приятных чувств.

Важно сказать, что в этот же момент происходит сравнение Лены с приятной бухгалтершей Машей. Если бы в метамире Роберта все девушки были похожи на Лену, то её оценка была бы другой. Анализ ценности Лены производился параллельно с альтернативными вариантами.

АДС спрашивает Босса: «Как тебе Маша из бухгалтерии?»

Босс отвечает чувствами: «Ничего так. Приятная. Фигурка 6 из 10 по сравнению с Леной».

АДС уточняет: «Босс, смотри, как она будет к тебе относиться» — АДС берёт из метамира причинно-следственную модель Маши и показывает Животному мозгу ситуации, в которых тот окажется, выбрав Машу:

- она будет любить тебя;
- будет заботиться о тебе;
- будет слушаться тебя;
- НЕ будет выносить мозг;
- НЕ будет ничего от тебя требовать;

- НЕ предаст тебя;
- посвятит себя служению тебе и вашим детям.

Ощувив реакции Босса, АДС делает вывод, что ценность Маши сильно превышает ценность Лены. Потому что Лена по сравнению с Машей — это кошмар наяву, с ней просто невозможно построить крепкую и дружную семью. Поэтому Лена с острова просто исключается, путём гашения к ней интереса негативными чувствами, ассоциированными с её персоной.

Теперь все девушки, причисленные по каким-то признакам к той же категории женщин, что и Лена будут вызывать у Роберта отторжение по той же схеме. АДС любит упрощать себе работу и поэтому постоянно всё обобщает и категоризирует.

Не имея вариантов лучше, привлекательность Маши сильно вырастет. На острове Роберта она может быть красоткой номер один. Её оценка будет ощущаться не как 6 из 10, а значительно выше. Маша может казаться Роберту самой прекрасной девушкой на свете. АДС Роберта формирует чувства к Маше, как результат, проведённой аналитики.

Важно заметить, что сам Роберт на уровне сознания может ощутить лишь итоговое чувство к Маше, не осознавая причин такого выбора.

Но если в жизни Роберта появится более привлекательная женщина, обладающая всеми преимуществами Маши, то его АДС неизбежно будет тяготеть к лучшему варианту. Такова формула её работы. С этим ничего нельзя поделать.

Однако, если Роберт уже вступил в отношения с Машей, женился на ней, или обзавёлся общими детьми, то Машу будут защищать дополнительные факторы, которые АДС Роберта будет учитывать в своей аналитике: такие, как боль от расставания, которая может иметь самую разную природу — от общественного шантажа до сочувствия близкому человеку.

Люди очень разные. У кого-то животное желание заполучить красивую абьюзершу Лену будет настолько сильным, что ему будет наплевать на такие мелочи, как перманентный абьюз. И если метамир такого мужчины неопытен, или его АДС слабовата и не может показать грядущую боль отношений с Леной — в таком случае у этой девушки не будет вообще никаких недостатков. Это будет красotka 10 из 10.

Для мужчины, который больше всего на свете хочет выглядеть статусно среди сородичей, бухгалтерша Маша вообще не вариант. Её не будет на острове, потому что она не соответствует целям. А вот Лена со всеми своими закидонами для такого мужчины вполне себе вариант. Он будет считать её требования адекватной и ожидаемой ценой, потому что оценивает данную ситуацию вообще в ином ключе, нежели Роберт: ему нужен высокий статус среди сородичей, а не семья.

Какой-нибудь бедолага может придумать себе всякой несуществующей ерунды о том, как Лена изменится, как она станет верной и надёжной женой, как она сможет его полюбить и осчастливить. Эти прогнозы могут быть очень яркими и чёткими. Животный мозг будет реагировать на эти смоделированные ситуации, предоставляя АДС самые светлые чувства, связанные с Леной. В результате чего АДС сформирует итоговые чувства к Лене, которые не будут ничем заторможены. Ценность Лены в глазах такого мужчины будет максимальной, а интерес к ней будет запредельным. Человек не поймёт, что его АДС провела свою аналитику, основываясь на мечтах и фантазиях. Он не сможет осознать, что стремится заполучить не Лену, а свои мечты. Конечно же, в итоге он будет жестоко обманут.

Наша АДС абсолютно цинична. Как механизм она конъюнктурная эгоистка. В том смысле, что она работает всегда только на свои чувства. Без исключения всегда только так.

Что бы вы ни делали, вы всегда обслуживаете свои чувства. Но не всё так просто, хотя бы потому, что люди нуждаются друг в друге и обладают сочувствием.

Нужда в других людях заставляет АДС учитывать этот фактор, и поэтому она будет управлять носителем с учётом мнения других людей (то есть метаобщества).

Да, человек обслуживает только свои чувства, но в его чувствах уже содержится управляющее воздействие чувств других людей, которые его АДС учла в своей работе. Поэтому, когда я говорю о циничности и конъюнктурном эгоизме, я имею в виду механизм АДС, который может опираться только на чувства собственного мозга. Поэтому люди, от природы лишённые сочувствия, могут идти по головам не испытывая страданий. Для их АДС просто не существует такого фактора, как сочувствие — их мысли и стремления никак не будут ограничены переживаниями других людей.

Важно сказать, что любое чувство может быть загашено АДС до отрицательных значений, то есть до своего антипода. В том числе и сочувствие. Поэтому нельзя однозначно называть какого-то человека бесчувственным от природы. Любое чувство зависит от природной предрасположенности, метамира, ситуации и состояния.

Как мы уже поняли, нервная система разных людей отличается от природы. И это обстоятельство ничем более неинтересно, с ним всё понятно. А вот что касается переменных составляющих, это стоит обсудить.

От чего зависит сочувствие?

Допустим вы помогаете бездомному мальчику, потому что вам его жаль. Вы ему сочувствуете. Вы испытываете боль, видя его страдания. Но вы обслуживаете свои чувства, вы утоляете свою боль. Если её убрать — вам станет всё равно.

Ваше сочувствие обусловлено обстоятельствами вашего метамира, на основе которых ваша АДС окрашивает данную ситуацию.

Если вы думаете о мальчике, как о хорошем и добром парнишке, которому просто не повезло, то вы будете ему сочувствовать.

Если вы считаете, что он может пырнуть ножом вашего сына, он быстро перестанет вам нравиться.

Если вы будете уверены, что он вырастет таким же бандитом, как и его родители, то никакого сочувствия не будет.

Иначе говоря, если вы примете мальчика за своего, то чувства будут одни.

Если вы сочтёте его опасным, то чувства будут другие.

Если посчитаете его бесперспективным, то чувства будут третьи.

Если увидите в нём конкурента вашему ребёнку, то чувства будут четвёртыми.

Если общество будет на вас давить, требуя проявления сочувствия, то ваша АДС в своей аналитике будет учитывать и этот фактор.

При этом важно учитывать, что однозначное отношение может быть только в случае полного отсутствия сомнений, как при эффекте плацебо. Вы можете испытывать сразу несколько чувств к этому мальчику, только потому что ваша АДС не может построить однозначного и безальтернативного прогноза.

Люди, имеющие сочувствие от природы и слабую АДС, будут сочувствовать всем подряд без разбора, даже врагам. Потому что их АДС не может смоделировать соответствующие ситуации и показать альтернативные чувства, способные погасить сочувствие.

ФОРМУЛА АДС

Ваши чувства зависят от вашего острова. Островом можно называть конкретную ситуацию в вашем метамире, над которой думает АДС и которая всегда обложена какими-то условиями.

Остров ограничен не только внешними условиями, но и внутренними. Человек думает, что у него есть свобода выбора, но АДС так не думает, потому что это простой механизм. Если какая-то затея сулит боль или отсутствие выгодного результата, то с точки зрения АДС подобные мысли должны быть

погашены ещё на подступах к сознанию носителя. Человек не может напрямую заставить себя чего-то захотеть или, наоборот, расхотеть.

Давайте проведём ещё один эксперимент.

Попробуйте создать у себя желание поцеловать в щёку «ароматного» привокзального бомжа, живущего под скамейкой. Бомж ничем не болен, вы не заразитесь, просто он грязный и очень вонючий. Можете ли вы заставить себя захотеть чмокнуть его в щёку?

Ничего не получится, потому что АДС не даст вам этого сделать. С её точки зрения это действие сулит сильные неприятные чувства, поэтому не может быть поддержано и должно быть загашено. Никакого желания создано не будет, наоборот, будет создано чувство отвращения.

А теперь хорошенько представьте себе, что за каждый подобный поцелуй вам будет выплачен 1 млрд руб. наличными, прямо на месте. 1 млрд рублей за поцелуй бомжа в щёку. Для тех, кто не понял: это две большие спортивные сумки, набитые пяти тысячными купюрами общим весом более 200 кг. Вы больше никогда не будете нуждаться в деньгах благодаря одному поцелую. Если деньги вас не мотивируют, тогда представьте себе что-нибудь действительно ценное для вас: всё что угодно.

Например, можно представить, что в результате сего действия сможет выздороветь какой-нибудь значимый для вас человек. Всего один поцелуй и любой человек на ваш выбор в тот же миг обретёт здоровье.

Какова ситуация теперь? Желание начало проклёвываться? А бомж-то не такой уж и вонючий, верно? Теперь у вас появится другой вопрос: сколько раз вы его поцелуете?

Когда вы думаете о сокращении дистанции с «ароматным» бомжом, вы ощущаете неприятные чувства. Во время размышлений о миллиарде или другой выгоде вы ощущаете приятные чувства. Оба события связаны с одним действием, и его целесообразность АДС рассчитывает по формуле:

ВЫГОДА – БОЛЬ = ВЫВОД (выгода минус боль равно вывод)

Положительное значение означает, что АДС создаст для носителя желание, отрицательное — отвращение. Величина полученного значения означает силу созданного чувства. Значение ноль означает неопределённость, когда и хочется, и колетса, в таком случае АДС будет склонна сохранить статус-кво и продолжить размышления, чтоб склонить чашу весов на какую-то сторону и принять неизбежное решение.

Вот она конъюнктурная сущность АДС – она постоянно взвешивает обстоятельства и принимает решение на основе ощущения выгоды. Она всегда стремится к лучшим чувствам. Её решения становятся вашими желаниями. И вы ничего с этим сделать не можете.

АДС очень ограничена в своей работе: она жёстко привязана к реакциям животного мозга. У неё отсутствует выбор. А человек подчиняется АДС. То есть ваши чувства формируются по механизму, у которого отсутствует выбор.

Давайте рассмотрим другую ситуацию.

Представьте, что вас просят перебрать огромный 100 кг мешок разноцветного гороха по цветам. Чувствуете энтузиазм? Есть мотивация? А если вам заплатят за эту работу тот же миллиард рублей?

Работу этой простой формулы можно легко ощутить на себе прямо сейчас: за какую сумму вы готовы разобрать мешок разноцветного гороха?

1 000 руб. — нет, слишком мало!

10 000 руб. — всё ещё мало!

100 000 руб. — можно задуматься, но нет!

1 000 000 руб. — когда приступать?

...

В самом общем виде формула АДС работает так:

ВЫГОДА – БОЛЬ = ОТВРАЩЕНИЕ

или

ВЫГОДА – БОЛЬ = ЖЕЛАНИЕ

В данном случае болью является затраченные усилия, неприятная монотонность самого занятия, потраченное время и упущенные альтернативные варианты. АДС производит расчёты, опираясь на силу чувств. Какие чувства у вас вызывает 1 000 рублей? Что вы ощущаете, думая о предстоящей работе? Эти показатели и будут участвовать в формуле расчёта. Чтобы уловить эти ощущения, не нужно думать, АДС просто ловит чувства, произведённые животным мозгом, в ответ на показанные сцены, которые она может легко смоделировать, опираясь на метамиры носителя. В результате такой аналитики вы ощущаете сравнительную ценность 1000 рублей и боль от предстоящей работы.

ВЫГОДА – БОЛЬ = ОТВЩАЕНИЕ

Это значит, что приятные чувства от 1000 руб. не смогли погасить боль. Вот и всё!

При этом у разных людей вес элементов уравнения будет ощущаться по-разному: мультимиллиардер откажется от такого предложения, потому что не нуждается в деньгах, а тот, кому нечего есть, согласится перебраться весь мешок за миску гороха.

Выбор между ситуациями

Если выбор стоит между различными ситуациями, то они взвешиваются и сравниваются. Давайте попробуем сравнить парочку таких ситуаций. Условимся, что БОЛЬ я буду обозначать буквой «Б», а ВЫГОДУ — буквой «В». Силу чувств я буду выражать в цифровом значении по 10-ти балльной шкале в обе стороны от нуля, где (-10) — максимальное отвращение, 10 — максимально приятное чувство, а 0 — будет означать отсутствие чувства.

Давайте поразмышляем над следующей ситуацией выбора: я могу потратить завтрашний день только на какое-то одно мероприятие: либо встреча с друзьями в баре, либо свидание с девушкой. Что выбрать? Давайте порассуждаем от лица АДС.

Ощущения от грядущего свидания с красивой и приятной девушкой я оцениваю по той же самой формуле: $V - B = \text{ВЫВОД}$, если выгоду по моим ощущениям я оцениваю на 7, а боль затрат и хлопот на 3, то, подставив значения, мы получим вывод.

ВЫВОД: $7 - 3 = 4$

Ощущения от грядущей встречи с друзьями в баре я оцениваю на 8, а хлопоты тоже на 3.

ВЫВОД: $8 - 3 = 5$

Получается, что оба варианта близки по ощущениям: 4 и 5, поэтому я начинаю колебаться и продолжаю думать, как можно улучшить свои чувства. Выбрав что-то одно, я потеряю альтернативу. Я не хочу терять так много!

Я знаю, что встречу с друзьями отменить нельзя, потому что слишком много людей к ней готовились. Поэтому я решаю перенести своё свидание, объяснив девушке всё как есть. И если она начнёт капризничать и откажется, то мне это не понравится и я понижу её оценку, а если она отнесётся ко мне учтиво, то её ценность будет мной повышена. Получается беспроигрышный вариант.

И вот я звоню девушке с объяснениями ситуации, и она закатывает мне скандал. Я кладу трубку и корректирую её первоначальную оценку, теперь её ценность становится отрицательной (-5). В связи с новыми данными пересчитывается и формула свидания: $-5 - 3 = -8$. Полученный результат означает, серьёзное отвращение к данному мероприятию, то есть к свиданию с такой особой.

Теперь я выбираю между двумя значениями (-8) и 5. Выбор очевиден. И никакого чувства потери. Я иду на встречу с друзьями. Мне очень нравится отсутствие выбора.

В данном случае интерес к девушке был погашен до отрицательных значений новыми данными, полученными в новой ситуации. Эти данные моя АДС интерпретировала, как приносящие боль. Снова сработала формула « $V - B = \text{ВЫВОД}$ ». Во-первых, она говорила со мной неуважительно (-8), во-вторых,

закатила скандал (-4). Получается, что в данное уравнение выглядит так: $V - B_1 - B_2 = \text{Вывод}$.
Моя АДС изначально оценила её на 7 из 10, это моя выгода, поэтому выражение будет такое:
 $\text{Вывод}_2: 7 - 8 - 4 = -5$

Отрицательное значение означает отвращение. Зачем мне скандальная баба?

А вот зачем!

Если бы при этом девушка была богачкой, а я — альфонсом, падким на деньги, то в формулу добавился бы ещё один элемент « V_2 ». Например, для меня её богатство ощущалось бы на 8.

Получилась бы такая формула: $V_1 + V_2 - B_1 - B_2 = \text{Вывод}$

Подставляем значения: $7 + 8 - 8 - 4 = 3$.

То есть в данном случае я сохранил бы к ней интерес и желание встречаться, несмотря на её поведение при звонке.

АДС в своей работе стремится к лучшим чувствам. По сути, она делает выбор, только когда его нет, потому что значительный перевес одного чувства над другим, не оставляет никакого выбора. Ситуация взаимоисключающего равновесного выбора становится отдельной болезненной проблемой. Эта боль провоцирует АДС искать выход: она начинает думать над тем, как можно избавиться от проблемы выбора. Уставшая и задёрганная АДС может легко принять первый попавшийся вариант, дающий такое избавление, потому что никаких сил думать не осталось.

Люди любят однозначность, потому что она даёт лучшие чувства. Люди вообще любят только то, что даёт лучшие чувства.

Наш остров находится не столько в реальном мире, сколько в нашем метамире. Именно там находятся все наши ограничения: работа АДС с вашим метамером определяет направление течения ваших мыслей и ваши чувства.

Показательным примером здесь будет слон, который, будучи привязанным верёвкой к небольшому колышку в земле даже, не пытается освободиться. Потому что его метамир содержит массу негативного опыта из детства, когда он безуспешно пытался оторваться от вбитого в землю колышка, но, имея небольшую силу, был не в состоянии этого сделать. На основе этих данных его АДС делает вывод, что сила колышка непреодолима, поэтому гасит на корню все порывы к борьбе за свободу. На острове слона отсутствует опция — оторваться от колышка.

БЕЛАЯ МЫШЬ

Как-то на просторах интернета я набрёл на видеоролик, в котором некто по имени Жак Фреско рассказывал об одном эксперименте со змеей. Результаты этого опыта наглядно показывают работу АДС механизма. Могу ошибиться в каких-то деталях, но суть эксперимента была такова:

Фреско кормил змею живыми мышами разных цветов. В то время как он помещал в террариум белую мышь, он устанавливал стеклянную перегородку, отделяющую мышь от змеи. Змея бросалась на белую мышь, но каждый раз ударялась мордой о стекло. После 10–15 подобных повторений змея уже не пыталась схватить белую мышь, несмотря на отсутствие стеклянной перегородки. Белая мышь свободно гуляла по всему террариуму и даже сидела на голове змеи, теперь змея ела только тёмных мышей, и никогда больше не трогала белую мышь.

Что же произошло?

Простенький мозг змеи построил связь: мышь белого цвета — это боль и бесперспективность попыток. И теперь он просто гасил охотничий инстинкт змеи при виде белой мыши.

Вы только представьте себе, насколько силён инстинкт змеи броситься на добычу!

Но столь мощная активность мозга полностью подавлялась полученным опытом. Вот это сила!

Проводя аналогию, можно сказать, что в метамире змеи белая мышь связана с болью и отсутствием результата. То есть по формуле работы АДС «В – Б = ВЫВОД» белая мышь приносила только боль. Усилия змеи, связанные с мышью белого цвета множество раз приводили к боли и ни разу не оправдались. В результате накопился значительный негативный опыт, выдающий мощное неприятное чувство, способное конкурировать с врождённым охотничьим инстинктом змеи.

Наш мозг работает по схожему принципу: АДС может подавить ЛЮБУЮ активность, любые инстинкты могут быть искажены или подавлены до своих антиподов. Например, АДС может превратить сочувствие в агрессию. Человеку необязательно 15 раз биться лбом о стену, чтобы создать подобную связь: эффект плацебо/ноцебо может легко возникнуть под воздействием одного фактора, принятого системой и меняющего её работу. Подобным образом у молодых девушек может развиваться серьёзное психическое заболевание под названием «нервная анорексия», проявляющее себя отказом от еды и неадекватным восприятием своей фигуры. Чуть позже я расскажу о своей гипотезе устройства данной болезни и некоторых её причудливых проявлений: когда худющая девушка ощущает себя толстой.

Примеры ограничителей

Наличие полиции в обществе само по себе является сдерживающим фактором для АДС.

Если в метамире человека присутствует некая сила, способная его наказать за определённое поведение, то АДС не может её игнорировать. Этот фактор будет учтён и будет оказывать управляющее воздействие на аналитику АДС, буквально говоря: «Туда нельзя, путь закрыт, потому что будет больно».

Метафорически этот фактор является стеной, ограничивающей вашу агрессию и ход ваших мыслей. Вы можете думать о себе, как о добром и сдержанном человеке, когда на самом деле ваша агрессия подавляется ещё на подступах к сознанию. Какими будут ваши реакции, если убрать ограничивающие факторы, не знаете даже вы сами.

Не будьте так уверены в своей цивилизованности. Ваши чувства были даны сверху — вашей АДС, это её вывод, а не какая-то цивилизованность, присущая вам от рождения. Это конъюнктурный вывод вашей АДС.

Важно помнить, что АДС работает с метамиром — с представлением о реальности, которое может быть сформировано просмотром телевизора, чтением книг, болтовнёй на кухне или соцсетями. Человек, ни разу не посещавший страну «Икс», может иметь к ней устойчивые чувства, которые производит АДС на основе данных, полученных из метамира. А как именно туда попали эти данные не имеет значения. Думаете, человек разумен и понимает разницу между сериалами и реальностью? Да, понимает, но вот механизм сбора опыта тупой как пробка. Будем говорить о нём позже. Я детально покажу, как он работает.

Страна, из которой нельзя выехать и которую надлежит любить, чтоб не получить по голове, может быть любима по механизму, подобному стокгольмскому синдрому. А куда деваться, если АДС оказалась на таком острове? Надо как-то выживать. АДС всё взвешивает и синтезирует вывод: ревностную турболюбовь к родине. При этом человек будет абсолютно уверен в том, что искренне любит свою родину, потому что ощущает именно это чувство, а как именно оно сделано, он не знает.

Пропаганда имеет огромное влияние на построение метамира. Люди, находящиеся внутри информационного купола — его заложники, потому что он формирует их метамир, тем самым определяя мировоззрение. Самая искусная пропаганда размещает в метамире предпосылки, из которых АДС сама делает нужные выводы, разбить которые потом очень сложно.

Я лично знаком с неглупыми людьми, которые ведутся на пропаганду, как дети. Поймите, они неглупы по нашим меркам, но, они абсолютно уверены, что мыслят объективно. Они верят своим чувствам, основанным на своём опыте, но они не видят, как именно собирается этот опыт.

Пропаганда формирует ситуацию на острове, исходя из которой АДС производит чувственное отношение к чему-либо.

Нельзя напрямую сознательно влиять на свои чувства, но можно менять ситуацию на острове, которая неизбежно приведёт к изменению чувств.

Представьте, что человек может менять свой остров самым кардинальным образом, просто сменив точку зрения. Стоит вам иначе взглянуть на мир, как вы увидите, что ваш остров изменился, а следом изменились и ваши чувства. То есть человек может управлять своим состоянием и потоком мыслей, однако для этого он должен детально понимать принципы устройства метамира и механизма АДС.

МЕТАОБЩЕСТВО. ЧАСТЬ 1

Если человека с рождения до определённого возраста (4–5 лет) изъять из общества людей, он уже никогда не станет человеком, его будет невозможно обучить человеческому поведению. Значит, в этот период закладываются основы того, что делает нас людьми.

Поинтересуйтесь в интернете об историях реальных людей-маугли, посмотрите на то, как они выглядят, ознакомьтесь с их навыками и повадками и вы поймёте, как на самом деле выглядит независимый человек. И вы и я — мы были бы такими же убогими существами, если бы выросли среди животных, а не среди людей. Так что ни о какой независимости человека и речи быть не может.

То есть без общества других людей человек не станет человеком. Взаимоотношения с обществом в раннем возрасте, с рождения до 4–5 лет, буквально формирует человека, который будет считать приобретённое поведение и повадки своими. То есть собственная личность воспринимается не как чей-то вклад, а как собственные врождённые свойства.

Получается, что разницу между человеком-маугли и привычным человеком создают контакты с другими людьми. А значит, мы с вами во многом — это другие люди, с которыми мы контактировали, чьё поведение и повадки мы впитали и теперь воспроизводим. Во многом, но далеко не во всём.

Первые значимые люди в жизни ребёнка — те, кто находится с ним рядом в период до 4–5 лет. Именно они закладывают фундамент метаобщества. Прошу при этом не забывать, что любое воздействие воспринимается конкретной нервной системой со своими особенностями, так что при одном и том же воспитании, получаются люди, но всё-таки в чём-то разные люди.

Учитывая, что сила чувств определяет значимость полученного опыта, можно утверждать, что период полового созревания человека оказывает сравнительно сильное влияние на формирование метамира. В этот период у человека появляются новые чувства, которые его АДС будет обслуживать и вокруг которых она будет выстраивать причинно-следственные связи, сильно перестраивающие метаобщество.

Исходя из логики того, что весь последующий опыт воспринимается через призму предыдущего, можно сделать следующие заключение: чем раньше получен опыт, тем он важнее. Всё, что воспринимает человек, окрашивается чувствами, записанными в метамире и поэтому воспринимается предвзято. А значит, первые чувства, записанные в метамир, имеют особую важность.

Получается, что отношение матери к младенцу будет являться первым чувственным опытом взаимодействия с обществом, который мозг ребёнка обязательно запишет: если мой крик остаётся без ответа, значит, в этом мире мои чувства неважны.

Вот родится человек с пустым метамиром, откуда ему знать, что такое хорошо, а что такое плохо? Как ему понять, что он сам из себя представляет?

Если человек с рождения живёт внутри волчьей стаи — его мозг будет считать себя волком.

Если же человек с рождения живёт среди других людей, то он будет человеком, но каким именно человеком он будет, во многом зависит от циркулирующей в этом обществе чувственной причинно-следственной информации, которая попадёт к нему в метамир через отношения с другими людьми и через наблюдение за такими отношениями.

Ваш метамир содержит модели мировоззрения других людей. Вам кажется, что вы знаете чем дышит общество, в котором вы выросли, но при этом ваш мозг не в состоянии отличить имплантированный опыт от личного. То есть воспитание, пропаганда, книги, фильмы и соцсети могут формировать ваше метаобщество не хуже, чем личный опыт. Поэтому, вашу АДС может беспокоить мнение несуществующих персонажей, имплантированных в метамир, например, Бога.

Опираясь на модель общества, АДС может прогнозировать реакции значимых людей и групп на различное поведение носителя. Ведомая стремлением к лучшим чувствам, она будет управлять потоком мыслей своего носителя с учётом требований и морали метаобщества. То, что метаобщество осуждает, будет задавлено ещё на подступах к сознанию. Таким образом, поведение человека будет избавлено от болезненных элементов на самом раннем этапе формирования мыслей. Мало кто будет справлять нужду прямо в общественном транспорте несмотря на то, что очень хочет. Однако более сложное поведение людей может сильно отличаться несмотря на то, что все они выросли в одном и том же обществе. Многие люди стремятся получить образование только для того, чтобы иметь возможность занять более высокое и хорошо оплачиваемое место в иерархии — то есть получить «билет в жизнь», при этом они абсолютно уверены, что все заняты тем же самым, потому что мозг не может узреть мотивов, которых нет в нём самом. В то время как другие люди, получают образование, потому что хотят заниматься чем-то интересным и важным, по существу, а не ради должности и ресурсов.

В очередной раз прошу держать в голове мысль о том, что любая информация воспринимается конкретной нервной системой со своими особенностями, так что при одном и том же воспитании, получают люди, но всё-таки в чём-то разные люди.

УВАЖЕНИЕ

Осуждение и неуважение, проявленные к человеку со стороны соплеменников крайне неприятны и болезненны, в то время как уважение с их стороны приводит к приятным чувствам. А если есть чувства — есть и управляющее воздействие АДС, поэтому мировоззрение значимых людей становится важным фактором в аналитической работе АДС. В результате вы смотрите на мир и на себя не только своими глазами, но и глазами своего метаобщества.

Уважение значимых людей — очень важный фактор для человека. Неуважение рассматривается АДС, как угроза. Но почему?

Потому что неуважение является предвестником страданий и гибели?

Потому что изгнание из племени в неизвестность — верная смерть?

Нет! Думаю, что изгнание и смерть здесь вообще ни при чём, потому что геном тех, кто остался в живых никак не может учитывать опыт погибших. Поэтому мозг не может инстинктивно бояться изгнания или смерти. Он так не думает! Он может инстинктивно бояться причин (признаков), которые приводили к смерти, при этом никак не связывая их со смертью.

Это, как если бы вы избегали потребления смертельно ядовитых белых грибов только потому, что панически боитесь белого цвета. Такой страх обеспечит выживание вам и вашим детям, которым передастся этот ген. В то время, как любители белого цвета исчезнут из генофонда.

Выживание обеспечил страх белого цвета, который по случайному стечению обстоятельств являлся признаком ядовитости грибов. Белый цвет — это признак, который будет важен для мозга, но не потому, что он связан с ядом, мозг этого не понимает, белый цвет будет важен сам по себе, как инстинктивный признак.

АДС — туповатый механизм, для которого главное «шашечки, а не ехать». Далее, я буду часто использовать это выражение, так что объясню подробнее, что оно означает.

Фраза «вам шашечки или ехать?» означает «Вы хотите получить результат по существу или для вас важны формальности?»

Она пошла в народ из старого советского анекдота, в котором девушка не смогла обнаружить на машине такси характерные «шашечки», предъявляя претензии таксисту. На что таксист попросил её определиться в том, что для неё важнее: прибыть в пункт назначения или «шашечки», нарисованные на машине.

АДС похожа на эту девушку, потому что уделяет внимание «шашечкам» — то есть инстинктивным признакам, закреплённым процессом отбора, совершенно при этом наплевав на суть вопроса.

Иными словами, инстинктивно, наш мозг не волнует содержание, его волнует только внешние признаки. Какой толк от того, что люди переживают о мнении тех, кого они видят в первый и последний раз? Отрицательный! Но чувства всё равно производятся по тупому древнему механизму.

Важна сама жизнь, а не ваш успех. Для успеха хорошо было бы не переживать и выспаться перед важным событием, но «природе плевать», её волнуют только внешние признаки, а не содержание. Механизм АДС просто работает и всё, в нём нет проверки на актуальность. Независимо от того, к чему фактически приводит его работа: вредит он или нет в данных обстоятельствах — он будет работать по старой схеме, опираясь на инстинктивные признаки.

У человека нет никакого инстинктивного страха смерти — мы боимся собственных фантазий о смерти, а не саму смерть. АДС вообще не понимает, что такое смерть, она не может её почувствовать. Она не может себе представить, что значит отсутствие существования. Для АДС смерть — это не отсутствие жизни, а какое-то страшное и пугающее событие, за которое она постоянно пытается заглянуть, чтобы понять, что будет дальше. Страх размышлений о смерти создан суррогатом реальности — словами.

Поэтому АДС прогнозирует последствия и чувства после смерти, не понимая, что носитель не сможет их получить после такого события, как смерть.

Кстати, возможно, по этой причине мозгу так заходят концепции жизни после смерти. Для АДС это естественный образ мышления.

Люди зачастую переживают, нервничают и буквально сходят с ума, несмотря на «хорошую жизнь». АДС не понимает, что сегодня человек живёт совершенно в других условиях. Она опирается на те же признаки, что и 20 тыс. лет назад. И если вроде как «всё хорошо», но инстинктивные признаки говорят об обратном, то человек будет ощущать несчастье.

«Почему чиновник или государственный служащий не вошел в моё положение? Почему они так холодно и формально ко мне относятся, мне же тяжело?» — может подумать АДС, какого-нибудь человека, потому что ждёт «человеческих племенных отношений» от «человека-функции», который ограничен в своих полномочиях и не может воспринимать контакты с людьми, как человеческие. Это не обычное человеческое общение, а нечто совсем иное, то, к чему АДС не готова так же, как она не готова и к такому количеству окружающих людей, которым наплевать друг на друга.

АДС видит перед собой человека и относится к нему, как к соплеменнику. И если соплеменник ко мне холоден, то мозг регистрирует признаки неблагополучия и записывает их в метамир. Всё это копится и «варится» в метамире производя настоящую панику.

Подобно тому как кабан рыщет в поисках еды не для того, чтобы выжить, а для того, чтобы удовлетворить мучительное чувство голода — мозг человека реагирует на неуважение членов своего племени не для того, чтобы выжить, а для того, чтобы избежать неприятных чувств. Но почему эти чувства вообще появляются?

Факт в том, что мозг тщательно отслеживает уровень собственной доминантности (значимости) в стае, воспринимая этот признак как самооценку. Фактор уважения позволяет мозгу строить приятные прогнозы своего пребывания в стае. Опираясь на чувство собственной значимости АДС, строит

прогнозы, которые при низкой собственной значимости будут очень неприятными. То есть низкая собственная значимость всегда сулит боль. Таким образом, боль и радость связывается с уровнем уважения.

Люди являются для АДС крайне значимым фактором окружающей среды, потому что люди — это сила, оказывающая на тебя огромное влияние. А уровень уважения других людей по отношению к тебе, распознанный твоим мозгом, является мотивом для действий других людей по отношению к тебе. Это не может не волновать АДС.

Первично значимыми людьми мы считаем тех, кого наш мозг запечатлел в детском и подростковом возрасте, подобно тому, как утёнок, вылупившись из яйца считает своей мамой первый попавшийся на глаза предмет. С той разницей, что человеку на это требуется много лет, и что опыт человека создаёт паттерн восприятия «своих», а не только запечатлевает конкретных людей.

Мозг человека на основе этого запечатления строит общую модель своего племени, поэтому всех подобных людей он будет считать членами своего племени по определённым признакам. При этом люди, не подходящие под этот паттерн «своего человека», будут восприниматься иначе. Так что неуважение со стороны «чужих», может вообще не иметь значения в то время, как неуважение со стороны «своих» будет являться катастрофой. Просто, потому что мозг уверен, что носитель живёт среди этих людей с определёнными признаками, поэтому их мнение важная часть окружающей среды человека.

Однако как я убедился на практике, «своих» можно заменить. То есть можно заменить родное племя на другое — заменить метаобщество. АДС человека может крайне гибко реагировать на реальность.

Окружающие люди родного племени — с точки зрения, АДС это важная часть среды обитания: мировоззрение этих людей является значимым фактором, потому что именно оно определяет их действия.

Если говорить иносказательно, то окружающие люди своим отношением способны превратить среду обитания человека как в непролазные колючие кустарники, рвущие тело, так и в уютный тёплый дом. Конечно, АДС самым тщательным образом будет учитывать столь значимый фактор.

Представьте, что единственное на свете озеро, в котором вы можете утолить жажду, имеет своё мнение по поводу того, какую именно воду стоит вам отдавать: чистую или же непригодную для питья. Если озеро сочтёт вас хорошим человеком — вода станет родниковой, а если плохим — вода станет зловонными помоями. Вы будете вынуждены подстраиваться под мнение озера. В итоге озеро воспитает ваш мозг так, что мировоззрение озера станет вашим. Однако если вы найдёте другое озеро, которое будет предъявлять к вам менее строгие требования, то у вас будет мотив сменить своё мировоззрение. Тогда вы ощутите раздражение к первому озеру, которое относилось к вам так строго.

Давайте разберёмся как именно АДС понимает уважение и его отсутствие.

Неуважение бомжа вряд ли вас затронет, верно? Потому что бомж для вас не значим. То есть вас волнует только мнение значимых людей. Отсюда вопрос: что делает людей значимыми внутри запечатлённого паттерна?

У АДС должны быть причины для формирования ощущения значимости какого-то человека. Очевидно, что это должна быть какая-то выгода или боль: то есть приятные и неприятные чувства.

Если некто способен создать для вас выгоду или проблемы, то он будет значим для вашей АДС в соответствующей степени. Способность нести выгоду или боль можно обозначить одним словом — влияние.

В этом смысле грудастая молодая красотка обладает большой силой влияния на тех, кого она привлекает: её решение способно сделать человека как счастливым, так и несчастным. Это большая

власть над чувствами, поэтому её значимость будет так же сильна. Таким образом, у человека появляется мотив к учтивому поведению по отношению к девушке.

Человек, представляющий из себя силу способную оказывать существенное влияние на чувства носителя, по мнению АДС, будет оценён как значимый фактор и поэтому получит учтвое поведение, которое мы называем уважением.

Человек, которому вы сочувствуете так же получит учтвое поведение, однако называть это уважением или нет решайте сами. Я считаю, что уважение из сочувствия и уважение из силы влияния очень разное уважение. Так что я не стал бы примешивать к уважению сочувствие, однако тем не менее сочувствие производит учтвое поведение.

При этом важно понимать, что человек может представлять из себя силу не персонально, а опосредовано. Сам человек может быть слаб, но за ним могут стоять другие люди, которые для вас представляют значительную силу, с которой ваша АДС вынуждена считаться. Эти люди могут быть вашим метаобществом. То есть ваше метаобщество может заставлять вас уважительно относиться к членам общества независимо от того, что они из себя представляют.

Если при неуважительном обращении с людьми вы каждый раз «получали по голове» или если вы наблюдали за таким воспитательным процессом, то ваша АДС могла связать неуважение с наказанием, осуждением и всяческим недовольством членов вашего племени. В таком случае вы будете учтвым человеком, базово уважающим других людей независимо от силы их персонального влияния.

КАК АДС РАСПОЗНАЁТ НЕУВАЖЕНИЕ

АДС никогда не будет обходиться со значимым фактором неучтиво. И ваша, и моя АДС это прекрасно знают. Следовательно, косвенные признаки неучтиво к вам отношения, проявленные со стороны других людей, заставляют вашу АДС делать вывод о том, что другие люди вас ни во что не ставят.

АДС общаются друг с другом через наши головы, передавая множество разнообразной информации, которую сознание уловить не в силах, но которая откликается чувствами и формирует метамир людей. Наш метамир намного шире и детальнее, чем тот, который мы замечаем на сознательном уровне.

Если люди вас ни во что не ставят, значит, вы не способны задеть чувства этих людей, значит, вы неинтересны, не нужны и не опасны, то есть вы для них — пустое место. Если речь идёт о вашем круге общения, о вашем племени, то с точки зрения АДС — это настоящая катастрофа. Если вы не можете влиять на чувства другого, то вас для него не существует, потому что АДС работает только с чувствами: нет чувства — нет и фактора, который нужно обслуживать.

С точки зрения АДС, неуважение других людей — это однозначный и чёткий сигнал, который нельзя прочесть никак иначе, кроме как тот факт, что носитель в глазах других людей оценивается, как маленький, никчёмный, мешающий и раздражающий фактор, путающийся под ногами. Такое положение в группе делает мир гораздо более опасным местом: мозг ощущает боль, повышает бдительность и понижает порог чувствительности. Всё это инстинктивные реакции.

Поэтому, как только АДС замечает косвенные признаки неуважения, она начинает бить тревогу.

Уважение — это валюта в мире АДС. Она не раздаётся просто так. Кому-то больше, кому-то меньше. АДС производит уважение к другим людям, как вывод, сделанный из массы предпосылок. Она делает это для того, чтобы носитель получил лучшие чувства, то есть — исключительно из собственной выгоды: получить побольше, оставаясь в безопасности.

Любая АДС прекрасно знает, что уважение является приятным и необходимым обезболивающим и поэтому раздаёт его только людям «пахнувшим выгодой или опасностью», которых нужно умаслить, задобрить, показать им, что они нужны, поддержать их полезное поведение или потенциал.

Любая АДС прекрасно знает, что проявление безразличия, отстранённости, холодности лишает необходимых для нормальной жизни эндогенных обезболивающих, и откладывается стрессовым фактором в метамир человека, отравляя его существование.

Также любая АДС отлично знает, что неуважение является болезненным уколом, оставляющим «ядовитые» перманентно фоны следы в метамире, и поэтому раздаёт его тем, кого хочет прогнать, наказать или победить.

Таким нехитрым способом общество управляет поведением индивида, заставляя его делать то, что выгодно обществу: либо с тобой приходится считаться, потому что ты выгоден или опасен, либо делай что-нибудь полезное для всех, иначе получишь безразличие пренебрежение и неуважение. Общество абсолютно беспощадно изживает из себя невыгодных и слабых людей, совершенно не замечая этого на сознательном уровне.

Мир АДС крайне циничен, но это именно тот мир, который создаёт наши чувства. Безразличие и неуважение уничтожает людей не хуже серьёзных хронических заболеваний, создавая в мозге мощный патологический очаг возбуждения, убивающий человека изнутри.

Кого мы одобряем? Какое поведение считаем достойным уважения? Такие процессы мы и поддерживаем в обществе, таких людей мы и поднимаем наверх.

Люди с близорукой АДС могут узреть только самые простые поверхностные пути оценки полезности человека.

Средний уровень развития мозга людей, составляющих общество, легко оценить по косвенным признакам проявления уважения к разным категориям людей этого общества. Архаичное общество уважает физическую силу, известность, природную красоту, власть и ресурсы.

Смотрите на то, кого общество уважает не на словах, а на деле и вы легко поставите этому обществу диагноз. Нетрудно предсказать судьбу общества, в котором уважение и внимание получают лишь «певцы ртом», спортсмены, актёры, богачи и влиятельные люди. Конечно же, это будет кровь, слёзы, сопли и деградация вплоть до следующего общественного кризиса и процедуры переформатирования общественного устройства.

ПРИМЕРЫ ВЛИЯНИЯ МЕТАОБЩЕСТВА

Лидер мнения

Помните пример с девушкой, которая выбирала платье на мероприятие. Как это происходило? Её АДС моделировала ситуации, давая ощутить мнение метазрителей. В метамире девушки записаны данные о том, что ценится в обществе: какая фигура является привлекательной, а какая отталкивает, какие образы сейчас в моде, как одеваются лидеры мнения, что вульгарно, а что сексуально, что привлекает, а что высмеивается. АДС знает особенности предстоящего мероприятия и контингент посетителей. Она знает, с кем ей придётся конкурировать, кто в чём придёт, и за чьё внимание будет происходить особая битва.

Оценивая конкретное платье через вышеописанную призму, АДС приходит к тому или иному выводу и спускает своё решение девушке в виде чувства отвращения или восхищения конкретным платьем.

Это решение принимает не сознание девушки, а её АДС, опираясь на мнение метаобщества.

АДС другой девушки с более высоким статусом в обществе будет мыслить иначе. Фактор чужого мнения для неё будет значительно снижен. Потому что она — лидер мнения — та, кто задаёт моду. Даже если найдётся глупец, желающий её осудить, то в метамире девушки он будет в меньшинстве: ему придётся бороться с мнением большинства обожателей. Так что мнение отщепенца — это его проблемы, а не девушки.

Однако, если такая статусная богиня узрит, что своей выходкой может потерять поддержку большинства, то её АДС не даст совершить такую ошибку, для чего создаст соответствующее чувство, затормозив креативность. Таким образом, девушка понимает свои границы, и принимает наиболее выгодное решение, которое позволит не быть как все и в то же время не переборщить с оригинальностью.

Должник от рождения

Если человек вырос в обществе, в культуре которого присутствует большая составляющая самопожертвования — он будет жить, ощущая на себе постоянное давление метаобщества. Потому что в этой культуре человек уже рождается должником.

До тех пор, пока человек не отдаст себя в распоряжение общества, он будет ощущать на себе тотальное пренебрежение и неуважение. А это сильный стресс, который, по сути, является патологическим очагом возбуждения, убивающим своего носителя изнутри. Такой стресс может гаситься алкоголем, наркотиками, деструктивным поведением, человеконенавистнической идеологией, заменой общества или принятием условий.

Любое давление на человека заставит его АДС искать выход. В случае отсутствия выхода она будет склонна к принятию общественного давления. Проблемы возникают, когда есть выбор. Чтобы этого выбора не было, государства закрываются как физически, так и информационно.

Если АДС человека, находящегося под таким прессом, сделает вывод об отсутствии вариантов, то она примет условия общества и закроет терзающий очаг возбуждения. После чего человек сможет спать спокойно. АДС просто переходит на сторону общества и начинает обслуживать его интересы, что от неё и требовалось. В таком случае все личные интересы решаются только через общественные. И чтобы человек ни думал, у него не получится думать о себе, потому что все личные интересы будут гаситься ещё на подступах к сознанию. И если тебе что-то нужно, то сточки зрения АДС, ты можешь это получить только через перестройку общества. Так работает воспитание.

Поймите важную штуку: чтобы выйти из-под такого пресса достаточно искренне согласиться с требованиями метаобщества — отдать себя в его распоряжение.

Из чего вытекает и обратный вывод: чтобы получить осуждение метаобщества, достаточно простого несогласия с этими требованиями.

То есть нужны не действия, а искреннее решение. Согласие или несогласие — это плацебо/ноцебо фактор, который, будучи встроенным в систему, меняет ситуацию в метамире и производит разные чувства. В случае принятия требований метаобщество разразится уважением, в случае отказа продолжит свою подрывную деятельность осуждения.

Такое воспитание ставит АДС человека перед выбором: чтобы избавиться от боли и получить уважение, нужно отказаться от своих интересов. И как же это можно сделать в обществе, в котором без своих интересов просто не выжить? «Коммунистические требования» в капиталистическом обществе будет сводить людей с ума. Потому что реальность и представление о ней будут расходиться по разным уголкам вселенной.

В таком обществе будут хорошо себя чувствовать те, кто принял условия, и самые поверхностные и беспринципные люди, которым всё это воспитание до лампочки.

И совершенно неважно, есть ли такой прессинг в реальном мире, главное — не реальность, а то, что человек о ней думает.

Совесь против прибыли

Кризис. Ваш мелкий бизнес начинает терпеть убытки. Вы можете уволить 50% сотрудников, чтоб как-то пережить трудные времена. Или можно прибегнуть к другому варианту: вы продаёте свой личный автомобиль, чтоб закрыть финансовые бреши предприятия, никого при этом не увольняя.

Если ваше метаобщество поощряет заботу о других и осуждает эгоизм, то вы можете испытывать трудности с принятием решения. Если вы примете решение в свою пользу, то можете испытать «муки совести». Если же вы примете решение – «быть хорошим», то «мук совести» у вас не будет, как и личного автомобиля. И получается, что любой вариант сулит боль.

При этом если вашим решением будет увольнение сотрудников, то вы будете оправдываться перед своим метаобществом, как перед судом присяжных. Вы будете объясняться и всячески его убеждать в справедливости такого решения. Возможно, у вас даже что-то получится, и вы сможете отбиться от негативных чувств, хотя бы частично.

Если ваше метаобщество никак не осуждает увольнение сотрудников, то никаких «мук совести» у вас не будет.

Что такое совесть? Это результат работы АДС по известной формуле «В – Б = ВЫВОД». **Это боль**, которая не даёт вам поступить так, как выгодно лично вам: боль осуждения метаобществом учитывается в формуле и на выходе может оказаться отрицательный результат. Тогда человек будет совестливым. Вот и всё.

Люди со слабой АДС, имеющие поверхностные интересы, как дети – склонны к абсолютной бессовестности и беспринципности. Это значит, что они ощущают только свои незаторможенные желудочно-кишечные интересы.

Такой человек легко уволит 100% сотрудников, при этом зажав значимую часть их зарплаты и сэкономив приличную сумму. У него преимущество. Хотя бы в том, что он не будет никак переживать по этому поводу. Он останется и с машиной, и с бизнесом, и с деньгами, и с хорошим настроением. У него не будет никакой бессонницы. А вероятность его бизнесу выжить выше, чем у его совестливого конкурента. Ведь его ничто не ограничивает в получении прибыли. Он абсолютно беспринципен.

Беспринципный человек может использовать серые и чёрные схемы закупок и ведения бизнеса, безнравственные способы конкуренции, без переживаний о том, что он кого-то там обманывает. В результате он сможет установить на свои товары такие цены, которые для совестливых конкурентов будут просто нерентабельными.

И не надо говорить, что можно всё отрегулировать законодательно. Это просто смешно. Жизнь намного сложнее любых законов. Например, как вы отрегулируете хакерские атаки на инфраструктуру конкурентов? Попытки всё на свете зарегулировать, похожи на попытки законодательно запретить вирусам заражать людей.

Получается, что совесть — весьма вредное чувство для так называемого успеха индивида в конкурентном обществе.

Знаю людей, которые поначалу переживали, что их бизнес-решения портят чьи-то жизни. Но по мере практики все эти переживания растворились. Это значит, что их АДС поняла, что никакого реального осуждения не последует, и даже, напротив, всё это каждый раз заканчивалось какой-то личной выгодой. И уважения они в итоге получили больше от того же самого общества. Такое вот практическое обучение бессовестности от самого общества.

Что делать АДС, если без личной выгоды не прожить, но личная выгода осуждается?

Как она будет выкручиваться? Какие идеи ей будут заходить?

Те идеи, которые могут избавить её от совести. А совесть хорошо замещается человеконенавистнической философией. Потому что АДС нужно иметь какие-то причины, для

формирования иных чувств. Плохо ли это или хорошо, так она работает. Вы ничего с этим не сможете сделать. Чтобы плацебо эффект состоялся без сомнений человеку придётся принять всю идеологию целиком, иначе будут сомнения и ничего не изменится.

Люди, остро ощущающие социальное давление, мешающее им выживать, будут тяготеть к решению этого вопроса. Всё это будет толкать их АДС к принятию агрессивных идеологий, которые избавят их от совести.

Свобода делать деньги без осуждения — это очень приятная свобода. Именно об этой свободе говорят люди, переехавшие в так называемый капиталистический мир — свободе от социального давления. Там ты можешь сосредоточиться исключительно на личной выгоде, выкинув из головы всё остальное. Там тебе никто и слова не скажет за то, что ты просишь деньги за каждый «чих». Я не хочу сказать, что это хорошо или плохо. Кому как. Я хочу сказать, что такая непротиворечивость сама по себе является плюсом в глазах АДС. Потому что в случае наличия противоречий, человек независимо от выбора будет ощущать ущерб.

Противоречивая система будет выдавливать из себя людей в сторону отсутствия противоречий. Таков механизм АДС — она будет искать выход. Это просто технический факт, ничего более.

Свадьба

Что такое свадьба, по сути? Зачем нужны все эти клятвы, торжества, пожелания, публичные обязательства? Как всё это влияет на работу АДС?

Это семейная скрепа. Все эти мероприятия загружают в метамир брачующихся социальные обязательства: то есть осуждение за их нарушение. Это социальное давление, которое помогает удерживать людей вместе в моменты, когда хочется всё бросить. Конечно, это не абсолютная защита, но это сила, стягивающая брак.

АДС работает всегда одинаково. Она взвешивает все выгоды и убытки за спиной своего носителя и выдаёт итоговое чувство. Боль от социального давления ставится на весы напротив какой-нибудь новой интрижки и АДС принимает решение. Если боль велика, то большинство интрижек на стороне будет гаситься, не доходя до сознания. То есть человек не будет особо страдать.

Однако, все скрепы, основанные на угрозах болью, очень легко разрушить.

Случай в спортивной школе

В детстве в 6-м классе, когда я учился в спортивной школе (плавание) во время построения перед началом тренировки случился казус: тренер при всех ребятах эмоционально отчитал одного ученика за грязные, нестриженные ногти на ногах, пригрозив ему какими-то санкциями.

Судя по реакции обруганного парня, он испытал довольно сильный стресс, зато после этой выволочки он стал чуть ли не самым опрятным учеником в классе.

С точки зрения теории АДС после такого инцидента в метаобщество маленького неряхи записались сильные неприятные чувства, связанные с неопрятным внешним видом, а конкретно с нестриженными и грязными ногтями на ногах. И теперь, каждый раз думая о том, как его ноги будут выглядеть без носков, у парня срабатывали ассоциативные связи, воспроизводя неприятные чувства публичного осуждения. Поэтому неряха перестал быть неряхой и с тех пор стал тщательно следить за своим внешним видом.

Столь яркое событие он, конечно же, запомнил, но зачастую люди не помнят источников своих чувств, потому что чувства были не столь яркими и накапливались в метамире постепенно. В таком случае наш неряха в какой-то момент просто ощутил бы достаточно сильное желание приводить себя в порядок,

но откуда оно взялось, он бы понятия не имел и просто считал всё это частью своей натуры. Это тот же самый эффект плацебо/ноцебо, созданный в результате множества слабых касаний.

Технически подобное беспокойство о внешнем виде работает по принципу очага возбуждения, который не даёт человеку забыть о столь значимом вопросе, напоминая своему носителю, какие именно чувства тот ощутит в случае неповиновения. Зудящий очаг, будет терзать человека до тех пор, пока он не решит проблему — то есть не подстрижёт ногти, после чего он затихнет, вызвав приятное облегчение, что будет служить подкреплением выполненных действий, усиливая влияние этих связей и близлежащего ассоциативного окружения: например, ногти на руках, волосы на голове, чистота тела, одежды, общая опрятность — АДС легко может связать всё это в единый комплекс, сделав вывод, что всё это причины того же следствия — осуждения окружающих.

Можете себе представить, что чувствовал маленький неряха в момент выволочки?

А теперь представьте, что в нашей жизни существует похожий опыт социального осуждения, который нельзя решить столь простым путём, как обрезание ногтей. Например, проблема физической слабости, неуклюжести, некрасивой внешности, глупости, растерянности, непрофессиональности, робости, или неисполнения каких-то социальных долгов. В этих случаях человек может испытывать по отношению к себе неуважение, пренебрежение, осуждение, раздражение. Вот только убрать такой очаг возбуждения будет непросто.

Представьте, что наш неряха смотрит на свои длинные грязные ногти, а постричь их не может, конечно, он откажется идти на тренировку в таком виде. К тому же он будет постоянно находиться под прессингом негативных чувств, которые будут напоминать ему о социальном давлении к его текущему внешнему виду, который он не может изменить. Жить под таким прессом очень неприятно, это постоянный источник стресса.

Мы управляемы подобной социальной болью.

То, как вы одеваетесь, какие аксессуары носите, как ведёте разговор, как двигаетесь и жестикулируете, что считаете нелепым, а что достойным, всё это и многое другое диктуется метаобществом. Люди этого напрочь не замечают, считая всё это своим мнением и своими особенностями.

Могу помочь подсветить эти чувства: наденьте штаны на голову в качестве шапки, затяните ремень на лбу, так чтобы штаны не слетали, и попробуйте в час пик проехать в общественном транспорте в таком виде. Неприятно? Хочется выглядеть так, чтобы на тебя не глазели как на идиота?

Вот такие — подобные схемы управляют вами на скрытом уровне, формируя «ваши» желания выглядеть определённым образом.

Вы заранее знаете, как вас оценят со штанами на голове, потому что ваш мозг содержит модель этого общества. И сейчас, моделируя эту ситуацию, вы ощутили, так сказать, пробник чувств.

Человек может ощущать подобные неприятные чувства перманентно, потому что по оценке АДС, носитель сам по себе является осуждаемым объектом и без штанов на голове.

Критерии оценки

Контакты с людьми создают критерии оценки человеком других людей и самого себя. Человек не может хвалить себя просто так за что попало. Болтать можно всё, а вот испытывать настоящие чувства, направленные на самого себя, можно только по усвоенным критериям.

Ты победил, если ...

Ты молодец, если ...

Ты уважаем, если ...

Ты значим, если ...

Ты нужен, если ...

Тебя любят, если ...

Ты осуждаем, если ...

Ты смешон, если ...
Ты проиграл, если ...
Ты ничтожен, если ...
Ты будешь счастлив, если ...

Все подобные критерии, следующие за словом «если», содержится в метамире человека в качестве собранного чувственного опыта, полученного в обществе, где он родился и вырос. При этом важно учитывать, что с точки зрения АДС, различные киногерои, блогеры и даже Бог, тоже являются членами окружающего общества.

Важно отметить, что в метамире человека также записано и то, что он должен чувствовать по тому или иному поводу. Например, если вдруг человек осознает, что одинок, или ему на это укажут, то в нашем обществе при подобной оценке положено грустить и придаваться жалости к себе: «Боже мой, какой я несчастный, у меня нет друзей! Мне так плохо!» — хотя только что ему не было настолько грустно и плохо.

Подобным реакциям человек тоже учится в обществе:

Когда положено грустить;
Когда нужно горевать;
Когда нужно радоваться;
Когда сердиться;
Когда нужно выражать осуждение, а когда проявить терпимость;
В каких случаях нужно устраивать истерику;
Как нужно возмущаться;
Что такое хорошо и что такое плохо;
Что приемлемо, а что нет;
Чего нужно хотеть, а чего избегать;
Кто ты такой по отношению к обществу;
Кем является ваше племя по отношению к другим.

Человек ощущает подобные реакции, как объективно свои, он в этом абсолютно уверен.

Думаете, почему в большинстве западных фильмов главной наградой всегда являются деньги, а герои в разговорах друг с другом постоянно ведут сражение за собственную крутизну?

Да просто в мозге людей прокладывают пути вынужденного поведения: нас дрессируют, как собак, создавая в ассоциативной сети реки и каналы, по которым потом наша мысль потечёт в сторону нужную заказчикам этого проекта.

А что остаётся мозгу, если весь метамир носителя до отказа забит подобными сценами? Человек уверен, что он свободен думать о чём угодно, но АДС работает только с тем, что есть в метамире.

Окружающая культура обучает человека всему. При этом под окружающей культурой следует понимать всё, что вызывает чувства, которые могут исходить из любого источника. Сегодня большинство чувств люди получают из интернет-контента.

Усвоенные критерии оценки сильно влияют на мысли и поведение человека, потому что АДС работает с тем, что есть в метамире.

Например, если каждый раз при сборке конструктора и демонстрации готового результата родителям ребёнок получал болезненный укол и обесценивание, по типу: «Да, всё это ерунда!», то через несколько повторений это неприятное чувство начнёт всплывать по ассоциативным каналам, подавляя интерес к сборке конструктора ещё на подступах к сознанию, и ребёнок потеряет интерес к данному занятию из-за усвоенных критериев оценки в обществе.

Получается, чтобы понять, что именно нравится самому ребёнку, его нельзя ни хвалить, ни осуждать, можно научить его слушать собственные чувства, задавая вопрос: «А тебе самому нравится этим заниматься?», таким образом, можно обучить нервную систему ребёнка опираться на собственные чувства в некоторых вопросах.

Итак, важно понимать, что контакты с людьми создают критерии оценки человеком всего на свете, в том числе и самого себя. То есть, человек оценивает самого себя по усвоенным в обществе критериям. Раз уж человек становится человеком только в обществе людей, значит, его мнение — это не совсем его мнение, но в то же время это и не мнение общества, а уникальный результат воздействия общества на конкретную нервную систему. Человек — это и есть такой уникальный результат.

Для продолжения разговора о метаобществе хорошо бы иметь понимание о том, как именно опыт складывается в метамире и как он потом интерпретируется. Так что сейчас прервёмся и перейдём к этим темам, после чего вернёмся к обсуждению метаобщества.

КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ОПЫТ

Что такое опыт? Это всё, что вызывает чувства. Если нет чувств, то нет и опыта. Как только у вас появилось чувство, мозг записывает его в ассоциативную сеть вместе с породившими его обстоятельствами, которые он смог зафиксировать. Поэтому если чувства отсутствуют, то записывать просто нечего.

Важно понимать, что мозг исходит из презумпции опасности и недоверия к внешнему миру, поэтому даже нейтральная информация не является нейтральной. Хорошо знакомый «нейтральный» символ воспринимается мозгом как безопасный и приятный, потому что опыт взаимодействия с ним не приводил к неприятным чувствам, что является значимой информацией.

К тому же любая «нейтральная информация», находящаяся во внешнем мире может являться частью обстоятельств, фиксируемых мозгом при получении чувств из другого источника. Например, «нейтральный» символ может напоминать о счастливом детстве.

Таким образом можно сказать, что для мозга не существует нейтральной информации. Сигналы, полученные от органов чувств, оказывают влияние на человека.

Неважно, откуда взялись чувства: это была реальная ситуация, или ваша мама рассказывала сказку на ночь. Всё, что вызывает чувства, является для мозга значимым опытом. При этом чем сильнее чувство — тем глубже опыт врежется в память и тем большее влияние он будет оказывать на работу мозга.

Так происходит строительство метамира. Давайте рассмотрим механизм получения опыта более детально — на примерах.

ПРИМЕР 1 - ЛИМОН

Как мозг запоминает, что лимон кислый?

Мать впервые даёт ребёнку облизнуть дольку лимона. Мозг малыша записывает опыт резкого кислого вкуса, связанного с прочими данными об источнике этих чувств и окружающими обстоятельствами.

Каждый раз, пробуя лимон при разных обстоятельствах, мозг человека, записывает значимые связанные выводы. Лимон запоминается в виде ощущений формы, веса, поверхности, цвета, звуков, вкуса, консистенции... Это понимание-ощущение лимона расположено в ассоциативной области, в которой записаны все связанные чувства и образы.

Таким образом в метамире появляется металимон со всеми полученными чувствами и замеченными свойствами. После чего усвоенная модель лимона способна вызывать самые настоящие ощущения и реакции организма.

Человек уверен, что лимон кислый, но при этом он не помнит всех обстоятельств, которые создали этот опыт. Это важная особенность формирования опыта: мозг запоминает чувства, ключевые признаки источника чувств и выводы АДС, а все остальные ничем не примечательные обстоятельства забывает, потому что каждый раз они были разными и всегда ничем не примечательными.

ПРИМЕР 2 – ИЛОН МАСК

Каково ваше мнение об Илоне Маске? Оно, конечно же, у вас есть. Вы уверены, что это ваше мнение? Ну, конечно же, вы уверены, это ведь ваши чувства. Природой не предусмотрены сомнения в собственных ощущениях.

Я, разумеется, не утверждаю, что ваши чувства таковы, как я буду описывать. Я просто буду использовать наиболее вероятный вариант.

Вы ощущаете Илона Маска подобно тому, как вы ощущаете лимон. Но лимон вы пробовали, а Илона, вы даже ни разу не видели — вы с ним не знакомы. Но вы не сомневаетесь в своих чувствах ни к лимону, ни к Маску.

Как же сложилось это «ваше» мнение о нём? Как он смог обосноваться в вашем метамире?

Был момент, когда вы ничего не знали об Илоне. Но вот, вы прочли первую новость о нём, где была его фотография на фоне какого-то достижения с подробным описанием. Ваш мозг не придал этой новости особого значения, но всё же он сделал вывод из полученной информации: «Этот парень умён!»

Наш мозг делает подобные выводы спонтанно, сам, автоматически. Так работает АДС. Она должна давать оценку полученной информации. Это её работа, которую нельзя остановить.

Итак, ваш мозг сделал первую запись об Илоне: «Он умён!». И благополучно забыл про эту новость.

Через некоторое время вы опять сталкиваетесь с информацией об этом человеке. На этот раз у него брали интервью, где говорилось о чём-то научном и космическом. Ваш мозг смотрел на Илона через призму прошлого опыта. АДС сделала автоматический вывод: «Если человека показывают по центральному ТВ и разговор идёт о чём-то научном и космическом, то значит он не простой человек!» Услышав часть разговора о каком-то прорывном проекте, ваша АДС, заключает: «Этот парень чертовски умён!»

Позже вы читали о его суперпроекте Hyperloop.

Потом видели автомобиль, запущенный Илоном на орбиту.

Затем свинью с чипированным мозгом.

Потом наблюдали приземление его многоразовой ракеты.

Не так давно на весь мир отшумели его прототипы домашних роботов.

И всё это, не считая многочисленных восторженных разговоров о нём всяческих экспертов.

Возможно, вы уже забыли львиную долю всех новостей, которые читали о Маске. Но каждая новость, каждый контакт внесли свой вклад: ваша АДС каждый раз производила чувства, формируя ваш опыт. Таким образом, в вашем мозге росло и укреплялось ассоциативное облако, связанное с этим человеком. Туда были записаны все чувства и выводы, которые производил мозг при контакте с Илоном.

В итоге получилось мощное ассоциативное облако, полное восторженного опыта. Это облако записанных выводов АДС, и есть ваше мнение об Илоне Маске. Это чисто технически так.

Повторю, вы уже и не вспомните всей кучи новостей, интервью и мнений об Илоне Маске, но чувственный вывод о нём у вас остался. Так работает АДС. Всех причин, по которым были созданы эти

записи, вы можете не помнить. Всё, что у вас есть — это размытое положительное представление о какой-то прорывной научной деятельности этого человека.

Это ассоциативное облако, созданное выводами вашей АДС за много лет — ваш опыт контактов с Илоном, конечно, вы ему верите. Вы же не сомневаетесь, что лимон кислый, также вы не сомневаетесь, что Маск — гений.

И время опровержения «вашего мнения» будет лежать на доказывающем обратное от вашего опыта. Вы скажете: «А докажи, что это не так!» — вам уже нужны доказательства обратного. Репутация Илона Маска в ваших глазах защищена топорным механизмом работы АДС, который защищает опыт, записанный в метамире.

АДС при упоминании Маска лезет в ассоциативное облако и находит там обширную сеть, выдающую однозначное ощущение. Поймите, это не какое-то волшебство, АДС просто тупо заходит в ассоциативное облако и проигрывает чувства и выводы, которые там записаны. Это чисто техническое действие. И что туда ранее было сложено, то и всплывёт. И всё, что всплывёт, будет являться вашим мнением.

Человек верит своим ощущениям, а сомнения в собственных чувствах природой не предусмотрены. И чтобы разбить этот опыт, нужны веские аргументы, как в эффекте плацебо. Нужно, чтобы ваша АДС приняла фактор, меняющий выводы системы. Или же нужен альтернативный опыт, создающий альтернативные чувства, способные конкурировать с уже записанными. То есть нужно совершить серьёзную работу. Никто просто так не станет сомневаться в собственном опыте. Вы же не можете просто так согласиться с тем, что лимон сладкий?

Илон Маск, несомненно, авторитет для многих людей. Вероятно, это самый раскрученный «технический гений» нашего времени. Даже мем про него есть: «Как тебе такое, Илон Маск?»

Таким образом, в ваш метамир был заслан агент влияния. Теперь он там самый крутой научный гений — авторитет. Ваша АДС будет учитывать эти чувства в своей работе, хотите вы этого или нет. Теперь метаИлон оказывает влияние на ваше отношение к множеству связанных тем.

На самом деле вы ничего не знаете об Илоне Маске — НИ-ЧЕ-ГО. А ваше текущее впечатление создано намеренно.

Для чего весь этот пиар? Это лидерство определённой концепции жизнеустройства внутри вашей АДС. Это уважение вашей АДС к одной концепции в ущерб другим. А значит, в своей работе АДС будет руководствоваться этим чувством в самых разных связанных аспектах. И абсолютно наплевать, что вы там себе считаете, это чисто технически так. Вы не можете контролировать напрямую работу собственной АДС. Вы будете считать все собственные чувства и желания объективной информацией о мироустройстве, не понимая, что они всего лишь вывод, основанный на усвоенном опыте.

Всё это не просто мнение о Маске, это ещё целая куча связанных выводов. Так работает наша АДС: она делает общие связанные выводы, исходя из известных частных мироустройства. Ваше мнение о Маске — это не только мнение о Маске.

Например, при вопросе об обмене космическими технологиями у народа не будет возникать неприятных ощущений, потому что: «О! Сам Илон Маск. Он такой крутой, у него такие технологии. Нам должно быть выгодно с ним сотрудничать. Это честь для нас!» И ощущение цены Маска в метамире будет непомерно завышено по сравнению с его реальной ценой, как и цена общества, представителем которого он является.

Разумеется, пиар-успехи Илона ухудшают прогнозы АДС развития собственной страны, в пользу страны с которой ассоциируется Илон. АДС всегда считает свою выгоду, и на фоне огромной ассоциативной области, связанной с Илоном, оценивает собственную космическую программу, своего государства. А там пусто. Никакого пиара. Возможно, в реальности что-то есть, но реальность не важна для работы АДС. Важен лишь метамир. Ощущение проигрыша подрывает доверие к системе, к власти, к обществу в пользу идей, которые представляет Маск.

Поймите, многоразовая ракета Илона может быть убыточна, но как же круто она смотрится. А где есть чувства, там есть и опыт. Восторженная запись об этой крутизне будет сделана в ассоциативное облако папуасов, и будет работать на её авторов и заказчиков. Эти светлоликие ребята могут рисовать любые отчёты о стоимости вывода спутников на орбиту, да о чём угодно. Потому что существенная часть их проекта — это пиар. Проект изначально так и задумывался. Они очень хорошо понимают, что для управления людьми, представление о мире имеет огромное значение.

Я не утверждаю, что Маск — пустое место и проходимец или что его ракеты не обладают заявленными характеристиками. Я не знаю, как всё обстоит на самом деле. Но я утверждаю, что мнение об Илоне и о его проектах — это тоже проект. А люди уши развесили и думают, что их снабжают объективной информацией о реальном мироустройстве. Подумайте, как бы выглядела страна, связанная с Илоном, без «достижений» Илона — этого они не могут допустить. Вас просто разводят. Это то, чего они пытаются добиться, помимо других задач: они будут играть любые роли, создавать в вашей голове любые образы, лишь бы выполнить свою главную задачу — сохранить лидерство над умами папуасов.

Ваше мнение — это чей-то актив. С вами никто не станет разговаривать, разговор идёт через вашу голову напрямую с вашей АДС, которая управляет вашими чувствами. И куда вы денетесь, если однажды ощутите, что ваша страна — мусор, а солнце восходит где-то там за бугром. Ваши чувства для вас это — это вселенская объективность, вы не сможете им противостоять, вы даже не сможете понять, что вам это необходимо.

ПРИМЕР 3 – ЗВЕРИНАЯ НЕНАВИСТЬ

Как заставить людей ненавидеть друг друга? Точно так же, как людей заставляют уважать Илона Маска.

Предположим, что вы хотите натравить жителей одной страны на жителей другой страны. Но как это сделать, если у них хорошие добрососедские отношения? Очень просто! Нужно одностороннее информационное воздействие и время. Нужно создать у людей мощную негативную ассоциативную область, связанную с нужным вам объектом. И результат будет обеспечен, потому что это не какая-то абстракция, а физически созданные нейронные связи, гарантирующие протекание мысли в определённом русле.

Как именно это делается?

Человек читает простую негативную новость, где нужный вам объект выглядит непристойно. АДС делает вывод и записывает чувства в свой метамир.

Следующая новость тоже выставляет объект в плохом свете. И снова АДС делает вывод и записывает его в ту же ассоциативную область.

Так, день за днём, потихоньку создаётся обширный и разносторонний, но однонаправленный по выводам негативный опыт, связанный с жителями конкретной страны.

Через некоторое время люди накопят достаточно негативных ассоциаций, чтоб принять и согласиться с более радикальными выводами. Так, негативная сеть будет шириться, укрепляться и углубляться.

Все эти новости, весь этот информационный шум забудется, а опыт, в виде созданной ассоциативной области останется. В итоге получится большое ассоциативное облако одностороннего опыта, которое при обращении выдаёт мощнейшее негативное чувство неприязни.

Люди считают свои чувства объективной данностью — тканью вселенной. Если чувства что-то говорят, значит, так оно и есть. Природа велит подчиняться чувствам, а не проводить расследование причин их возникновения.

Поймите, АДС при обращении к этой ассоциативной области испытает столь мощное негативное чувство просто потому, что оно технически там записано. Это чувство просто проиграется, как по нотам.

Вспоминая о лимоне, у вас, сводит челюсть. А вспоминая об объекте, у этих людей сжимаются кулаки от ненависти: «Да как их земля вообще носит! Ненавижу!»

И вот жители одной страны ненавидят лютой ненавистью жителей другой страны. Люди поверят в любые сказки, которые укладываются в их текущий чувственный опыт. Таким образом, постепенно, можно довести человека до белого каленья.

Чтобы не возникло сомнений, инакомыслие блокируется на самом глубоком уровне путём общественного осуждения. В результате чего АДС закрывает все альтернативные мысли, гася их ещё в зародыше.

И если вдобавок объявить объект причиной личных проблем, то ненависть выльется через край. АДС будет производить звериную злобу, желая увидеть боль, страдания и смерть объекта, который не только объективно плох, но и заставляет страдать меня и мою семью.

Чувства всегда найдут оправдания. Не забывайте, что наше сознание — это адвокат и пресс-секретарь нашей АДС. Объясняя что-либо, люди просто оправдывают свои чувства, поэтому слова не имеют вообще никакого значения. Болтовня — это всегда следствие, поэтому выслушивать чьи-то обоснования не имеет смысла.

Физически созданная нейросеть с нужными реакциями жителей целой страны — это серьёзный актив, заказчиков данного проекта. Людям буквально вложили в головы причины для формирования нужного мнения и поведения, вырастив их на физическом уровне, тем самым создав армию запрограммированных папуасов, готовых на нужные действия.

ПРИМЕР 4 – ПРИНЦ НА БЕЛОМ КОНЕ

Девочка смотрит мультфильмы, кино и сериалы, читает соцсети, слушает музыку и смотрит блогеров. Всё это создаёт опыт, формируя её метамир, из которого АДС автоматически достаёт различные эталоны: то, каким должен быть мужчина, какими должны быть межполовые отношения, что такое счастье и несчастье.

Вот, девочка посмотрела первую серию своего первого в жизни сериала, сцены из которой вызвали у неё сильные романтические чувства, что конечно отложилось в качестве опыта в её метамир. Таким образом ассоциативное облако личной межполовой жизни начинает формироваться, обрастать и укрепляться.

Встречая раз за разом подобный паттерн межполового поведения людей и складывая полученные выводы и чувства в свой метамир, АДС девочки произвольно формирует свои ожидания, которые могут быть полностью оторванными от реальной жизни.

В своих ожиданиях, мозг может опираться только на то, что есть в метамире. А на что же ещё? А то, что там есть во многом получено из сериалов и соцсетей. АДС не разделяет опыт по источникам происхождения. С её точки зрения метамир – это неоспоримые знания о мире реальном. Если в метамире что-то есть – значит это истина. Источник чувств не имеет никакого значения. Кислый вкус лимона для вас является истиной. А как именно туда попала эта истина, вы уже и не вспомните, потому что это не имеет значения. Сомнения в чувствах природой не предусмотрены.

Всех реальных мужчин такая девушка будет сравнивать с условным принцем на белом коне, который существует в её метамире. Принц не станет разбрасывать носки по всей квартире, он только и делает, что водит принцессу на всякие мероприятия, одаривая её комплиментами и украшениями. И всё, что не вписывается в данный паттерн мужского поведения, будет девушку раздражать. Её АДС будет создавать отторжение, как результат несоответствия реальности эталону.

Её метамир загажен опытом тысяч неадекватных чувственных причинно-следственных касаний. Она не в силах заподозрить неладное и сама себя защитить. Полученный опыт говорит ей, что можно разок

«понизить свою социальную ответственность», чтобы встретить своего Ричарда Гира. Ведь именно так в этом мире можно обрести счастье! Других-то вариантов она не видела!

Такая девушка может выходить замуж, но каждый раз будет разочаровываться и разводиться. Она ничего не может поделать со своими чувствами: ей нужен принц, а не разбросанные носки.

И, конечно, наворотив за свою жизнь вокруг себя немало несчастий, в итоге она останется у разбитого корыта. Но в чём её вина? Куда смотрели мужчины этого общества? Чем они вообще заняты?

ПРИМЕР 5 – ОПЫТ ЧУДЕС

По моему опыту общения с людьми большинство из них верит в чудеса. В то, что на свете существует какие-то неведомые силы и человеческие суперспособности. Люди сами не знают, о чём именно они говорят, но: «Что-то такое точно есть!»

Обычно люди верят в то, что вселенная разумна и творит всё по какому-то своему умыслу. Этот умысел можно узреть в звёздах (астрология), в картах Таро, в нумерологии или через особо чувствительных людей — экстрасенсов. Многие верят, что вселенная посылает знаки о том, чего она хочет.

Их главным аргументом в спорах будет хитрый загадочный взгляд и фраза: «Ну ты же не можешь быть уверен, что этого нет!» Кстати, очень интересный феномен, когда неизвестность работает на укрепление убеждения. А, значит, оно зачем-то нужно. Будем говорить об этом в «Концепции Бога».

Сейчас поговорим о том, как такой опыт вообще может сложиться, учитывая, что в реальной жизни никаких чудес мы не наблюдаем.

Мозг ребёнка с пустым метамиром верит только сигналам от органов чувств, черпая причинно-следственные связи из реального мира здесь и сейчас. Со временем маленький человек учится понимать слова и смысл, который за ними стоит. С этого момента сказки, которые ему читают на ночь начинают формировать его метамир. Понимая смысл слов, мозг строит модели событий, происходящих в тексте, и проживает их как реальный опыт.

Мозг ребёнка, будучи пустым и некритичным, будет без сомнений впитывать все чудеса, происходящие в сказках. Его АДС будет делать выводы и записывать их в свой метамир.

Начинается ковровая бомбардировка ассоциативной сети ребёнка культурой племени, в котором он родился. Люди читают своим детям сказки, показывают мультфильмы, дают объяснения, совершенно не понимая, какое влияние они оказывают на его метамир.

В какой-то момент в метамире ребёнка появляется концепция Деда Мороза, которая наделяет мир волшебными свойствами. Ну, разумеется, родители не понимают, что они делают. Это же так мило – Дедушка Мороз.

Давайте посмотрим, как АДС ребёнка видит Деда Мороза, и какие выводы она из этого делает об окружающем мире?

Родители сообщают малышу о том, что некий здоровенный бородатый волшебный Дед знает о нём абсолютно всё, потому что постоянно следит за его поведением, оценивая его поступки. АДС малыша делает вывод: незнакомый мужик каким-то образом подглядывает за мной на постоянной основе, значит, в этом мире такое возможно. Это автоматический вывод, сделанный не на уровне слов, а на уровне ощущений причинно-следственных связей метамира. Ребёнок сам не знает, что его АДС думает подобным образом.

Помимо того, что это просто неприятно и тревожно, в метамир ребёнка делается запись обо всём этом бреде, как о данных, полученных из реального мира. Но это только полбеда.

Ребёнку объясняют причины появления подарков под ёлкой тем, что их туда положил тот самый Дедушка Мороз, который весь год за ним подглядывал.

АДС малыша делает вывод: в то время, пока я спал, огромный, страшный бородатый мужик как-то прошёл мимо меня и положил подарки под ёлку. Он был здесь — рядом с моей кроватью. Чужой страшный бородатый мужик просто по своему желанию сюда вошёл, так что никто его не заметил, и потом как-то отсюда ушёл.

В метамир ребёнка делается запись о том, что такое явление возможно — что на свете есть силы, способные проникать в дома каким-то чудесным образом. А, значит, это могут быть и злые силы. Получается, что те страшные истории могут быть правдой. Ведь всё это возможно! Если АДС маленького человека обнаружит такие связи, то его нервной системе мало не покажется.

Так что Дед Мороз — это ещё целая куча неприятных последствий в виде выводов АДС о неадекватном мироустройстве.

Ребёнок с таким метамиром может быть склонен к ночным страхам. Он может бояться внезапного появления какой-нибудь Бабы-Яги рядом с его кроватью: его АДС может моделировать подобные сцены, заставляя мозг их проживать. При этом она ничего не придумывает, а пользуется только тем, что есть в его метамире: родители ребёнка сами разместили там подобный опыт. Мама с папой ведь лгать не станут.

В результате чего ребёнок может спать поверхностным сном. А если нервная система не восстановится за ночь, малыш будет капризным и невнимательным днём, а значит он будет плохо учиться и доставлять больше хлопот. Конечно, ведь его мозг по ночам занят обработкой страшных и тревожных ситуаций в метамире.

Всё это может провоцировать гиперактивность, невнимательность, неусидчивость, со всеми вытекающими последствиями. Я не утверждаю, что это основной или единственный фактор, приводящий к расстройствам поведения. Но я утверждаю, что этот фактор работает во вред. Учитывая прочие негативные факторы, он вполне может стать последней каплей.

И всё это не считая того, что метамир человека загажен неадекватным бредом, никак не связанным с реальностью.

Подумайте, как бы вы сами себя ощущали, если бы искренне верили в подобные чудеса? Это же фильм ужасов наяву. Если некто чудесным образом может проникнуть в ваш дом с подарками, значит, это могут делать и недоброжелатели из самых страшных фантазий.

Так что Дед Мороз — это диверсия в метамир человека. Но, разумеется, не единственная.

А что теперь, лишать ребёнка радости?

Малыш не расстроится, если вы изначально ему расскажете, что подарки под ёлку кладёте вы, а не Дед Мороз. Подумайте, если сказать ребёнку о том, что никакого Деда Жары не существует, как думаете, он сильно расстроится? А какая разница между Дедом Морозом и Дедом Жарой?

Вся наша культура насквозь пропитана чудесами. Сплошь и рядом одни лишь чудеса, судьба, карма, вселенная, неслучайные случайности и прочие массы подобного бреда, имплантированные в метамир человека. Поэтому, отвечая на вопрос о существовании чудес, АДС человека вытаскивает из метамира однозначное чувство, говорящее о том, что нечто подобное точно существует.

И всё бы ничего, но АДС управляет построением коридоров, по которым текут ваши мысли. Она заведует процессами возбуждения/торможения мозговой активности. А, значит, подобный чудесный бред, записанный в метамире, будет управлять потоком мыслей, делая человека менее адекватным в реальном мире.

ПРИМЕР 6 – ПОДРЫВ ВЕРЫ В ГОСУДАРСТВО

Откуда у людей появляется жгучая ненависть к своему правительству?

Её можно организовать по такой же схеме: когда на мозг капает ассоциированным негативом, так что формируется однонаправленное ассоциативное облако, выдающее сильное чувство.

Давайте представим себя политическими агрессорами, цель которых — подрыв доверия к власти и смена режима.

Что нам надо делать? Создать негативное ассоциативное облако, связанное с властью. И люди в своей массе, гарантированно её возненавидят.

Недалёкие и глупые люди, сидящие во власти сами будут создавать кучу новостных поводов, позволяющих поливать их негативом. Нам даже не надо будет ничего выдумывать, лгать или приукрашивать. Мы просто будем освещать властные инициативы в нужном свете.

Например, один недалёкий человек в окол властных структурах заикнулся о каком-то идиотском законопроекте. Для нас его глупость является настоящим подарком. Мы тут же хватаемся за этот повод, чтобы создать новость с нужными негативными коннотациями. В результате получаются подобные заголовки:

«Власть хочет ограничить денежные переводы для граждан!»

«В думе обсуждают введение нового налога на малоимущих!»

«Бизнесу грозят новые проверки и большие штрафы!»

Люди и мелкий бизнес, которые и так находятся в жестоком дефиците средств и постоянном напряжении, могут давать очень живой эмоциональный отклик на подобные новости:

- «Как же так, я с трудом выживаю, я весь в кредитах, а этим идиотам всё неймётся меня добить!»

- «Этим пухлым мордам, наплевать на меня и моих детей!»

- «Чем они заняты вообще!»

Позитивных выводов все эти новости точно не добавят. Так что они будут работать на нашу агрессивную компанию, вызывая негативные чувства. А там, где есть чувства — откладывается опыт. Ассоциативное облако будет наполняться страхом, ненавистью и агрессией к тому, кто за это ответственен — то есть к власти.

При этом 98 из 100 наших новостей вообще никогда не дойдут до реального воплощения в жизнь. Но нас это не интересует. Потому что они сделают своё дело — загадят метамир слушателей так, как нужно нам.

Новости могут быть вообще на 100% фейком. Но при этом они сделают своё дело — добавят направленного негативного опыта в метамир читателя. Если чувство появится, то опыт будет создан, а новость забудется, среди огромной кучи подобных помоев.

АДС проживает то, о чём читает человек, она так работает чисто технически. Так что, если нет 100% уверенности, что вы столкнулись с фейком, то какой-то осадочек обязательно останется. И будет постепенно накапливаться.

Достаточно одного пустоголового представителя власти, генерирующего бредовые идеи, чтобы у нас были новостные поводы. Можно даже никого не вербовать и никому не платить, таких нужных людей найти несложно, они как раз во власть и рвутся. Инициативы некоторых чиновников — это отдельный комедийный жанр. Одно удовольствие иметь с ними дело: они делают всю нашу работу, а мы всего лишь её освещаем.

Через какое-то количество лет подобной деятельности, если не будет активного сопротивления со знанием дела, то в мозге значительного количества людей будет создано мощное негативное ассоциативное облако, связанное с нужным объектом. И кулаки сожмутся при виде властных физиономий.

И если в итоге наши (агрессоров) усилия не приведут к выполнению программы-максимум — смене режима, то они сделают программу-минимум — ухудшат переговорные позиции вашего государства в нашу пользу.

Внутри вашей страны у нас будет армия наших сторонников. Это наш актив — средство давления на ваше руководство. Вы сами их отдали без боя. Ведь вы даже не понимаете, что происходит, а только брызжете слюной и злитесь на тех, чьи мысли мы захватили, ещё больше толкая этих людей в наши объятия.

Вы не сможете своим праведным гневом разрушить ассоциативное облако других людей, которое формировалось годами. Мнение этих людей — наш актив. Вы их потеряли, и теперь вам придётся с ними воевать в какой-то степени.

ПРИМЕР 7 – ОБЩЕСТВО

Человек с рождения находится среди людей. Сначала его метаобщество состоит из родителей и близких родственников, с которыми он контактирует, затем оно пополняется друзьями, одноклассниками, одноклассниками, учителями, блогерами, экспертами, киногероями...

Мировоззрение и реакции людей, от которых зависят чувства человека, записываются в метамир на особое положение. Это могут быть не только конкретные люди, но и размытые группы, например, — соотечественники. Люди, с которыми вы встречались, оставляют в вашем метамире соразмерный, испытанным чувствам отпечаток, тем самым формируя ваш метамир и оказывая на вас управляющее воздействие.

Метафорически можно сказать, что АДС формирует суд присяжных заседателей, работающий без перерывов и выходных. В результате чего АДС смотрит на мир глазами этих людей. Этот взгляд необходим, чтобы понимать, какое поведение в обществе одобряется, а какое осуждается — это жизненно важная для АДС информация. И она за этим тщательно следит. А как иначе человеку заранее оценить своё поведение и положение? Только если мозг будет содержать чувственно обусловленную причинно-следственную модель мировоззрения общества, которая сможет сообщить ему столь важные детали.

Мозг человека, живущего в обществе, тщательно собирает подмеченные причинно-следственные реакции поведения людей: что им нравится, а что нет, за что они уважают или осуждают, что их приводит в восторг, а что расстраивает... Так ширится и углубляется ассоциативная сеть, формируя метаобщество. «Ширится» — потому что АДС получает разносторонний опыт. «Углубляется» — потому что определённые паттерны поведения встречаются чаще прочих.

Чем сильнее чувства — тем более влиятельный опыт складывается в метамир. В период полового созревания человека создаются влиятельные нейронные связи, потому что в этот период чувства особенно сильны: для подростка нет ничего более важного, чем мнение его компании, особенно представителей противоположного пола.

Давайте рассмотрим один эпизод из жизни подростка, который привёл к формированию значимого опыта.

Подросток, наблюдая за группой сверстников, видит, как один из них пытается продемонстрировать всем остальным свою уникальную способность скуривать целую сигарету за одну затяжку. И вот всё внимание группы на нём, представление начинается: герой делает глубокий выдох, вставляет в рот какую-то самокрутку и за один вдох под радостное улюлюканье всей стаи скуривает сигарету. Аплодисменты, улыбки, раздача восхищений, хлопанье по плечу, смех и довольный вид героя.

АДС зрителя спонтанно подмечает все эти реакции, испытывая множество разнообразных чувств, и делает множество записей в свою ассоциативную сеть: образы людей, смех, восторг, мимика, жесты и чувства всех участников данной сцены и, конечно, причины всех этих реакций — «сигаретное достижение» главного героя.

Для подростка это очень важный опыт, который говорит ему о том, как получить столь желаемое восхищение своей стаи. С точки зрения АДС — этот опыт не что иное, как усвоенный сценарий получения лучших чувств.

И какие выводы сделает АДС подростка? Сигарета во рту и безрассудное поведение повышает значимость в компании. Думаете, его родители потом смогут перебить этот опыт своими нудными наставлениями о вреде курения? Это же просто смешно!

Изменить чувства могут только альтернативные чувства сравнимые по силе. Никакая логика не будет работать, если она не приводит к альтернативным чувствам.

Какое здоровье? АДС не рассуждает такими категориями. Мозгу крайне важно получить уважение значимой группы — это вопрос жизни и смерти. И если для этого нужно курить и хулиганить, то значит тяга к этим занятиям будет сформирована. А что такое здоровый образ жизни и зачем он нужен, АДС подростка вообще не понимает.

Учитывая, что сегодня кино, сериалы, соцсети и блогеры тоже формируют метамир человека, вся эта ситуация может быть эпизодом из кинофильма, создающим реальные чувства со всеми вытекающими последствиями. Кстати, на этот раз я действительно описал эпизод из художественного фильма «Чужой: Ромул» (2024), сцена стартует на 15 минуте при взлёте грузового космического корабля.

Жажда

Неуважение значимых людей создаёт дефицит эндогенных обезболивающих, создавая некое подобие ломки. Можно сказать, что это эквивалент постоянного источника физической боли. Эта боль ни что иное, как жажда одобрения и уважения.

Если у вас чудовищная жажда уважения, то ваша АДС будет смотреть на других людей, как умирающий от жажды смотрит на бутылку воды, так что человек будет готов выпрыгнуть из собственной кожи, лишь бы получить дозу одобрения. Что только не сделает эндогенный наркоман, испытывающий ломку.

Если вы наполнены, и никакой подобной жажды у вас нет, то сравнительная ценность одобрения тех же самых людей для вас будет низкой. Забитые, заклёванные и закомплексованные люди — самые уязвимые в этом смысле. У них бешеная жажда, а ваше одобрение — это бутылка воды посреди пустыни. Чем сильнее нужда, тем больше ценность того, кто эту нужду утоляет и тем сильнее травма от проявленного неуважения.

Как и любой опыт, восприятие общества тоже субъективно и зависит от множества факторов. Акт неуважения, воспринятый нервной системой, находящейся в состоянии дефицита уважения «звучит очень громко», оставляя открытую рану в метамире. В то время, как такой же акт неуважения, для «сытой» нервной системы «будет звучать тихо» оказывая еле заметное влияние на метамир носителя.

Когда подростков начинает тянуть к противоположному полу, появляется новый тип жажды и зависимость от тех, кто способен её утолить. Поэтому мнение представителей противоположного пола становится для АДС особенно важным, и мозг начинает активно интересоваться критериями значимости этой категории, он наблюдает и обучается, собирая информацию и выстраивая причинно-следственную модель поведения значимых людей.

С помощью этой модели человек понимает, что он сам из себя представляет в чужих глазах — какова его сравнительная ценность в группе. Ощущая низкую ценность носителя, АДС будет создавать неприятные чувства информируя его о плачевном положении в группе и мотивируя исправить ситуацию. Ощущая сравнительно высокую ценность носителя, АДС производит комфортные чувства, тем самым передавая сообщение человеку о том, что всё в порядке и не стоит ни о чём беспокоиться.

Ложка дёгтя

Метаобщество — это не только результаты непосредственного опыта, полученного из реального мира, но и выводы АДС, которая склонна делать заключения из полученного опыта.

Например, если вы постоянно сталкиваетесь с безразличием, то ваша АДС будет склонна сделать обобщающий вывод: что людям на вас наплевать. Однако не всё так просто.

Негативный опыт значительно сильнее «нейтрального». Если каждый двадцатый человек будет плохо к вам относиться, то ваша АДС может сделать обобщающий вывод о грубости этого мира, несмотря на то что 19 человек из 20 относились к вам вполне нормально.

Помню, во времена моей работы в учебном центре я часто слышал жалобы менеджеров, работающих с клиентами на этих самых клиентов, о том, что все люди вредные, жадные и склонны к обману. Когда же я просил их привести конкретные примеры, учитывая всех, с кем они сегодня имели дело, то получалось статистика 1 из 50. Получается, один скандальный клиент делал их восприятие негативным, потому что вызывал яркие чувства, в отличие от обычной рутинной работы, которая выполнялась на автомате.

Поэтому в мире АДС ложка дёгтя может испортить бочку мёда. Матамир создают яркие чувства, а не их отсутствие. Учитывайте эту особенность, она создаёт наши неадекватности.

ПРИМЕР 8 – ОПЫТ ПОЗИТИВА

Вы проснулись утром, какие мысли вам лезут в голову? Их направленность будет определена вашим метамиром, ситуацией и состоянием. Вы можете плохо себя чувствовать (болезнь) и ваша ситуация, может быть, не очень позитивной, но вы всё равно можете быть в хорошем настроении. Потому что ваш метамир «излучает» позитив.

То, как человек воспринимает мир, не имеет вообще никаких границ. Можно жить роскошной жизнью и страдать, а можно сидеть в сырой яме и радоваться жизни. Почему так?

Разница в метамире. Здесь замешаны опыт и точка зрения. Сейчас поговорим об опыте, о точке зрения поговорим чуть позже.

Наполненность ассоциативной сети опытом определённой направленности является мощным фактором для выводов АДС. Этот опыт будет направлять ваши ассоциации в определённую сторону, воспроизводя соответствующие чувства.

Опыт создаётся всегда. Либо это делается спонтанно, либо вы вмешиваетесь и сознательно корректируете ощущения.

Вот вы проснулись утром, за окном светит солнышко, в вашем метамире всё хорошо и спокойно, никаких тревожных очагов возбуждения в мозге нет. В таком случае ваша АДС сделает вывод: «Какое чудесное утро!» И этот опыт сложится в ассоциативную сеть вместе со всеми чувствами.

А теперь давайте подробно рассмотрим негативный вариант.

Вот, вы проснулись утром, спина болит, голова гудит, в телефоне СМС о просроченном платеже по кредиту, а за окном арендованной квартиры отвратительная погода. И ваша АДС делает вывод: «Какое отвратительное утро!» И этот опыт сложится в ассоциативную сеть вместе со всеми чувствами.

Вы позавтракали и вышли на улицу, где сыро, холодно, люди противные ходят, места в автобусе нет, все толкаются и ненавидят друг друга. Каждое чувство будет записано в вашу ассоциативную сеть.

В итоге ваш метамир будет смердеть.

Каждое чувство записывается в нейросеть, выстраивая ваш метамир, в котором вы живёте 24/7. Если проводить аналогию с реальной жизнью, то вы буквально идёте на улицу с лопатой, тщательно выискиваете там собачье дерьмо, сгребайте всё, что найдёте, несёте к себе домой и вываливаете всё это дерьмо на пол, на стены, на потолок, во все комнаты. И так каждый день. Как вы будете себя чувствовать, если весь ваш дом будет завален собачьим дерьмом? Вам будет неприятно жить в таком доме, верно? Вы будете страдать!

ТОЧНО ТАК ЖЕ и вашему мозгу неприятно жить в таком поганом метамире. Он будет страдать. Он будет реагировать на метамир и выдавать соответствующие чувства, напряжение, настроение, состояние.

Человек просыпается утром разбитым не просто так, а потому что его метамир загажен. Мышечное напряжение всегда сопровождается опасный и агрессивный метамир.

Можно иметь агрессивный метамир и хорошо себя чувствовать, но для этого вы должны быть сильным человеком с высокой самооценкой, который по мнению АДС может справиться со всеми трудностями. Только в этом случае она будет создавать позитивные прогнозы.

Иначе прогнозы будут неприятными и опасными, что будет создавать перманентный источник стресса, подрывающий здоровье и качество жизни.

Плохое настроение, бессонница, мышечные спазмы, пережимающие вены, головные боли, отёки, боли в спине и шее, нервозность, нарушение аппетита, да вообще любые проблемы со здоровьем могут быть следствием загаженного метамира. Неприятный агрессивный метамир создаёт перманентный паталогический очаг возбуждения, со всеми вытекающими последствиями.

Вы ощущаете окружающий мир, таким, каким он записан в вашем метамире. Если люди в вашем метамире агрессивны, то вы будете их видеть такими в реальном мире, потому что таков ваш опыт. Это чисто техническое действие извлечения опыта по ассоциативным связям. Разрезанный лимон ощущается кислым, а окружающие люди агрессивными. Поэтому человек с таким опытом, находясь в глубокой обороне и нервном истощении, может вести себя напряжённо, агрессивно и глупо, провоцируя ответную агрессию, и самое главное — ярко воспринимая даже небольшие проявления агрессии, на которые он бы не обратил внимания, если бы находился в другом состоянии. Будем говорить об этом подробнее в теме про самооценку.

Вот так, позитив работает на позитив, а негатив на негатив. Поэтому выбраться из негатива может быть очень сложно.

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ. Это до невозможности простая гигиена, но с огромными последствиями, влияющими на всю жизнь. Нельзя наполнять свой метамир негативом и агрессией, без негативных последствий для самочувствия.

Быть благодарным за то, что есть — очень полезно. Судя по тому, что я написал выше, трудно себе представить что-то более полезное. Быть благодарным не кому-то за что-то, а просто так, тому, что есть. Ведь всё могло быть значительно хуже.

АДС всё познаёт в сравнении и не понимает причин радости на пустом месте: «Почему я должен быть благодарен, что дышу чистым воздухом, ведь это обычное дело?»

Да, есть же пословица: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем».

Если вы поймёте выгоду от подобного поведения — у вас появится мотив, испытывать благодарность буквально ко всему. Потому что выгода от этих действий просто огромна: ваш метамир изменится, а следом неизбежно изменится и ваше состояние. Потому что ваше настроение и состояние — это следствие вашего метамира. Напомню, что ваш мозг буквально живёт в метамире 24/7.

Хотите, чтобы ваше лицо сияло – измените свой метамир!

Хотите, чтобы ваша спина не болела – измените свой метамир!

Хотите иметь хорошее настроение и море энергии – измените свой метамир!

Хотите улучшить свой сон — измените свой метамир!

Невозможно постоянно быть в состоянии борьбы с этим миром. Это напрягает, делая жизнь неприятной. Если вокруг одно дерьмо, конечно, вам будет неприятна эта жизнь. Но люди не понимают, что «дерьмовость» этого мира — это не объективное свойство реальности, а характеристика метамира.

Мы не видим, что творится в нашем метамире, работа АДС скрыта от нашего сознания.

ВАШЕ СОСТОЯНИЕ КОСВЕННЫМ ОБРАЗОМ ОТРАЖАЕТ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО МЕТАМИРА.

Перестаньте разбрасывать дерьмо в своём жилище, тащите туда всё самое лучшее, оставаясь при этом в рамках адекватности, конечно. Проблемы, которые у вас неизбежно будут возникать, будут даваться легче, если ваш метамир «излучает» мощный позитивный ассоциативный сигнал.

Можно сказать, что позитив нужно специально культивировать. По многим причинам. Во-первых, наш мозг изначально настроен лучше замечать негатив, помните, я говорил про ложку дёгтя. Во-вторых, наш информационный мир полон негатива — что ни новость, то какая-нибудь гадость. В-третьих, сегодня мы лишены привычных животных источников радости, таких, как поймать рыбу, спастись от хищников, найти куст малины и спастись от голодной смерти. Купленная рыба не приносит радости, в отличие от пойманной. В-четвёртых, сегодня люди живут в неестественной для себя среде — в городах, где холодные формальные отношения между людьми являются нормой, но воспринимается мозгом, как неблагоприятный фактор. Иначе говоря, сегодня источники стресса значительно преобладают над источниками приятных чувств, несмотря на всю нашу цивилизованность, которая сделана как будто не под нас, а под какое-то другое существо, коим мы себя считаем.

Специально обращайтесь внимание на позитивные моменты. Поверьте, это намного важнее, чем чистить зубы дважды в день. Опытным брюзгам это занятие может даваться непросто, но по мере практики ситуация будет меняться. Новая нейросеть будет расти и укрепляться, а вместе с ней будет меняться и ваше привычное состояние. Со временем позитивный взгляд на мир войдёт в привычку, а хорошее настроение и подъём сил станут для вас естественным фоновым состоянием.

Помните Арнольда, из темы, где мы обсуждали эффект плацебо?

Если бы его метамир был наполнен позитивом, то его АДС была бы склонна прогнозировать позитивный исход. И никакого серьёзного очага возбуждения в его мозгу создано бы не было. Он не свалился бы в самозацикленный негативный сценарий и не подорвал бы своё здоровье. Перечитайте эту тему ещё раз, если забыли.

Самое интересное, что при этом убеждение Арнольда в позитивном исходе было бы основано на общем ощущении, а не на каких-то веских логичных факторах-причинах.

По «неизвестным» причинам АДС Арнольда была бы уверена, что всё будет хорошо, что он как-то выкрутится из сложившейся ситуации. И ведь и правда выкрутится.

Почему АДС рисует позитив? При обращении к метамиру она ловит мощное позитивное чувство о том, что метамир прекрасное и приятное место. А значит, вероятность позитивного исхода просто огромна.

АДС взвешивает вероятности путём измерения силы чувств. Она взвешивает только чувства, ничем другим она оперировать не может.

Ощущение «Как-нибудь выкрутимся» поможет выкрутиться, потому что Арнольд будет хорошо спать, хорошо соображать, будет полон сил и энергии что-то делать. Его действия имеют большой смысл, потому что: «Всё получится!»

АДС нужны жёсткие логические обоснования успеха тогда, когда нет чувственного убеждения или, когда оно есть, но обратного толка. Если метамир транслирует жуть, опасность и агрессию, то АДС будет склонна увеличивать вероятность получения боли в своих прогнозах. АДС видит в этих чувствах значительные препятствия и будет склонна к негативным прогнозам. Вам нужно иметь очень высокую самооценку, чтобы всё это успешно разрулить в прогнозах АДС. Иначе вы получите негативный прогноз и мощный очаг возбуждения, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

ВОСПОМИНАНИЯ, МЕЧТЫ И ПРОГНОЗЫ

Воспоминания для мозга — всё равно что реальный опыт. Чувства-то настоящие. Мозг при воспроизведении ситуации из памяти строит её модель в метамире и проживает ситуацию снова.

Поэтому воспроизведённое воспоминание усиливается с каждым воспроизведением, и по этой же причине воспоминания со временем могут искажаться.

Прошое, будущее, настоящее или мечты — животному мозгу без разницы по большому счёту. Он проживает любые ситуации в метамире, как настоящие. Потому что для него всё это реальность. Именно поэтому незавершённые дела прошлого могут беспокоить, несмотря на то, что в прошлое вернуться невозможно. Для мозга проблема находится не в прошлом, она находится в метамире, здесь и сейчас — внутри построенной модели. Мозг реагирует на ситуации из прошлого, из будущего и на мечты так же, как на реальность, потому что он проживает все эти события здесь и сейчас внутри построенных моделей.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Точка зрения — это старшее убеждение, которое влияет на интерпретацию опыта. В опыте можно разглядеть разный смысл, в зависимости от того, через какие убеждения ты на него смотришь.

Убеждение является старшим по отношению к связанной информации, потому что интерпретация этой информации зависит от этого убеждения. Большой объём чувственных данных, на которые опирается АДС в своей работе, может быть интерпретирован диаметрально противоположным образом в зависимости от небольшого, но очень важного кусочка информации, через который АДС будет анализировать все эти данные.

Есть опыт, на который сложно взглянуть с разных точек зрения, например, я не смогу убедить себя в том, что лимон нужно считать сладким, потому что моя АДС отвергнет любые факторы, кроме непосредственно вкусового опыта.

Эффект плацебо/ноцебо теоретически может оказывать влияние на любые чувства, например, отключив боль или изменив вкус. Но сейчас я буду говорить об опыте, который влияет на отношение к различным ситуациям и на мировоззрение.

Давайте рассмотрим яркий пример отмены результатов опыта с помощью изменения точки зрения. Этот эффект работает так же, как и любой эффект плацебо: новый фактор, введённый в систему, меняет её выводы или порождает сомнения, показывая альтернативные исходы.

Представим, что в результате кораблекрушения вас выбросило на остров, населённый враждебными племенами. И вот, наконец, вы смогли найти племя, которое вас приютило, предоставив кров, еду и защиту. Эти люди стали заботиться о вас так, как родная мать не заботится о своём ребёнке: они всегда улыбались и тщательно следили за тем, чтобы вы ни в чём не нуждались. Со временем вы накопили огромный положительный опыт взаимодействия с этими людьми — вы ещё никогда не ощущали на себе столь искренней заботы со стороны незнакомых людей, поэтому в их обществе вы чувствовали себя комфортно и безопасно.

А теперь давайте взглянем на этот опыт с другой точки зрения — введём новый фактор в систему и посмотрим, как изменится ваше отношение. Представьте, что в какой-то момент вы поняли, что попали в племя людоедов, а вся их забота была связана с тем, что вас берегли как главное блюдо к банкету в честь какого-то праздника.

Один новый фактор, введённый в систему, полностью перевернул её вывод, обесценив результаты значительного положительного опыта. И теперь тот же самый опыт видится совсем в ином свете.

ОПЫТ ПОРАЖЕНИЙ

Давайте представим себе человека с обширным опытом провалов в самых разных областях жизни. Его метамир просто забит горечью поражений, что может сказываться на самооценке и создавать

значительную подавленность. Можно ли в один миг изменить влияние этого опыта на противоположное?

Это можно сделать по принципу эффекта плацебо: новый фактор, введённый в систему, меняет её работу. Новый фактор должен быть искренне принят АДС, без сомнений.

Например, можно убедить АДС человека в том, что «Бог испытывает тех, кого любит!» В таком случае болезненный опыт приобретёт положительный смысл и будет восприниматься как вложение в будущее счастье. Теперь это не просто боль — в ней есть положительный смысл. Если Бог меня любит, то значит я нахожусь под его защитой, что позволяет АДС строить позитивные прогнозы на основе боли, полученной от провалов. Всё это даёт человеку обоснование думать подобным образом: «Всё будет хорошо, потому что Бог обо мне позаботится!»

Также изменив точку зрения, можно свалить ответственность на обстоятельства или на других людей, например, на родителей. Ещё можно принять убеждения, которые позволят увидеть в боли ошибок фактор, приводящий к победам. Если в результате смены точки зрения АДС увидит сценарий, в котором ошибки являются причиной будущих побед и в конечном итоге уважения, то ощущение боли будет погашено.

Предметом уважения может быть реакция метаобщества на моё отношение к ошибкам: «Пусть у меня будет 1000 нелепых ошибок, я никогда не сдамся, а буду бороться за своё место под солнцем. И никто не может быть уверен в том, что у меня ничего не получится, а значит, они буду верить в мой успех и уважать меня на всякий случай, так же как они на всякий случай верят в Бога!»

Что происходит при смене точки зрения?

Чисто технически вы устанавливаете перед своим опытом ассоциированное убеждение, заставляющее ассоциативную сеть, срабатывать иначе. Пути ассоциаций меняются, приводя аналитику АДС к другим выводам. В результате вы можете ощутить прилив сил и хорошего настроения.

Если новое убеждение является фактором, принятым АДС, а не временным сознательным очагом возбуждения, то новые ощущения никуда не пропадут, а станут вашим обычным состоянием.

Наши чувства зависят не только от опыта, но и от точки зрения, через которую мы этот опыт интерпретируем. Если вы убеждены, что люди — это саранча, которая вредит матушке-природе, то вы не станете переживать по поводу их истребления, будучи уверенным, что вершатся благие дела.

Напомню вам страшную вещь — АДС способна заглушить любое чувство до нуля, извратить его или возвести в абсолют. При определённом взгляде на мир сочувствие может быть загашено до отрицательных значений.

Вспомните эксперимент со змеей, где её мозг полностью погасил охотничий инстинкт. Людям не обязательно биться головой о стекло 15 раз, чтобы их АДС пришла к подобным выводам: один фактор, введённый в систему, может изменить точку зрения на происходящие процессы, и чувства окрасят мир в другие цвета, и человек увидит его в ином свете.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Не так давно, одна моя дальняя родственница, назовём её Марией, во время нашей беседы о концепции мироустройства, предложила мне решить её проблему, связанную с её отношением к одному эпизоду из далёкого детства. Эта старая история периодически всплывала в её памяти, вызывая обиду и неприятные чувства, от которых она хотела избавиться, но так и не смогла этого сделать.

Суть её истории такова:

Как-то раз в небольшой городок, в котором проживала семья Марии, приехал передвижной кинотеатр. И так как в этом захолустье совершенно отсутствовали какие-либо развлечения, приезд кинотеатра

являлся для местных жителей настоящим событием, как и для восьмилетней Марии, которая загорелась мечтой непременно посетить показ одного мультфильма из расписания кинотеатра.

Билет в кинотеатр стоил сущие копейки, и Мария очень рассчитывала, что мать не откажет ей в столь мелкой просьбе. Но мать отказала: «Денег нет!» — отрезала она строгим голосом, похоронив мечту дочери.

Как только Мария не упрашивала свою маму, её решение оставалось неизменным. Ни слёзы, ни истерики, ни мольбы — ничего не сработало. Мария осталась без денег.

И вот наступил день показа долгожданного мультфильма, билетёрша начала запускать в зал зрителей, внимательно проверяя у каждого наличие билета.

Мария стояла в стороне и смотрела на улыбки и счастье в глазах обладателей заветного билета, ощущая при этом жестокую обиду и несправедливость.

В какой-то момент она решила попытаться счастье и прошмыгнуть в кинозал без билета, но строгая тётя-билетёрша остановила её, преградив путь рукой: «Куда пошла без билета!» — сказала она.

И тут Мария расплакалась и начала умолять строгую тётю пустить её в кинозал без билета: «Пожалуйста, умоляю, я так мечтаю посмотреть этот мультфильм! Но у меня нет денег, чтобы купить билет!» — просила Мария, захлёбываясь в слезах. Но тётя была неуклонна в соблюдении правил кинотеатра и так и не пропустила маленького безбилетника.

Мария уселась на траву рядом со входом и начала реветь от накрывших чувств обиды и жестокой несправедливости этого мира, но никто не предложил ей помощи и даже не поинтересовался причинами её несчастного состояния. Мир остался безучастным к её вселенскому горю.

Закончив свой рассказ, Мария расплакалась на моих глазах.

Мария прекрасно знала, к кому обращается и понимала, что я не стану с ней миндальничать, и скажу всё как есть — в лоб без прикрас. Она знала о моей неприязни к психологическому соплежуйству и тягомотине. Учитывая, что мы не чужие люди, хорошо знающие друг друга, мы могли свободно разговаривать, не стесняясь в выражениях и не боясь показаться грубыми.

Когда она успокоилась и перестала плакать, я предложил ей взглянуть на всю эту ситуацию с другой точки зрения.

Сейчас вся эта сцена в глазах её метаобщества выглядела драматически душеспипательно. Главная героиня выглядела жертвой, а бесчувственный и жестокий мир, в лице строгой тётя-билетёрши и прочих обстоятельств выглядели подавляющей силой, издевающейся над чувствами хрупкой и беспомощной девочки.

Конечно, такой взгляд на ситуацию просто обязан вызывать чувство жалости. Именно это чувство и ощущала Мария, проживая данную ситуацию снова внутри построенной модели — жалость к себе.

Я предложил Марии взглянуть на себя не как на жертву, а как на хищника-манипулятора, который с помощью доступных средств шантажа требует от мира предоставить желаемое на уникальных условиях.

Я сказал ей примерно следующее: «Посмотри на себя — ты абсолютно охреневшее и наглое создание, которое требует предоставить ему привилегии бесплатного доступа к желаемому объекту, не гнушаясь использовать изощрённые пытки и манипуляции: детский плач, мольбы, истерики и даже наглые попытки проникновения в закрытую зону. И плевать ты хотела на проблемы тётя-билетёра, на мамины обстоятельства и на всё остальное.

Ты не жертва, а наглец-манипулятор, у которого просто не получилось урвать желаемое. Ты беспринципный охотник за выгодой, а жертвы — все те люди, которым пришлось терпеть твой спектакль и манипуляции. Ты просто капризная маленькая девочка, которая не получила конфетку и сделала из этого трагедию в назидание всем зрителям. И никто к тебе жестоко не относился, ты же не умирала с голоду, а истерилась по поводу просмотра мультлика.

После этих слов она, не моргая, посмотрела в сторону, явно обрабатывая полученную информацию. Через пару секунд она поджала губы, слегка кивнула, засмеялась и сказала: «Удивительно, но сейчас, я ощущаю совсем иные чувства! Всё изменилось!»

С тех пор эта история перестала её волновать и всплывать в памяти. Она просто о ней забыла. Но когда мы вспомнили об этой истории специально, чтобы проверить её чувства, это каждый раз вызывало у неё лишь смех и чувство удивления от того, насколько легко можно перевернуть ощущения с ног на голову, интерпретируя один и тот же опыт по-разному.

РОДИТЕЛИ

Вот живёте вы себе нормально, как и у всех, у вас есть проблемы и ошибки, и скорее всего, вы не достигли тех высот, о которых мечтали. Но тут появляется группа людей (реальных или в соцсетях), которая объявляет причиной ваших неудач — неумелые действия ваших родителей. Эта группа утверждает, что были проведены многочисленные исследования, которые доказали, что причиной несчастной взрослой жизни являются жестокие родители.

Значимый фактор, введённый в систему, меняет её выводы. Раньше вы и думать об этом не думали, а теперь вы знаете, кто виновен в ваших провалах. И, что немаловажно, это признаётся обществом. Ну как не принять такое оправдание? Тем самым можно снять с себя ответственность за провалы и уменьшить боль от недовольства собой. АДС будет склонна заглотить наживку.

Теперь вы признанная жертва плохого обращения. Отныне у вас есть отговорка для вашего метаобщества и статус жертвы. АДС принимает такое убеждение, потому что оно даёт лучшие чувства.

И вот вы поссорились в своей голове со своими родителями. Теперь вы испытываете к ним агрессию, а к себе жалость.

Данный фактор, принятый в систему, может значительно изменить её работу. Например, вы перестанете искать причины своих провалов, ведь они уже найдены, и теперь эти провалы не ваша вина, а значит, вам не нужно ничего менять. В такой концепции, всё, что вы можете это ныть: «Если бы не мои родители, у меня была бы совсем иная жизнь».

Статус жертвы даёт оправдание, но в то же время — гасит активность, потому что успех зависит от прошлого, которое невозможно изменить. Что толку трепыхаться, если уже ничего нельзя поделывать. Остаётся только ворчать на мир, сидя в тёплом и уютном болоте безысходности.

Если ты можешь что-то изменить в своей жизни, значит, концепция не работает, значит, всё-таки ты несёшь ответственность за свои дела. А, значит, эффект плацебо не случится, и боль ответственности останется. Либо ты принимаешь концепцию без сомнений, либо останешься с болью.

Да, отношение родителей к ребёнку имеет большое влияние на формирование метамира человека и тем самым на всю его жизнь. Всё это действительно так. Однако не стоит использовать этот факт, как единственное оправдание своих провалов, потому что это просто невыгодно, хотя и кажется таковым на первый взгляд. Побочные эффекты этой обезболивающей пилюли значительно превышают выгоду.

К тому же на практике никто не даст вам никаких поблажек, потому что ваши оправдания никого не волнуют.

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Вы считаете, что мама или папа должны любить своего ребёнка?

Нет, не должны!

Если отбросить социальное давление метаобщества, то никаких подобных обязанностей в реальном мире нет.

Именно осуждение метаобщества создаёт концепцию долга. Они должны, потому что другое поведение осуждается, вот и весь долг.

В реальности дети могут раздражать и мешать жить. И если вас не любили в детстве так, как вы того хотели, да и пофиг. Кто сказал, что вас это должно расстраивать? Почему бы и не пофиг? Если вы решите, что это не должно на вас влиять, то оно и не будет. Вы можете не принимать мнение метаобщества и жалость к себе, ставящую вас в слабое положение.

Реальность такова, что родителей не выбирают. В реальности они могут быть абсолютно любимыми. В реальности мама и папа не обязаны любить своего ребёнка, у них могут быть тысячи обстоятельств к тому, чтобы испытывать разные чувства к собственным детям. Вы живы и отлично! И никто вам ничего не должен!

А кто решает, какие у кого перед кем обязательства? Кто определяет критерии жестокости? Метаобщество.

Вы можете любить своих детей, как пожелаете, но возможно, им этого будет мало. Если однажды кто-то объявит вас причиной их несчастной жизни, потому что вы обнимали их всего 10 раз в день вместо положенных 20, то в эту секунду вы станете для них плохим и жестоким родителем.

То же самое можно сказать о ваших друзьях, учителях, одноклассниках, о ком угодно. Если вы говорите: «Да как они могли так со мной поступить!» — значит, вы осуждаете этих людей от лица своего метаобщества, которое, согласно вашему воспитанию не приемлет такого отношения.

Ну и где это общество со своим осуждением?

Где эта сила, которая должна была уберечь вас от подобного отношения?

А её нет в реальности, она находится только у вас в голове, потому что метаобщество во многом создано воспитанием, а не только реальным опытом взаимодействия с людьми. Поэтому представление об обществе может сильно расходиться с реальностью, и вы будете ожидать от людей поведения, которое им не свойственно.

Правда заключается в том, что как бы с вами ни обходились — это нормально для реального мира. Это не с миром что-то не так, это ваша голова забита какой-то бредятиной.

Примите то, что есть в реальности, и живите дальше с этим учётом. А ваш эмоциональный спектакль перед метаобществом сыгран впустую — вы обратились к фантому, созданному воспитанием.

Ваша обида не будет реализована, потому что её некому реализовывать. Нет такой силы, которая, руководствуясь вашей обидой, накажет ваших обидчиков. Поэтому обида превращается в бесконечно незавершённую ситуацию, которую вы будете таскать с собой, затрачивая на неё ресурсы мозга. В этом нет выгоды, это болото с тёплым дерьмом, а жалость к себе — это якорь.

Если вы примете мир, таким, каким он является на практике, а не в ваших фантазиях, то ваши ожидания станут более адекватными, а вы будете спокойнее воспринимать реальность, не затрачивая силы на бесполезный и тормозящий бред, типа обиды.

Подводя итог, можно сказать: опыт можно интерпретировать совершенно по-разному в зависимости от точки зрения — убеждения старшего порядка, которое, будучи встроенным в систему, направляет зависимый поток ассоциаций, приводя АДС к определённым выводам.

МЕТАОБЩЕСТВО. ЧАСТЬ 2

Продолжим разговор о метаобществе.

Напомню, что метаобщество — это причинно-следственная модель мировоззрения других людей, на основе которой мозг может смотреть на мир чужими глазами, и, конечно, это чувственный опыт отношений с людьми, запечатлённый мозгом.

Если ваша АДС имеет в распоряжении причинно-следственную модель мировоззрения других людей, то вы можете взглянуть на себя их глазами, ощутив на себе ту ценность, которую они вам приписывают. Да, эти чувства могут быть весьма далеки от реальности, но для АДС имеет значение не реальность, а модель, которую она использует. Вы ощущаете чувства, как результат работы АДС с метамиром, а не как результат соприкосновения с реальностью.

Все люди ведомы своей АДС, а она в свою очередь ведома формулой выгоды. Если ваш метамир содержит иные сведения о мотивах людей, вы будете недоумевать по поводу их поступков.

С точки зрения АДС не существует никакой безусловной ценности кого бы то ни было. Она всегда работает по формуле выгоды. Но человек НЕ ощущает работу собственной АДС, поэтому большинство чувств кажутся ему безусловными, что зачастую подтверждается на практике, потому что причины, положенные в основу этих чувств, могут оставаться неизменными всю жизнь, например, причины любви к собственным детям. Но это не значит, что их нельзя было изменить. Мы говорим о механизме АДС, который в своей работе всегда опирается на причины, поэтому, мы просто обязаны говорить об условности его работы. Любовь к собственным детям тоже является выводом АДС со всеми вытекающими отсюда особенностями и последствиями. АДС способна всё перевернуть вверх ногами: погасить, извратить или возвести в абсолют любое чувство. И подобно тому, как змея полностью погасила свой охотничий инстинкт к белым мышам, человек способен погасить радость от возни с собственными детьми, вплоть до отвращения.

Есть мнение, что красивые женщины имеют безусловную ценность. Это не так. Молодая красотка ценна, пока красива и молода. В этом её ценность. Если она заболит, испортит свою внешность или здоровье, то значительно потеряет в цене. Какая же это безусловная ценность!

В реальном мире никакой безусловной любви не существует. Надо понимать, что это абсолютно нормальная работа АДС, которой обязательно нужны причины для формирования чувств. При этом инстинктивные чувства могут быть полностью подавлены АДС до своего антипода с помощью усвоенных убеждений, которые, будучи встроенными в систему, изменят её работу.

Понимание принципов работы механизма АДС позволят формировать причины, направляющие её работу в нужное русло. Например, понимающие родители могут перестать злиться на своего ребёнка после того, как поймут причины своего раздражения.

Если ребёнок не даёт повода им гордиться, а наоборот — создаёт поводы для стыда, то АДС родителя может ополчиться на собственное дитя, как на причину неприятных чувств. Человеку невдомёк, что, по сути, он предаёт своего ребёнка в угоду реакциям каких-то людей. Получается, что ребёнок — это товар, сделанный для общества и выставленный напоказ, а родитель — автор этого изделия, принимающий отзывы зрителей. Товар плохого качества будет вызывать отвращение у зрителей и недовольство у автора. Поэтому родители могут не любить своих детей, считая их никчёмными, даже не осознавая причин, по которым их АДС делает подобные выводы. Но если они узрят эти причины, то могут испытать стыд за своё предательское поведение, что, даст АДС мотив кардинально изменить отношение к ребёнку в лучшую сторону.

Таким образом понимание механизма работы АДС может оказывать влияние на результаты его работы, приводя человека к другим чувствам. Что, по сути, является сознательным перехватом управления собственной жизнью.

С незапамятных времён люди пытались взять под контроль своё животное начало, совершенно не понимая собственное устройство. Теперь понятно, что это можно сделать, только обуздав механизм АДС, поставив его под сознательный контроль с помощью детального понимания механизма его работы. Мы не можем изменить сам механизм, но мы можем направить его работу в нужное русло.

РЫНОК ЛЮДЕЙ

Итак, для АДС не существует безусловной ценности кого бы то ни было. Но как же быть с тем фактом, что люди нужны друг другу, что человек может стать человеком только в обществе других людей?

Такую нужду можно назвать безусловной, потому что она есть всегда, независимо ни от чего — это то, что нам дано от рождения, исключая людей-маугли, конечно. Хотя АДС способна погасить важность реальных людей в своём метамире до состояния ненависти, заместив их на Богов, Мать-природу, Вселенную и прочих мифических существ.

Потребность в людях есть всегда, мы обсуждали это в концепции острова, и поэтому мы можем назвать её безусловной нуждой. Это нужда общего характера, не связанная с конкретными людьми.

Оцените разницу между безусловной ценностью и безусловной нуждой. Они могут встретиться только на необитаемом острове, прямо как в нашем примере с антидругом. А там, где появляется выбор, обязательно будет ранжирование. Ну куда вы от этого не денетесь.

Если у вас один-единственный ребёнок — вы будете любить только его.

А если у вас 10 детей?

А если 100 детей?

А если у вас 1000 родных детей?

Вам придётся выбирать, кому уделять внимание, а кому нет. Неизбежно будет ранжирование. Будут любимчики и аутсайдеры.

Там, где есть избыток предложения, появляется выбор, а значит, и ранжирование по ценности. Безусловная нужда в контактах с другими людьми создаёт спрос. Место, где встречаются спрос и предложение, называется — рынок. С точки зрения АДС, наше общество — это такой рынок, где каждый одновременно является и покупателем, и товаром. При этом каждая АДС хочет продать себя подороже. Именно для этого девушки прихорашиваются и подкладывают поролон в лифчики, а парни носят дорогие часы и покупают спорткары.

Если тебя никто не хочет покупать, твоя АДС будет вынуждена понизить твою цену. Мы на базаре, где у каждого на лбу приклеена бирка. Ну не будет молодая красотка, встречаться с бомжом из-под скамейки. Не будет президент крупной компании встречаться с кем попало.

Разумеется, АДС всегда выбирает более выгодные варианты из всех доступных, то есть находящихся на острове, и делает это по-технически цинично, оставляя человеку лишь свои выводы — итоговые чувства, определяющие отношение.

Мозг ощущает это общество как рынок и прекрасно знает, что почём. Каждый человек знает собственную ценность, это ощущение является выводом АДС, созданным на основе метамира, ситуации и состояния, а, значит, оно может быть оторвано от реальности.

Никто не говорит напрямую о своём рыночном мотиве, потому что такое отношение осуждается. Но при этом именно оно является реальным мотивом для действий, а вся поверхностная болтовня — это выкрутасы АДС, в попытке избежать осуждения. Причём самое интересное заключается в том, что человек может не замечать своих истинных мотивов, потому что АДС выводит на уровень сознания лишь то, что выгодно. Поэтому человек может искренне лгать, сам того не понимая. Человек не понимает, что его чувство сформировано по рыночному механизму на основе прогноза выгоды, всё, что он ощущает, — это лишь само чувство, а как оно получено, он не видит.

Если вас коробит рыночное отношение АДС к людям, то посмотрите внимательно на себя. Подумайте, какие люди нравятся вам? И по каким причинам они вам нравятся? За что вы их уважаете? Почему вас к ним тянет? Неужели просто так, без причины?

С точки зрения АДС критерий ценности носителя в обществе один: ценен тот, на кого есть спрос. Поэтому если на вас нет спроса даже внутри прогнозов собственной АДС, то она сделает заключение о вашей низкой сравнительной ценности, что является причиной для тревоги.

Чем меньше женщину **мы любим (недалёкую), тем легче нравимся мы ей.**

Почему это так?

В мире АДС поведение человека всегда является косвенным признаком его опыта. Исходя из этого АДС женщины делает вывод:

«Если ему на меня наплевать, значит, для него я представляю небольшую ценность, значит, он может заполучить подобную мне по щелчку пальца. Значит, другие женщины его ценят, стало быть, есть за что ценить. Этот мужчина является желанным для многих женщин, но достанется он мне. Я победила своих соперниц!»

Такая вот победа в биологическом соревновании.

Таким образом ценность мужчины создают метасоперницы женщины, которые тоже хотят заполучить себе столь желанного самца. АДС женщины, ощущая зависть соперниц и свою победу, наслаждается этими чувствами и создаёт любовь к мужчине, как к причине столь приятных ощущений. Она будет любить этого мужчину до тех пор, пока он является причиной приятных чувств и перестанет любить его у ту же секунду, как только засомневается в своей выгоде. Всё, как в эффекте плацебо.

Если мужчина бегаёт за женщиной и трясётся над её вздохами, то АДС слабого пола сделает обратный вывод:

«Если он бегаёт за мной как собачонка за кормом, то значит, он голоден до подобных женщин, значит, он им не нужен. Этот самец является сомнительным призом, за который никто не хочет бороться. Я что одна такая дура?» — и она теряет интерес.

АДС женщины формирует чувство раздражения к такому мужчине, потому что обладание им не приносит никакой победы, а значит, он является приставучим балластом, от которого надо избавиться. Даже если какой-то интерес изначально присутствовал, то после подобного вывода он погасится негативным чувством от напрасно затраченных усилий, направленных на то, что никому не нужно. То есть интерес будет погашен насмешками метасоперниц.

Это самый простой и примитивный вариант поведения АДС. Есть женщины, АДС которых видит дальше и больше. Но, судя по всему, таких немного.

Если вы будете ждать от женщины иного отношения, то будете неадекватны реальности. АДС слабого пола всегда будет взвешивать варианты и выберет самый выгодный, которой ей только доступен, исходя из причин, которые она смогла увидеть. Такова природа женщины, это абсолютно нормально, иначе была бы деградация биологического устройства человека. Этот механизм закрепился не просто так.

Но, как обычно, изменилась среда, а тупенький механизм АДС за ней просто не успевает. Сегодня медиаконтент влияет на метамир людей больше, чем реальная жизнь.

ВЫГОДА

Вы интересны другим людям только, если выгодны. Здесь нет ничего особенного, такова природа человека. Так и должно быть. Многие люди понимают свою выгоду очень поверхностно, а значит, и вас они тоже будут оценивать так же поверхностно.

«Пахнет» ли от вас выгодой? Какова ваша цена на рынке людей? Стоит ли тратить на вас время? Ответы на все эти вопросы для многих людей лежат на поверхности.

Человек может не замечать выгоды, просчитанной собственной АДС, но именно выгода, такой, какой её понимает АДС, всегда лежит в основе поступков и желаний любого человека. Я подчёркиваю: **ВСЕГДА!** Иного просто не дано. Человек ощущает лишь «своё» желание, не осознавая, что это конечный продукт огромной работы, проделанной его мозгом в скрытом от сознания режиме в погоне за выгодой.

Давайте рассмотрим какой-нибудь яркий пример, чтобы всё встало на свои места, и вы поняли, о какой выгоде я говорю.

Как-то на просторах интернета я встретил видеоролик, в котором знаменитый актёр Киану Ривз обедает вместе с бездомным человеком.

Зачем это нужно АДС Киану Ривза? В чём её выгода?

Ясно, что тем самым он удовлетворяет какие-то свои чувства, но какие? Об истинных мотивах мы можем только догадываться, но перечислить теоретически возможные варианты мы в состоянии.

Метаобщество Киану одобряет хорошее отношение к слабым и проигравшим, и осуждает за проявление неуважения и безразличия. В таком случае действуют кнут и пряник: боль осуждения, с одной стороны, и пряник одобрения с другой, поэтому АДС создаёт для Киану желание помочь бомжу, проявить к нему уважение и поделиться ресурсами. Такие поступки утихомят его метаобщество и создадут лучшие чувства. Выгода очевидна.

Сильное сочувствие к страдающим и униженным людям. В таком случае чужие страдания становятся личными, а значит, АДС будет обслуживать эти чувства, как свои. Ключ к лучшим чувствам Киану находится в эмоциональном состоянии бомжа, поэтому АДС Киану будет обслуживать чувства бомжа, так, чтобы он остался доволен. Приятно обрадовать несчастного человека, потому что его отклик на ваши действия будет максимален, а значит, вы получите максимально приятные чувства, что очень выгодно, с точки зрения АДС.

Пиар-цели, вполне могли стать причиной подобного поведения Киану. Лично я считаю данный вариант маловероятным, но исключить его не могу. Выгода АДС здесь так же очевидна.

Понимание того, что ты сам являешься всего лишь частью общества. По сути, общество – твой дом, твоя среда обитания, без которой никакая личная жизнь просто невозможна. В таком случае АДС сформирует чувство заботы о собственном доме, как о необходимом условии существования всех людей. Таким образом, общество войдёт в орбиту забот АДС, а бомж, туда войдёт, как самая нуждающаяся в этой заботе часть. Такой человек никогда не станет гадить в собственном доме, он будет стремиться поддерживать в нём порядок.

Протест против текущей общественной организации. Общение с бездомным может удовлетворять чувство бунта против равнодушия. Таким образом Киану может отправлять деятельное послание этому обществу: «В то время как вас интересует в людях только выгода, я уделяю внимание самому человеку, а не тому, какую выгоду он собой несёт! Ваш подход к людям мне омерзителен!»

Это безопасный способ выплеснуть свою агрессию и в то же время призвать общество к изменениям. Киану может бунтовать против тупого общественного подхалимства, когда тебя уважают только за силу и ни во что не ставят, когда ты слаб.

Протест в данном случае не является первопричиной — это следствие, происходящие из понимания, сочувствия, воспитания.

Вряд ли Киану пошёл на это общение из-за финансовой выгоды. Скорее всего, его выгода была совсем иной, но она 100% была, иначе он не стал бы этого делать.

Человек НИКОГДА не станет ничего делать без мотива, который создаётся АДС исключительно на основе выгоды. **С точки зрения АДС выгодой является всё, что приводит к лучшим чувствам.**

Но зачем АДС создаёт желание следовать вредным привычкам, влекущим за собой явно негативные последствия? В чём её выгода?

Во-первых, то, что человеку понятно на сознательном уровне, может полностью противоречить обширному опыту, записанному в ассоциативной сети. Простого понимания недостаточно, нужны альтернативные чувства, которые мозг может получить только внутри прогностических моделей. В случае отсутствия альтернативных чувств, способных по силе противостоять первичным чувствам, АДС просто накажет своего носителя за неповиновение дозой неприятных ощущений.

Я не могу отказаться от курения, потому что моя АДС не видит для этого никаких причин. Напротив, она видит причины продолжать заниматься столь приятным привычным делом. И только попробуй отказаться — будешь наказан. Для АДС не важно содержание, её волнуют только конкретные признаки, ей наплевать на такие абстрактные понятия как смерть или математическая вероятность. А вот связанная с курением социальная боль или чей-то злой умысел её заденут. Например, если человек уверен, что курение сократит срок его жизни, что в свою очередь приведёт к страданиям близких людей, которые без него допустят множество ошибок на своём жизненном пути. В таком случае сигарета будет ассоциироваться со страданиями любимых людей из-за ошибок, которые они совершат по причине моей нелепой преждевременной смерти, вызванной курением. Если человек сможет узреть такую модель, то возненавидит сигареты и 100% никогда не будет курить, потому что курение означает невыносимые страдания близких, которых так легко избежать. При этом он не будет себя заставлять, всё что он будет испытывать по отношению к сигаретам — это раздражение и неприязнь. Вся аналитика происходит ещё на подступах к сознанию. Этот тот же самый эффект плацебо.

Во-вторых, привычное поведение уже доказало свою безопасность. Да, я живу в экологически неблагополучном районе, но всё здесь такое знакомое и понятное, а новое место жительства не содержит никаких ассоциаций, поэтому с точки зрения АДС является опасным, отталкивающим фактором. Часто для формирования желания переехать на новое место необходим очень серьёзный чувственный мотив, например, война.

В-третьих, следовать привычному поведению просто приятно, потому что это не требует никаких усилий, в отличие от альтернативных вариантов, предполагающих активную мыслительную деятельность, которая воспринимается АДС, как затратная работа. Для появления энтузиазма, АДС нужен чувственный мотив. Она не станет тратить умственные усилия просто так. Иначе говоря, человеку больно думать о том, что, по мнению АДС, не сулит выгоды. АДС создаёт эту боль, как запрет на трату энергии на дела, не приводящие к лучшим чувствам. Активная деятельность должна приносить выгоду, а не растрачиваться впустую, а значит, АДС должна видеть эту выгоду. Думать над тем, что не сулит выгоды запрещено неприятными чувствами.

Всё это в совокупности создаёт сильное чувство сопротивления изменениям. Выгода сохранения текущего положения дел очевидна — это избегание серьёзных болезненных чувств, связанных с изменением привычного поведения. Так что выгода есть всегда!

ПОДХАЛИМСТВО ОБЫКНОВЕННОЕ

В интернете гуляет высказывание известного британского актёра, Тома Харди:

«Я больше ни с кем не разговариваю так, как раньше. Всё это дружеское дерьмо исчезло, когда я понял, что люди любят тебя только тогда, когда это выгодно для них».

Не знаю, реальная это цитата или нет, но суть отношений «близоруких людей» со слабой АДС отражена верно.

Поверхностный, недалёкий и оттого беспринципный человек, торгует своим уважением, чтоб получить лояльность сильных людей, которую он сможет использовать в личных целях. При этом чем могущественнее объект уважения, тем большую выгоду ощущает подхалим и тем интенсивнее он готов вылизывать чужой зад. Это абсолютно нормальное поведение для «близоруких людей», глупо ожидать от них чего-то иного.

На рынке людей идёт бойкая торговля примитивным поверхностным уважением. Потому что уважение, являясь эндогенным обезболивающим, воспринимается АДС, как ценный товар на обмен. Любая АДС это знает и поэтому думает, что обладает властью над другими людьми. Что правда! Это кусочек власти. Помните, я называл людей эндогенными наркоманами и проводил аналогию с

аппаратом, подключённым в кровеносное русло каждого человека. Так вот, мнение значимых людей способно управлять работой этого аппарата, и поэтому оно имеет высокую ценность в аналитике АДС.

Уважение – это вывод АДС, основанный на выгоде: «Если ты пахнешь выгодой, я тебя уважаю, а если нет, то уйди с дороги!» АДС не понимает, зачем тратить силы на тех, кто выгодой не пахнет, и поэтому она создаёт раздражение к бесполезному объекту, чтобы убедить носителя не тратить на него силы, внимание и время.

В реальном мире люди НЕ должны БЕЗ ПРИЧИНЫ кем-то интересоваться. Причина должна быть всегда. Интерес может быть создан АДС исключительно выгодой. Учитывая, что многие люди видят свою выгоду крайне поверхностно, то глупо от них ожидать глубоко обоснованного и устойчивого отношения. Они как пёрышко на ветру: куда подует ветер выгоды, туда и понесёт их АДС, меняя желания, подобно тому, как вы меняете одежду, подстраиваясь под разную погоду. При этом каждый раз их чувства будут абсолютно искренними. Они не смогут увидеть своей непоследовательности, потому что всё, что они видят это свои чувства к этому миру, и когда их чувства меняются они считают, что изменился мир.

По сути, любовь поверхностных людей можно сравнить с любовью проститутки к покупателю её услуг. Человек с неадекватным воспитанием будет ожидать бесплатной любви от проститутки, и, получая в ответ раздражение, станет обижаться на бедную девушку и поносить её последними словами. На самом деле с проституткой всё в порядке, она ни в чём не виновата, это вы её не так поняли, потому что вам с детства рассказывали сказки о мироустройстве, в котором подобные персонажи являются благородными и глубокомыслящими людьми, заботящимися друг о друге, как единая семья.

Модель общества, созданная воспитанием, реальным обществом не является!

Проживая с поверхностными людьми в одном обществе, важно учитывать, что они болтают одно, а делают совершенно другое. Потому что они находятся под угрозой общественного осуждения, а человек, находящийся в заложниках, скажет, всё, что от него ожидают, лишь бы не получить болезненного укола. Именно поэтому их слова расходятся с делами, причём сами они совершенно не замечают этого противоречия. Например, они могут искренне желать вам всего самого лучшего, но при этом ничего никогда для вас не сделают, потому что задача их АДС выглядеть правильно — одобряемо, выгодно.

Зачем интересоваться мнением людей, находящихся под давлением? Они солгут, чтобы только сохранить выгодное положение. Причём их ложь будет искренней для них самих, потому что она сформирована на уровне АДС, которая, ведомая выгодой, легко создаст мотив к цивилизованному и дружескому поведению. Носитель ничего не решает, а только оправдывает свои чувства, сам не понимая, откуда они у него берутся. Поэтому нельзя ориентироваться на болтовню, смотрите только на дела и на мелкие признаки, выдающие «проститутку»: стоит только показаться невыгодным, как она тут же от вас отвернётся.

Человек, ведомый страхом наказания, с одной стороны, и выгодой цивилизованного поведения с другой, будет склонен совершать формальные действия достаточные, чтобы избежать наказания и получить лучшие чувства. То есть, ведомый простыми желудочно-кишечными мотивами, он внешне будет вести себя как цивилизованный, принципиальный и глубокомыслящий человек, при этом совершенно не понимая на сознательном уровне игры своей собственной АДС.

Все люди всегда действуют только на основе выгоды. Другой вопрос, что разные люди видят свою выгоду по-разному.

СТРЕМЛЕНИЕ К СИЛЕ

Объединение людей воспринимается АДС, как сила. В мире стай, племён и групп, один человек — это пренебрежительно малая величина, поэтому ощущение непринадлежности к группе обычно вызывает дискомфорт у «рядового человека».

Общество становится важным только потому, что, по мнению АДС, является причиной лучших чувств. Что заставляет человека неосознанно подстраивать своё поведение под неосуждаемую в этом обществе форму. Для этого АДС принимает мировоззрение племени как своё.

Однако, как и все решения АДС, данный вывод тоже является конъюнктурным: зависящим от метамира, ситуации и состояния.

В таком подчинении присутствуют не только плюсы, но и минусы, и в зависимости от обстоятельств минусы могут значительно перевешивать плюсы, и тогда любовь к обществу сменится на другие чувства.

Древний механизм заставляет человека ощущать себя значительно увереннее, будучи членом какой-то группировки. А, значит, племя в глазах АДС должно выглядеть сильным. Никакая АДС не захочет ассоциировать себя со слабыми, глупыми и вечно пьяными людьми, подобно тому как вы не хотите ассоциировать себя с бомжами.

То есть, как обычно, с точки зрения АДС, в основе любого мотива должна лежать выгода.

Напомню в очередной раз, что АДС принимает решения на основе метамира, а не реальности. Поэтому восприятие общества — это дело субъективное. Но формула работы АДС у всех людей одна и та же — это стремление от страданий к лучшим чувствам. С этим ничего нельзя поделать, её нельзя изменить, это не желание человека, а его обстоятельство.

Давайте рассмотрим переменные факторы, которые АДС может учитывать в аналитической оценке своего общества. Как обычно, речь пойдёт о метамире, ситуации и состоянии человека.

Метамир

Место рождения.

Общество, в котором родился человек имеет особую ценность, потому что запечатлевается как родное, как своё, на самом глубоком уровне восприятия в детский и юношеский периоды. К тому же родное общество со временем становится привычным и понятным. Сюда же отнесём языковую среду и уникальные культурные особенности.

Всё это создаёт значительную ценность привычного места обитания перед страхом неизвестности переезда в альтернативное общество.

Личный опыт.

Опыт, полученный человеком от взаимодействия с людьми родного общества, имеет огромное значение. Очень важно, какие чувства транслирует этот опыт: поддержку и уважение или агрессию, хамство и безразличие, и если в метамире человека записаны неприятные чувства, то они лягут на весы аналитики АДС, как отталкивающий от данного общества фактор.

Опыт воспитания.

Опыт, полученный из окружающей культуры, куда входит и образовательный процесс, также формирует образ общества в метамире человека. Это информация о том, как текущее племя справлялось с проблемами по сравнению с другими племенами. Таким образом, в метамир записываются сравнительные характеристики различных обществ, при этом информация о местном племени всегда преподносится в позитивном свете.

Старшие убеждения (точка зрения).

Это убеждения, способные влиять на интерпретацию опыта. Например, человек может быть уверен, что элиты данного общества выращивают людей, как скот, используя их для своих прибыльных дел, что, конечно же, не добавит такому обществу ценности в аналитике АДС.

Напоминаю, что, точка зрения может окрасить опыт в любые цвета, поэтому всё патриотическое воспитание может восприниматься как манипуляция.

Альтернативные варианты и прогнозы.

АДС может иметь обширные ассоциативные данные об альтернативных обществах. Также, используя эти данные, она обязательно будет строить прогнозы развития различных систем организации

общественной жизни и обязательно будет проводить ранжирование своего отношения. Прогноз имеет большую ценность, чем текущее состояние общественного устройства: бесперспективные общества не будут вызывать интереса. Что толку присоединяться к системе, которая, по твоим убеждениям, погибнет или которая строит неприемлемый вариант общественной организации.

В метамире некоторых людей могут присутствовать и другие уникальные факторы, присущие только этим людям. Например, следующие три.

Сложность общества.

Сложность общества как системы по сравнению с самим человеком может иметь решающее значение для аналитики АДС. Одно дело, когда ты живёшь внутри системы, которая сложнее тебя, и поэтому способна тебя учитывать, и совсем другое — когда система совершенно тебя не видит и не понимает, а значит, в таком обществе, ты будешь не у дел — просто не нужен. В обществе молотков микроскоп будет считаться отвратительным молотком с соответствующим к нему отношением, что не добавит «микроскопу» приятных чувств.

Методика управления.

Средства объединения и управления людьми в конкретном племени могут многое рассказать об уровне развития общества, об отношении элит к рядовым членам и о составе самого общества. Очень важно, каким языком разговаривает с человеком культура этого племени: это требования, шантаж и ультиматумы или призывы, полные уважения? А может быть, это просто открытый рынок?

Кем человек является для данной культуры: расходным средством или опекаемым объектом, в котором нуждается общество?

Чем архаичнее общество, тем больше его культура использует язык давления, принуждения, упрёков, угроз и наказаний. Очевидно, что такие хамские и лицемерные средства управления рассчитаны на скрытое применение для людей, чьи АДС не способны увидеть их реальный смысл. Потому что если бы такой смысл был очевиден, то данное управление имело бы обратный эффект. Невозможно любить того, кто постоянно угрожает тебе расправой и болью, разве что, если только вы не видите этих угроз.

Понимание.

АДС некоторых людей способна прийти к выводу и построить модель мироустройства, представляющую общество, как необходимую среду обитания человека, без которой никакая личная жизнь просто невозможна. Такая АДС будет обоснованно считать личную жизнь носителя вторичной по отношению к общественной, потому что она видит общество, как единственного субъекта, способного на действия во Вселенной, как единственную силу, способную сделать хоть что-то значимое в этом мире.

В таком случае инфантильное паразитическое поведение носителя в обществе становится для него запретным на уровне АДС, потому что ощущается, как невероятная глупость, а различные общества, живущие по законам «звериного индивидуализма», воспринимаются архаичными и тупиковыми ветками эволюции.

Однако если копнуть ещё глубже, то можно понять, что подобное отношение к обществу бесполезно и даже вредно для носителя в текущих условиях, потому что ожидаемого отклика от общества носитель не получит. Поэтому данное отношение к обществу, возникшее в результате понимания, будет загашено так же в результате понимания преждевременности такого отношения. Человек не захочет просто биться лбом о стену.

Ситуация

Человек, имеющий семью с несколькими малолетними детьми, ипотекой, прочими долгами и ограничениями, будет ощущать своё слабое положение: его АДС будет склонна проявлять больше конформизма и меньше лезть на рожон. При этом тот же самый человек, доведённый до отчаяния, будет готов пойти на самые крайние меры для исправления своей ситуации и вымещения своей агрессии на причины своей боли.

АДС человека, имеющего возможности избежать социального давления без серьёзных негативных последствий, будет направлять раздражение на источник давления, а силы — на действия, выводящие из-под удара. Человек не станет терпеть то, что терпеть не обязательно.

Состояние

Хорошее здоровье, наличие сил, энергии и ясного ума делают человека менее сговорчивым и более пробивным. Напротив – болезненность, подавленность, слабость, тревожность и усталость дают АДС сигналы для проявления большей податливости и конформизма. Потому что состояние носителя участвует в прогнозах АДС и может порождать диаметрально противоположные исходы при одном и том же метамире.

Выводы

Взвешивая метамир, ситуацию и состояние АДС делает выводы и формирует итоговое чувство, которое и определит отношение человека к конкретному обществу. Это такой же конъюнктурный вывод, как и все остальные.

Находясь внутри закрытой системы под сильным социальным давлением и в информационной блокаде, люди могут жить, не испытывая дискомфорта, потому что их АДС просто не знает о наличии альтернативных вариантов общественной организации и будет подавлять любое сопротивление ещё на подступах к сознанию, вплоть до отрицательных значений «турбопатриотизма». На «острове» этих людей бунт против общественных устоев просто немыслим, потому что боль наказания сильна и безальтернативна. Поэтому мысли людей будут течь только по тем каналам, по которым родина прикажет. Однако если система даст трещину и у людей появятся сомнения, то весь задавленный негатив выльется как агрессия к причине угнетения. Для того чтобы этого не было, лучше размещать управляющие факторы в культуре общественного поведения, так чтобы причина была размыта в обществе и не указывала на управляющую страту. Что, конечно же, и делается.

Человек, испытывающий дискомфорт от социального давления, имеющий силы и возможности выйти из-под него, переехав в «лучшее место», будет испытывать раздражение к обществу, создающему этот дискомфорт. При этом имеет значение метамир, а не реальность. Лучшее место может быть иллюзией, созданной в метамире чьей-то пропагандой, как и дискомфорт от родного общества, который является выводом, полученным в результате сравнения. К сожалению, АДС не может отличить иллюзию от реальности, она верит всему, что записано в метамире носителя.

Убеждённый коммунист может искренне воевать со «своим обществом» за светлое будущее, которое он буквально видит. При этом он не осознаёт, что ведом прогнозом своей АДС, построенным на основе данных, загруженных в его метамир различными «проповедниками», принимая все их предположения и лозунги за истину. Человек не задумывается над источником своих чувств, он просто верит тому, что видит, не понимая, что это всего лишь модели, построенные на основе предположений, допущений и догм.

Если глубоко верующий человек думает, что выполняет богоугодное дело, то он может в одиночку пойти против любого общества, считая, что за ним стоит сила, с которой могут спорить только глупцы.

В контексте данной темы можно сказать, что АДС стремится не к обществу, как к таковому, а к силе, которую оно собой представляет. АДС не захочет присоединяться к слабым, глупым и неадекватным незнакомым людям, она всегда стремится в сторону спрогнозированной выгоды.

ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИМЕРЫ РАБОТЫ АДС

Бритые подмышки

Примерно до 1915 года волосатые подмышки у женщин считались такой же нормой, как и волосы на голове. И никого это не смущало.

Сегодня волосатые женские подмышки нравятся только каким-то «извращенцам». Норма дня сегодняшнего — гладковыбритое женское тело, за исключением волос на голове, бровей и ресниц. Интересно, что такое положение дел ощущается «всеми», как естественный и само собой разумеющийся факт. Но нет! Это работа АДС, основанная на **имплантированных ощущениях** в метамире носителя. Иначе говоря — это манипуляция.

Вы испытываете эти чувства только потому, что Компания Gillette, захотела увеличить свою прибыль, расширив рынок бритвенных станков на женщин. Для этого она создала проблему и предложила её решение.

Чтобы создать проблему, нужно убедить АДС женщины в том, что небритые подмышки являются причиной понижения её ценности на рынке людей. Для этого Gillette провела медиакомпанию по созданию в метамире людей соответствующего опыта, убедив всех в том, что волосатые подмышки делают женщину в глазах людей неряшливой и антисексуальной. Что, конечно же, сработало, и рынок бритвенных станков увеличился в два раза.

Сегодня, если женщина продемонстрирует небритые подмышки, это вызовет отторжение и насмешки у многих людей: «Фу! Какая неряшливость!»

АДС женщины прекрасно об этом знает, и поэтому не позволит ей показаться на людях в столь неприглядном свете, сформировав соответствующее чувство. Таким образом, метаобщество заставляет женщин заботиться о своих подмышках, покупая всевозможные средства у беспринципных производителей.

Ценность данного примера заключается в том, что, скорее всего, вы, уважаемый читатель, относитесь к данному вопросу так же, как и большинство других людей, и поэтому вы можете уловить свои чувства и задаться правильными вопросами.

Всё это в итоге поможет понять, что ваше мнение по другим темам, может, является не вашим, потому что было имплантировано в метамир по той же технологии.

Владельцы данной технологии могут манипулировать чувствами людей, так что те ничего и не заподозрят.

Поразмышляйте об этом. Ведь то, что вы чувствуете, кажется вам абсолютно объективным. Так работает АДС: ваше отношение — это её вывод. Вы не можете просто взять и изменить свои чувства. Но получается, что это могут делать другие люди, знающие о вас больше, чем вы сами.

Большой нос

Жила-была девушка, которая и думать не думала о чертах своего лица, считая его вполне нормальным. Но в какой-то момент, взглянув на себя в зеркало, она ощутила слабую неприязнь к размерам своего носа: «Какой-то он некрасивый и большой. Кому я понравлюсь с таким носом?»

Какова причина подобных рассуждений?

АДС, пытаясь привести своего носителя от несчастного состояния к счастью, постоянно мониторит метамир, выискивая причины боли. Копаясь в метамире АДС легко может обнаружить маленькие и аккуратненькие носики у всех успешных красоток. А следовательно, причиной несчастий является

данное отличие — большой нос. И чтобы донести до своего носителя этот вывод, АДС создаст нужное чувство — неприязнь к размерам и форме носа.

Запустить этот процесс не так сложно, достаточно неуверенного состояния и одного комментария значимого человека, сделанного в неподходящий момент.

Как бы там ни было — процесс запустился, и теперь каждый раз, глядя на себя в зеркало, девушка обращала внимание на собственный нос и ощущала неприязнь, связанную с его размером. И каждый раз эти чувства записывались в ассоциативное облако метамира, связывая размер носа с состоянием несчастья.

При каждом новом взгляде на свой нос девушка ощущала всё более мощное чувство неприязни, потому что каждая такая итерация усиливала нейросеть, производя всё более мощные чувства. Таким образом, в метамире девушки её нос постепенно увеличивался в размерах, вызывая всё большее отторжение. В какой-то момент она не выдержит и обратится к услугам пластического хирурга, и он избавит её от проблемы, которой год назад ещё не существовало.

Важно понимать, что проблема большого носа существовала только в метамире девушки, но, как мы уже знаем, для АДС имеет значение модель реальности, а не сама реальность. Загаживая свой метамир неприятными чувствами, можно довести себя до состояния, когда собственный нос будет ощущаться чуть ли не метрового размера. С АДС шутки плохи, она и не на такое способна.

Нервная анорексия

Нервная анорексия — болезнь, симптомами которой являются потеря аппетита, отвращение к еде, страх перед набором веса и неадекватное восприятие собственной фигуры. Проще говоря, это когда очень худая девушка испытывает отвращение к еде, искренне считая себя толстой.

Человеку с подобным заболеванием следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу, а не заниматься самолечением.

Я не изучал этот вопрос специально, однако учитывая новую информацию об устройстве человеческой психики, я позволю себе высказать гипотезу, потому что теория Автономных Думающих Систем может ответить на этот вопрос.

Знаю, что некоторые люди считают источником данной проблемы особенности строения мозга, но я думаю, что это только фактор риска и часть ответа, потому что больной человек какое-то время назад не имел никакого патологического состояния, хотя строение его мозга было прежним. Значит, проблема не только в строении мозга, но и в информации, которая туда попала. Получается, что проблема в метамире и, возможно, в особенности работы мозга с этим метамиром. Возможно, дело в слабой АДС, которая имеет слабые способности к прогнозированию, но если уж она пришла к какому-то убеждению, то от него будет очень сложно избавиться.

Я немного подумал над этим вопросом и понял, что если проблема неорганического происхождения, то значит, здесь обязательно замешана АДС. Влияние АДС нельзя недооценивать: она запросто может сожрать человека изнутри, буквально спалив его психику и тело.

Я уже не раз писал о том, что АДС способна погасить, извратить или возвести в абсолют любое чувство, так что подавить аппетит и создать неадекватные ощущения восприятия собственного тела для неё являются плёвыми задачками.

При этом больная девушка не осознаёт своей проблемы, что тоже является характерным признаком работы АДС, потому что люди воспринимают её выводы, как истину в последней инстанции, как самую объективность.

Итак, моя гипотеза заключается в том, что нервная анорексия связана с особенностями работы Автономной Думающей Системы, которая по определённым причинам подавляет аппетит и выдаёт неадекватные ощущения о фигуре носителя.

Люди страдают от разных убеждений похожим образом. Просто в случае нервной анорексии последствия очень яркие, наглядные и могут быть фатальными, поскольку всё это связано с гашением критически важной функции — чувства голода.

Данный пример будет полезен всем, потому что, проведя аналогии, можно понять схему возникновения самых разных проблем и состояний.

Я хочу рассмотреть вариант, когда девушка не только отказывается от еды, но и ощущает себя неадекватно толстой, несмотря на то, что она уже почти скелет. Как это вообще возможно? Почему это происходит?

Потому что АДС девушки намертво связала счастье с худобой. Фактор, встроенный в систему, меняет её работу. Исходя из теории АДС, после установления такой связи, проблемы с аппетитом и восприятием фигуры просто обязаны появиться, как неизбежное следствие.

Как именно девушка могла связать худобу со счастьем? Это было воздействие одного значимого фактора, который был принят АДС, и встроившись в систему изменил её работу, или же она долго копила связанные с худобой чувства в ассоциативном облаке?

Скорее всего, мозг активно собирал ощущения какое-то время, а затем её АДС, основываясь на этих данных, пришла к неизбежному выводу.

Возможно, глядя на худых девушек-моделей, наша девушка могла мыслить так:

«Она всем нужна, потому что худая!»

«Ей все восхищаются, потому что она худая!»

«Она счастлива, потому что худая!»

Возможно, каждый раз, глядя на себя в зеркало, она говорила себе нечто подобное:

«Вот если бы мои ноги были тоньше, то я стала бы счастливой!»

«Мне надо быть стройной, чтобы стать счастливой!»

«С такими щеками меня никто не полюбит!»

Это не просто слова, за ними стоят сильные чувства и модели счастливой и несчастной жизни, связанные с худобой.

Ассоциативное облако, связанное со счастьем, постепенно заполнялось подобными выводами и чувствами, оно росло и укреплялось, с каждым разом выдавая всё более сильные чувства и уверенность в формуле счастья.

И в какой-то момент её АДС пришла к неизбежному и безальтернативному выводу, что всё самое лучшее в этой жизни зависит от стройной фигуры и тонкой талии. **АДС не просто сделала вывод, она встроила его в систему и показала последствия — счастливую жизнь.** И мозг девушки прожил сцены своего счастья, того, к чему девушка всегда стремилась: любимый мужчина, семья, самореализация, слава, восхищение. И всё это теперь намертво связано с худобой.

Важно, что теперь всё это не сознательные мечты, а твёрдые выводы АДС, содержащие причинно-следственную формулу счастья, высеченную в камне. Теперь в метамире девушки, на неосознанном уровне, в основание счастья положена худоба.

И так как воздействие было однонаправленным, в её метамире отсутствуют альтернативные ассоциативные данные о счастье. А, значит, АДС не будет колебаться и создаст мощный эффект плацебо/ноцебо, производящий сильные и устойчивые чувства. Однозначная формула счастья, встроенная в систему, кардинально изменит её работу.

Теперь АДС девушки, основываясь на новой причинно-следственной формуле счастья, неизбежно будет «рассуждать» подобным образом:

— «Счастье — это лучшие чувства, которые только могут быть в жизни. Вот чёткие сцены счастья. Как же сильно я хочу там оказаться. Я готова на всё, чтобы прийти к этой цели. Мне больше ничего в жизни не надо».

— «Причиной всех этих счастливых сцен является ХУДОБА, обширный опыт метамира говорит только об этом, ясно и однозначно, освещая путь к счастью».

— «Следовательно, полнота ведёт к несчастью. Вот чёткие сцены несчастья. Как же я боюсь там оказаться. Ничего хуже этого быть не может. Я хочу избежать такого исхода любыми путями».

— «Что приводит к полноте и лишению счастья?»

— «Еда!»

— «Еда, и всё, что с ней связано — это страшная боль несчастья, это путь в обратную сторону от прекрасной жизни, которую я видела в сценах счастья».

— «Чувство голода, аппетит, сама еда, всё, что связано с «лишним весом» ведёт к страшной боли».

АДС сразу обнаруживает такие зависимости и тут же перестраивает работу ассоциативной системы. Теперь она будет работать иначе, учитывая новые данные. Всё это неизбежное следствие работы АДС по усвоенной формуле счастья.

Далее АДС работает так:

— Мозг создаёт здоровое чувство голода и мысли о еде.

— Сразу же по ассоциативным связям всплывает мощное чувство несчастья, связанное с едой.

— И так как ощущение боли от несчастья очень сильно, то оно с лихвой подавляет чувство голода, оставляя в итоге лишь боль.

Желание поесть МИНУС Чувство несчастья, связанное с едой РАВНО Боль (то есть еда создаёт боль, а не желание поесть)

АДС не может одобрить то, что сулит боль, поэтому она будет создавать отвращение к еде, буквально говоря девушке: «Не делай этого, здесь тебя ждёт страшная боль!»

До сознания носителя доходит лишь итоговое чувство — отвращение к еде.

Я вижу проблему отказа от еды в установлении таких связей на уровне АДС. Вся эта проблема существует на скрытом от сознания уровне и поэтому не осознаётся девушкой, она просто видит мир в определённом свете, для неё это сама объективность.

Невозможно на уровне сознательных рассуждений представить себе, каким этот мир видит девушка с подобными убеждениями. Представьте то, к чему вы испытываете отвращение, например, к волосатым женским подмышкам. Девушка испытывает отвращение к еде схожим образом. Она сама не понимает причин своих чувств, она просто не хочет есть, и всё.

Задача АДС — это лучшие чувства для носителя. И вот так тупо она выполняет свою работу. Она может легко испортить жизнь, и даже убить. Такая вот дура управляет нашими желаниями!

Если АДС узрела такой путь к счастью и смогла построить яркую модель счастливого будущего, поставив в причину удобу — всё, девочка попалась. Представьте, что самореализация в обществе, финансы, отношение с противоположным полом, семья: всё самое важное, с точки зрения АДС, напрямую зависит от удобы.

Понять всё это не так сложно. Тот же самый механизм погасил аппетит змеи к белым мышам. Просто боль девушки обосновалась в её метамире не в результате 15-ти ударов лицом о стекло, а в результате иного человеческого опыта различных переживаний. Но суть одна и та же: боль негативного опыта гасит чувство голода. Человеку достаточно простого убеждения, меняющего точку зрения, чтобы создавать подобные эффекты.

Конечно, не только подобное убеждение может регулировать аппетит. АДС оказывает сильное влияние на многие настройки организма, она может обеспечить любой уровень хронического

скрытого стресса, который также предполагает потерю аппетита, но не напрямую, как в нашем примере, а как вторичное следствие. В таком случае аппетит гасится в результате перенастройки работы вегетативной системы, а не как болезненный фактор. Что составляет огромную разницу. Только в нашем варианте может присутствовать неадекватное восприятие своей фигуры.

Теперь перейдём ко второму вопросу: почему, будучи очень худой, девушка воспринимает себя недостаточно худой, и даже полноватой?

Данный вывод АДС является следствием работы формулы, в которой причиной счастья является худоба.

Представьте себе, что вы голодны, как зверь — настолько сильно, что готовы наброситься на любые объедки. Когда вы прекратите поглощать пищу? Когда вы скажете: «Всё, достаточно!» Тогда, когда ощутите сытость. То есть сигналом к тому, чтобы перестать запихивать в себя еду, станет ощущение сытости. А теперь представьте, что оно всё никак не наступает.

Так же и АДС девушки страдающей нервной анорексией, руководствуясь формулой счастья, может остановиться и сказать: «Пожалуй, я уже достаточно худая!» — только когда ощутит сытость, то есть, в данном случае — счастье.

Если исходить из формулы: «Причиной счастья является худоба!», то АДС сделает своё тупое заключение: «Если счастья нет, значит, ещё недостаточно худая!»

При этом счастьем является достижение всех тех прогнозов АДС, которые она узрела на этапе записи данной формулы в метамир. Это совершенно неосознанный триггер.

Подумайте, это ведь абсолютно логичное заключение, сделанное исходя из причинно-следственных связей метамира. Это самая простая обратная связь. Управляя машиной на входе в поворот, вы перестаёте выкручивать руль, потому что видите, что траектория автомобиля изменена достаточно для того, чтобы войти в поворот, только поэтому вы перестаёте выкручивать руль. То есть мозгу нужен сигнал обратной связи, тормозящий текущее действие.

Какой сигнал обратной связи может быть в случае действия формулы «Причиной счастья является худоба»? ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ!

А если сигнала нет, значит, выворачиваем руль ещё дальше — продолжаем худеть.

Это автоматический логичный вывод, сделанный АДС, исходя из метамира, в котором ясно и однозначно записано, что, к счастью, ведёт только худоба. АДС постоянно мониторит ситуацию:

- Есть ли счастье?
- Нет!
- Значит, нужно похудеть ещё больше!

Теперь АДС должна как-то донести свой вывод до носителя, то есть до сознания девушки. Она умеет это делать только через генерацию чувств. Подумайте, что бы вы сделали на месте АДС, если бы вашей задачей была мотивация девушки к дальнейшему похудению?

С этой целью АДС создаёт для носителя недовольство собственной фигурой, мотивирующее к похудению. Для того чтобы похудеть, девушка должна ощущать себя толстой. Сила этого недовольства будет равна разнице, между ожидаемым и текущим уровнем счастья.

Каждый раз, глядя на себя в зеркало, АДС девушки снимала обратную связь:

- Я счастлива?
- Нет!
- Значит, ещё толстая!

И так как этот процесс носил постепенный характер, то метамир девушки заполнили ощущения собственной полноты. Таким образом, в метамире девушка стала гораздо толще, чем в реальной

жизни. Да и потом, в реальности вообще не существует никаких подобных критериев. Мы понимаем реальность, только опираясь на свои чувства. Девушка ощущает, что она толстая, какая ещё здесь может быть оценка?

Чужое мнение?

А вы поверите чужому мнению, что лимон сладкий?

Вы знаете, что лимон кислый, а девушка знает, что она толстая. Между вашими ощущениями нет разницы в том смысле, что именно эти чувства вы получаете от АДС. Ни у вас, ни у девушки нет никаких сомнений в этих чувствах.

В данном случае эталоном фигуры является не сама фигура каких-то определённых размеров, а следствие, которое она должна принести — то есть счастье. Такая вот связь: я буду худеть до тех пор, пока не стану счастливой.

Остров девушки определён тем, что иного пути, к счастью, в её метамире просто нет. Это единственный вариант, который она узрела. Один лишь путь — худоба.

Поэтому девушка, глядя на себя в зеркало, получает ощущения от своей АДС, в которых она не может сомневаться — она ощущает себя толстой. С точки зрения АДС нельзя сказать, что она является объективно неадекватной. Потому что в том, как человек воспринимает мир, вообще нет никакой объективности.

ЧУВСТВА ОКРАШИВАЮТ МИР. Вы видите, не реальный мир, а окрашенный своими чувствами. Это очень трудно понять и уловить. Потому что сомнения в чувствах природой не предусмотрены. Поэтому человек никогда не знает о собственной неадекватности!

Носитель должен подчиняться чувствам, а не проводить расследование их возникновения.

Сложно убедить человека, что ему нужны другие чувства. Потому что он этого совершенно не понимает. При нервной анорексии отказ от худобы равно отказ от счастья. Как АДС девушки может на это пойти?

Я же не могу убедить вас в том, что ронять тяжёлые камни на ноги вовсе не вредно, а полезно для здоровья. Вы же абсолютно уверены в обратном. Также и девушка, страдающая нервной анорексией, **АБСОЛЮТНО УВЕРЕНА**, что худоба — это единственный путь к счастью.

КОНЦЕПЦИЯ БОГА

Предупреждаю, что данная информация может повлиять на ваши убеждения, которые могут выполнять полезные функции в вашем метамире, например, служить утешением. Также данная информация может быть неприятной для верующих людей. Помните, я лишь говорю о технической стороне вопроса и не пытаюсь никого ни в чём убеждать.

Чтобы никого не обидеть, будем говорить про выдуманного Бога по имени Чуку. Аналогии проводите сами на своё усмотрение, если посчитаете их уместными. Далее используя слово Бог, я говорю только про выдуманного Бога Чуку.

Предположим, что вы верите в существование Чуку, потому что выросли в верующем племени, где вам с раннего детства рассказывали о Боге: «Смотри малыш, это Чуку запускает молнии с небес, он всё видит, всё знает и всё может. Делай, как он велит. И тогда всё будет хорошо».

Кем, по сути, является Бог Чуку в вашем метамире? Кем будет считать его ваша АДС?

Бог знает всё и может перестраивать вселенную, как только захочет. Он может сделать с вами всё, что только захочет. Но, Бог не хочет вами командовать, хотя может. Он сделал вас свободным человеком, поэтому вы можете делать всё, что хотите. Но за неправильное поведение следует жестокое

наказание, а за правильное поощрение. Бог наблюдает за вами 24/7, оценивая по своим стандартам ваши мысли и поведение.

Если в вашем метамире существует Бог, то ваша АДС не допустит никаких мыслей, нарушающих божьи предписания. АДС будет гасить мысли противные Богу и поднимать мысли, Богу угодные. Тем самым формируя ваше мышление. До вашего сознания дойдут только мысли и чувства, одобренные Богом.

Но почему АДС это делает?

Да потому что для неё Бог — это безгранично могучий, неуязвимый, всевидящий и вездесущий альфа-самец вашего метамира. Ослушаться его — значит гарантированно навлечь на себя страшные беды и страдания.

По сути, АДС делает вывод, что носитель находится в заложниках у Бога — в плену, из которого невозможно сбежать. И по механизму стокгольмского синдрома АДС производит чувства любви и покорности к Богу и ко всем его предписаниям. АДС отдаёт носителя Богу, потому что у неё нет выбора: сопротивление просто невыносимо.

Если называть вещи своими именами, то концепция Бога — самое мощное рабство, которое только может быть. Это рабство на самом глубоком уровне — на уровне зачатия мысли. По сути, система, производящая ваши мысли, находится в заложниках. Выражение «раб Божий» — это почти 100% попадание в истину.

Если Бог призывает к цивилизованному поведению, то человек будет цивилизованным, что бы это ни значило. Верующий человек думает то, что ему велят думать, при этом он не чувствует никакого принуждения, и считает все мысли и желания своими, правильными и объективными, потому что все процессы происходят на уровне АДС, который недоступен сознанию. Таким образом, концепция Бога может поддерживать какие-то этические нормы в архаичном и «близоруком обществе».

Бог — это не только рабство, но и утешение в этом рабстве.

Отдавая себя в распоряжение Богу, ты получаешь умиротворение. Я уже писал про универсальный фактор, закрывающий все волнующие вопросы.

Люди тревожатся об очень многих вещах. В реальном мире невозможно закрыть все волнующие вопросы с абсолютной достоверностью.

Например, невозможно быть уверенным в абсолютной безопасности авиаперелёта.

Нельзя быть уверенным, чем закончится то или иное предприятие.

Невозможно предсказать, что будет с вашими детьми.

В реальном мире существует огромное количество забот и хлопот. Мозг человека, полагающегося только на себя, будет стараться держать всё под контролем, формируя изматывающие очаги возбуждения.

Отсутствие гарантий позитивных исходов оставляет АДС место для негативных прогнозов. Мозг может быть полон зудящих очагов возбуждения, которые невозможно закрыть рациональными объяснениями. Людям кажется, что от боли, порождённой неопределённостью, нет спасения в реальном мире.

Также в реальном мире у многих людей существует мучительная проблема, так называемого нравственного выбора, когда и хочется, и колется. Отсутствие бескомпромиссных ограничивающих убеждений может создать ситуацию, в которой человек получает боль при любом варианте выбора. Например, что делать предпринимателю в тяжёлый период, увольнять сотрудника с двумя малолетними детьми на руках или продать свой личный автомобиль, чтобы пережить трудный период, никого не увольняя? Что бы не выбрал человек, он ощутит боль ущерба. Если же человек подчиняется так называемым законам Божьим, то проблема выбора у него отсутствует, и поэтому у него не будет никаких переживаний по поводу упущенных альтернатив.

Люди совершают ошибки и попадают в неприятные ситуации. Очень тяжело во всём винить себя, как единственного субъекта, ответственного за свои чувства. Куда проще и приятнее думать, что Бог испытывает тех, кого любит.

В реальном мире приходится много думать самому. Это выматывает. Это тяжело. Можно сказать, что это больно и неприятно, как и тревожится обо всём на свете.

Концепция Бога закрывает подобные проблемы и вопросы, избавляя человека от боли, приводя его к значительно более лучшим чувствам. Всё, что должен делать верующий человек, всё о чём он должен заботиться — это исполнять Божьи предписания. Вся остальная жизнь — не его ума дело: «Как бы там ни было, я ничего не мог сделать, потому что на всё воля Божья!»

И получается, что у верующего человека нет никаких забот, кроме исполнения Божьих предписаний. Его АДС не имеет причин для создания патологических очагов возбуждения, а зачем его создавать, если на всё боля Божья, а не воля носителя, поэтому его мозг чувствует тишину и покой — полное умиротворение, находясь в очень приятном анабиозе. Ну как от этого отказаться?

При этом никто и никогда не скажет вам об истинных причинах собственной веры. Потому что они сами этого не знают, люди просто чувствуют веру и всё, не понимая, что это всего лишь конечный вывод АДС. Как я уже говорил сознание — это адвокат и пресс-секретарь АДС, поэтому слушать объяснения людей не имеет никакого смысла. Всё, что они делают при подобных объяснениях, это оправдывают и защищают свои чувства, сами того не понимая.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА НАЛИЧИЯ БОГА И ПРИЧИНА ВЕРЫ

Некоторые люди утверждают, что нечто настолько прекрасное, как наш мир, не могло быть создано без замысла. Они не могут себе представить, что настолько сложное существо, как человек могло появиться без создателя.

Но, если вы не можете себе что-то представить, это не значит, что ваши последующие объяснения — истина. Да вы даже не знаете, как работает ваш собственный мозг и почему вы чувствуете то, что чувствуете. Ваш мозг просто выбирает самую простую затычку к волнующему вас вопросу только для того, чтобы уничтожить сомнения, препятствующие созданию приятного эффекта плацебо.

Иначе говоря, вы просто хотите, чтоб Бог существовал. Он вам нужен, потому что с ним мир становится проще, а жизнь приятнее. Концепция Бога позволяет унять тревоги и остановить мышление. И вашему мозгу это очень нравится. Вы предвзяты на самом глубоком уровне. Ваш мозг занят поиском оправданий своим чувствам, а не поиском истины.

Важно не вопрос о наличии Бога, а вопрос о том, зачем вам вообще нужно в этом разбираться? Зачем вам нужно отвечать на вопрос о наличии Бога? Почему он вообще возник?

Причина веры в Бога не в том, что человек на основе предпосылок пришёл к выводу о наличии Бога. Нет. Человек хотел прийти к такому выводу. Он был предвзят в поисках ответов. Все эти размышления запускаются изначальным мотивом такой нужды. Человек жаждет, чтоб это оказалось правдой. Иначе слишком больно и тяжело жить в таком большом и неопределённом мире. Бог нужен. Или нужна какая-то идеология. Нужно верить во что-то, чтобы упорядочить мышление, выстроить его в чёткую и однозначную линию. Иначе как понять, где правда, а где ложь. Что хорошо, а что плохо. По каким критериям совершать выбор?

Человек жаждет упорядочить собственную мозговую активность, унять свои тревоги и погрузиться в нирвану.

Когда мозг ищет оправдания чувствам, а не истину, он будет довольствоваться всем, что не вызывает явных сомнений. Если затычки сомнениям найдены, противоречия отброшены, сова на глобус натянута, то плацебо эффект заведётся в полную силу. А, значит, наступит долгожданный покой и эйфория однозначности. Фактор, введённый в систему, меняет её работу. Бог — это очень значимый фактор, значительно меняющий работу мозга.

Люди приходят к такому выводу, к которому хочет прийти их мозг. Немалую роль здесь играет опыт чудес, о котором я писал в теме «Как складывается опыт». Наш метамир с детства забивается всякой волшебной ерундой. Бог и косвенные «свидетельства» его работы видны повсюду в нашей культуре. Конечно, АДС будет склонна верить своим чувствам. Какие нужны доказательства, если я чувствую, что это правда, и мне эта правда выгодна. Да пошли вы со своими доказательствами куда подальше!

Так существует ли Бог?

И почему это бессмысленный вопрос?

Потому что на него нельзя ответить исчерпывающе. Ведь для этого нужно знать всё обо всём во вселенной и даже за её пределами. Это же абсурд. А если есть сомнения, то они всегда будут трактоваться так, как выгодно мозгу. Если человек хочет, чтобы Бог существовал, то бесконечная неполнота знаний о вселенной будет являть собой надежду, которая работает по формуле: если мы чего-то не знаем, значит, там находится то, во что я хочу верить. Ну вы ведь не можете точно сказать, что в области ваших незнаний нет того, во что я верю! Вы же не знаете того, чего не знаете.

Верующие люди заняты оправданием своего плацебо эффекта. Они защищают свой эндогенный плацебо-ручеек. Чего вы от них хотите? Чтобы они добровольно отказались от приятных чувств? Да, они будут ужом на сковородке изворачиваться, лишь бы сохранить свой покой. Отвяжитесь уже от них в своих нелепых попытках доказать отсутствие Бога.

НЕВОЗМОЖНО ни подтвердить, ни опровергнуть наличие Бога. Потому что нельзя добыть исчерпывающие доказательства. Так зачем тогда задавать этот вопрос? Это бесконечный и глупый спор.

Почему вопрос о Боге имеет для вас значение?

Если вы поймёте ответ на этот вопрос на уровне АДС, то вопрос о наличии Бога отпадёт за ненадобностью.

САМООЦЕНКА И САМОЧУВСТВИЕ

О том, как складывается и работает самооценка, можно написать отдельную книгу поэтому, находясь в рамках корневой темы, я выскажу лишь некоторые интересные, на мой взгляд, мысли.

Я буду говорить о самооценке в основном, как об общем уровне удовлетворённости самим собой, потому что этот фактор оказывает ключевое психическое воздействие на самочувствие человека, которое представляет из себя безусловную ценность. Самочувствие, в свою очередь, является ключевым фактором во всех процессах жизнедеятельности человека, включая здоровье.

Самочувствие влияет на здоровье ничуть не меньше, чем здоровье на самочувствие.

Настроение в самой значительной степени определяет наше самочувствие и влияет на все наши мысли и дела, формирующие чувственный опыт, который складывается в метамир, а метамир, в свою очередь, освещает реальность, влияя на её восприятие и как следствие, на настроение.

Получается замкнутый круг, именно поэтому человеку, заполучившему значительный негативный опыт о себе, очень сложно выбраться из такой самоподдерживающейся системы.

Самооценка – это ощущение, полученное, как вывод АДС, сделанный на основе метамира ситуации и состояния носителя. Это сложное ощущение, в том смысле, что слишком много всего может оказывать влияние на его формирование, но в то же время самооценка может кардинально измениться в результате принятия одного фактора, который, будучи встроенным в систему, изменит её работу.

Фоновый уровень удовлетворённости самим собой — это ощущение, которое АДС достаёт из метамира так же, как и любые другие чувственные данные. Наш метамир постоянно фонит превалирующими в нём чувствами, настраивая работу ассоциативной машины в соответствующем русле.

Облако чувственного опыта, связанного с самим собой, определяет вашу самооценку почти так же, как информация, связанная с Илоном Маском, определяет ваше к нему отношение. Вы уже и не вспомните всех эпизодов, которые привели к тем или иным чувствам, направленным на самого себя, но все выводы и ощущения о себе складывались в метамир и теперь работают в обратную сторону, предоставляя вам информацию о самом себе, которая ощущается, как привычный и объективный уровень самооценки.

Чем позитивнее этот чувственный фон, тем больше психика человека будет защищена от всякого рода неурядиц: даже если вы где-то ошиблись, то ваша самооценка не просядет настолько, чтобы испортить прогнозы АДС, которые влияют на сон, здоровье или активность, поэтому у вас будет больше сил и возможностей для исправления ситуации.

АДС требует «объективных» доказательств, только когда отсутствует чувственный опыт, или когда он есть, но обратного толка, поэтому человеку, имеющему значительный негативный опыт о себе, приходится искать подтверждение собственной значимости на стороне.

Может получиться так, что создание позитивного опыта о себе будет практически заблокировано, потому что такая оценка противоречит обширному негативному опыту, и поэтому будет подавляться АДС: что бы ни сделал человек, всё будет казаться пустой ерундой, недостойной одобрения.

В таком случае люди вынуждены ставить перед собой грандиозные цели, которые способны вызвать сильные чувства, перекрывающие мощный фон негативного опыта. Именно так появляются патологические амбиции, высасывающие силы и тянущие на дно.

Также в таком состоянии человек попадает в тяжёлую зависимость от чужого мнения, потому что в глазах АДС оно выглядит, как объективная оценка, способная записаться в метамир в обход имеющегося опыта.

При позитивной самооценке человеку не нужно искать одобрение на стороне и «объективные» доказательства, чтобы похвалить себя за «какую-нибудь ерунду», потому что такое отношение к себе будет полностью совпадать с «мнением АДС».

В самом общем виде фоновое состояние человека определяют два базовых процесса, происходящих в мозге:

- 1) Производство боли.
- 2) Производство радости — обезболивающего.

Для нас интерес представляют причины, создающие как боль, так и радость. О них и будем говорить.

Человек всегда имеет источник стресса и источник радости. Превалирующий процесс определяет текущее фоновое состояние: настроение, самочувствие и направление мыслей.

Если вы живёте в стрессовой атмосфере, то вам понадобится соразмерный источник радости, способный погасить стрессовые факторы. При этом под атмосферой я имею в виду в первую очередь метамир. Потому что к стрессовым ситуациям можно относиться очень по-разному. Например, вопли постоянно орущего начальника могут звучать как ничего не значащие капризы, проходящие мимо ушей. Порой достаточно сменить парочку старших убеждений, чтобы убрать из своей жизни 90% стресса.

Если ваш источник радости не компенсирует источник стресса, то вы будете чувствовать себя плохо. В таком случае человек будет склонен к получению простых доступных радостей, например, к перееданию. Также в таком состоянии крайне трудно даются перемены, замена привычек и любые волевые усилия. Силы и так постоянно утекают, их и так не хватает, поэтому дополнительную нагрузку просто нечем обслуживать.

Когда же дополнительная нагрузка ложится на плечи человека, находящегося в достатке радости, тогда нервная система проседает не так сильно, и поэтому всё даётся намного легче, а провалы воспринимаются не так болезненно.

ФАКТОРЫ СТРЕССА И РАДОСТИ

Задача человека — уменьшить стресс и увеличить радость. Самооценка может являться как мощным источником стресса, так и мощным источником радости.

Почему человек не может хвалить себя просто так, увеличивая свою радость, которая так нужна?

Потому что иначе он не стал бы обслуживать свои чувства. Он бы просто сел на пенёк и нахваливал сам себя, ничего не предпринимая. Это то же самое, как утолять чувство голода и жажды без еды и воды, простым словом: сказал себе, что сыт и всё — сыт. Так и помереть можно. АДС так не работает.

Задача АДС — заставить носителя обслуживать чувства.

Если человек голоден, то сигналом к удовлетворению будет ощущение сытости. При этом никто себя не хвалит за то, что он покушал, даже если еда куплена лично человеком на заработанные им деньги. Так что дефицит побед такой способ добычи еды не утоляет.

Почему?

Потому что сегодня нет никакой сложности в том, чтобы добывать еду. А если нет сложности, то и нет никакого достижения. Когда вы идёте в продуктовый магазин, у вас нет никакого азарта в том, чтобы добыть еду. АДС не видит вашей заслуги в том, что вы берёте с полки свежий хлеб и выходите с ним из магазина, прикладывая пластиковую карту к терминалу, если только вы не пятилетний ребёнок, делающий это впервые.

Мало того, обычно люди не испытывают никакой радости от того, что полки в магазине трещат от избытка и разнообразия продуктов. Потому что это привычное положение дел, в этом нет ничего особенного, так и должно быть.

Максимальная радость, связанная с едой, на которую может рассчитывать человек — это вкусно покушать, «порадовав свои рецепторы». Более никакой ценности и никаких достижений сегодня еда не приносит.

Ценность еды и чувство достижения появляется на фоне сложностей в её добыче. В связи с этим, человек, поедающий рыбу, пойманную с трудом, будет испытывать больше счастья, чем тот, кто заказал такую же рыбу в ресторане, в котором регулярно обедает.

Рыбалка, охота, поход за грибами или выращивание еды требуют усилий и не гарантируют результат, то есть создают ситуацию для сравнения, в которой у человека ничего нет. Это не что иное, как борьба с обстоятельствами, в которой есть шанс получить как приятные чувства, так и неприятные. Если же на кон поставлена жизнь, то эйфория от пойманной добычи будет запредельно высокой.

При походе в продовольственный магазин нет никакой борьбы и нет вариантов остаться ни с чем. Сравнить не с чем. Игры нет, ставки нет, борьбы нет. Радоваться нечему.

Возникает вопрос: неужели чтобы что-то ценить, нужно и правда это потерять?

Можно ли придать ценность еде, без фактического дефицита?

Да, можно, но для этого нужно сознательно создать в метамире соответствующий чувственный опыт, объясняющий АДС на её языке, что обилие еды — это великое достижение, которое нужно ценить. Если постоянно себе об этом напоминать, то эти данные запишутся в метамир и заставят АДС прийти к выводу о существовании альтернативных вариантов дефицита еды, что заставит мозг радоваться текущему положению дел в этой области.

Если подумать, то можно найти сотни серьёзных поводов испытывать массу приятных чувств «на ровном месте». Таким образом, ничего не меняя в реальной жизни, можно стать счастливым человеком, обучив АДС иначе воспринимать окружающий мир. Вот так просто.

Обычно люди поступают наоборот: они постоянно чем-то недовольны, им всё плохо, всё мало, и вообще «хорошо там, где нас нет». При таком подходе о счастье не может быть и речи, человек никогда его не догонит.

АДС не понимает, в каком мире живёт носитель, она не может оценивать его объективно. Подобно тому как слепой ориентируется в пространстве с помощью трости, АДС «щупает» метамир, опираясь на записанные причинно-следственные ощущения. Если там лежит одно ворчание, то оно и будет воспроизводиться, поэтому мир ворчуна будет смердеть неприятными чувствами.

Всё, что вы говорите и ощущаете в отношении мира, вернётся вам назад «в стократном размере». Никаких чудес, так работает метамир, это просто технический факт. Он всегда фонит тем, чем наполнен.

Мрачный, зловонный и агрессивный метамир является источником стресса, подрывающим силы человека и настраивающим ассоциативную машину на негатив, значительно повышая требования к носителю. То есть носитель должен быть силён, чтобы справиться с проблемами в таком паршивом метамире. Иначе АДС не сможет построить позитивный прогноз и мозг будет жить в страхе.

Приятный, комфортный и уютный метамир является значительным источником радости, настраивающим ассоциативную машину на позитив, снижая требования к носителю.

Таким образом, изменив отношение к миру, можно изменить самооценку, никак не меняя себя. Если источник радости превысит источник боли, человек наполнится необходимыми эндогенными веществами, тем самым, значительно улучшив своё самочувствие и настроение, став сильнее, здоровее и умнее. В таком состоянии всё будет казаться иным, нежели в напряжённом состоянии дефицита эндогенных обезболивающих. В моделировании самооценки участвует не только носитель, но и мир, в котором он будет действовать.

Давайте представим древнего человека — охотника, живущего в пещере вместе со своим племенем. Голод, болезни и травмы выкосили половину его соплеменников, так что из охотников, крепко стоящих на ногах, остался только он один. Его миссия — спасти племя, своих детей и свою беременную женщину от голодной смерти. Все надеются только на него.

Ведомый чувством голода и моделью удачной охоты, предвкушающей радость всего племени, мужик выдвигается на охоту в дикий лес, полный опасностей, не имея никаких гарантий успеха. Добыв жирного кабана, он избежит боли и получит эйфорию. Но найти кабана, поймать его, убить и дотащить до пещеры очень непросто. Рассчитывать он может только на себя и на счастливый случай: на свои силы, выносливость и главное — на свой ум. Возвращаться домой без добычи ему нет никакого смысла: либо он добудет кабана, либо не вернётся уже никогда, и все погибнут.

И вот после двух дней изнурительной охоты, ему удаётся выследить и убить кабана. Глядя на его окровавленную тушу, он бьёт себя в грудь, говоря себе: «Я сделал это!»

Современному мужчине такой уровень удовлетворения собой и не снился — когда каждые пару недель ты совершаешь подвиг, избавляющий семью от страданий и голодной смерти. Да эти ребята купались в эйфории, если выживали. Мы на их фоне эндогенные неудачники, тихо тлеющие в городах, уткнувшись в свои гаджеты.

Сегодня человек отлучён от привычных факторов эндогенной радости. Он трудится на работе, которая ему не нравится только для того, чтобы получить деньги, которые он потратит на еду, одежду и жильё, не испытав при этом чувств достижения. То есть ты живёшь, трудишься и никак себя за это не хвалишь, но зато постоянно себя ругаешь, испытывая к себе недовольство при сравнении с другими людьми, имплантированными в твой метамир с помощью интернет-контента. О каком счастье может идти речь? Это будет горькое существование, независимо от высоты технологического развития!

Пойманная рыба — счастье.

Купленная рыба — ничего.

Вот и получается, что я работаю на нелюбимой работе, чтобы получить деньги, которые я потрачу на условную рыбу, не испытав при этом никаких приятных чувств и никаких достижений. Закручена какая-то гнилая схема, исключая получение поощрения за 99% действий. Поэтому человек может жить в мире, в котором у него всё есть, но при этом он будет всем недоволен. А всё, потому что не соблюдены тупенькие требования мозга, для которого главное «шашечки, а не ехать!»

Что-то здесь не так, мягко говоря! Вам не кажется?

Похоже, люди принимают самих себя за кого-то другого.

Конечно, в такой системе тотального отсутствия побед — лень, подавленность, напряжение и тревога будут постоянными спутниками человека. Такая жизнь создаёт сильный дефицит эндогенных обезболивающих, заставляя АДС активно искать выход.

Фактор обзора

Самооценка находится не в пустом пространстве, а в окружении метамира, который может охватывать очень разные по размерам и прогнозам области реальности. Ощущение давления среды, в которой живёт человек, имеет значительное влияние на восприятие самого себя в обществе. Чем больше и сложнее метамир, тем сильнее он давит на АДС, заставляя искать выход к лучшим чувствам.

Некоторые люди, ощущая всю грандиозность и бесконечную сложность этого мира, понимают значение общества, как единственного субъекта действия во вселенной, и поэтому они имеют хоть какие-то края собственной самооценки. В то время как недалёкие люди часто страдают высоченной самооценкой и отсутствием каких-либо беспокойств только потому, что живут в своём маленьком «курином дворике», ощущая себя в нём главными «петухами». АДС таких людей будет учитывать только события, происходящие в радиусе одного метра от их носа, да и то поверхностно, без какого-либо анализа ситуации.

Если АДС не чувствует мира за пределом своего дворика, то для её интересов больше ничего не существует. Она не может думать о том, чего нет в метамире, её аналитика всегда ограничена имеющимися причинно-следственными ощущениями.

Человек, который побывал в космосе и увидел нашу планету «одиноко висящей в тёмной и холодной пустоте», проникается ошеломляющим ощущением, которое меняет его восприятие навсегда: он ощущает хрупкость нашей планеты, желание о ней заботится и всю глупость поведения человечества, которое на ней водится. Этот эффект называют эффектом обзора. Почитайте о нём в интернете.

Что же происходит при эффекте обзора? Да просто до людей доходит, как «всё обстоит на самом деле». Они получили новую важную чувственную причинно-следственную информацию об устройстве нашего мира, которая, встроившись в систему, изменила её работу и неизбежно породила новые выводы АДС, то есть — новые чувственные отношения.

Фактор, введённый в систему, меняет её работу, перестраивая зависимую ассоциативную сеть. То есть эти люди поняли о человечестве то, чего раньше не понимали, но для этого им пришлось увидеть свой дом (Землю) из космоса, как одиноко плавающий космический корабль, столь уязвимый в бесконечном холодном и безжизненном пространстве. С такой точки обзора многие выводы напрашиваются сами собой, например, становится хорошо видна вся глупость вечно дерущегося человечества.

Некоторые люди видят мир подобным образом без всяких полётов в космос. Потому что их АДС способна поместить мозг в смоделированные ситуации, в которых он сможет узреть те же самые причинно-следственные связи и ощутить схожие чувства. Так что в каком-то смысле эти люди тоже

побывали в космосе, увидели нашу Землю, Вселенную, а возможно, и различные варианты развития человечества в далёком будущем.

Проблема в том, что многие люди не могут ничего увидеть до тех пор, пока не окажется в нужной ситуации. На уровне сознания большинство людей согласится с нашей общей взаимозависимостью и невозможностью создать что-либо значимое в одиночку. Но для того чтобы АДС изменила отношение к миру, нужны бескомпромиссные выводы и, как следствие, мощные чувства, способные конкурировать с личными местечковыми интересами. Эти чувства можно получить в реальной ситуации, например, на орбите земли, когда соответствующие причинно-следственные связи становятся очевидны, или, находясь внутри яркой модели, созданной АДС на основе метамира.

По этой причине люди сегодня живут в обществах базарного типа, предполагающих постоянную драку друг с другом за свои мелкие интересы.

Что получит «кот Леопольд», который явился на ринг общественных отношений с лозунгом «Давайте жить дружно и вместе покорять вселенную»? Непонимание, нищету и унижение.

Сегодня, человек, имеющий реакции кота Леопольда, просто неадекватен реальности, впрочем, как и всегда.

Помимо врождённых способностей к детальному восприятию и моделированию реальности, такое состояние «кота Леопольда» может быть обусловлено неадекватным воспитанием, когда человека с детства учат обслуживать чувства других людей, подавляя собственные: «Какая разница, что ты не хочешь давать свою машинку другому мальчику, твои чувства не имеют значения, в отличие от чувств других людей» — это буквально то, что воспринимает АДС ребёнка, которого заставляют делиться игрушками вопреки его воле. Подобным подходом в метамире создаётся формула: ты не имеешь значения, и рождён, чтобы радовать других.

Это то же самое, как если бы родители, проживая в диком лесу, рассказывали своему ребёнку, что здесь живут добрые волки, рыси, медведи и россомахи, которые при встрече всегда угостят тебя малиной, грибочками или мёдом.

Врождённые особенности нервной системы

Весь опыт, который получает человек, воспринимается и обрабатывается его нервной системой, поэтому врождённые особенности нервной системы играют очень важную роль в построении метамира.

Давайте рассмотрим два крайних варианта врождённой чувствительности нервной системы.

По моим наблюдениям некоторые люди с детского возраста (6–10 лет) проявляют склонность к эмпатии, рефлексии и размышлениям о причинно-следственных связях различных событий. У них отличная память, фиксирующая малейшие детали происходящих событий, которые замечает их чуткий мозг. Уже к 10-ти годам такие люди сами задаются вопросами по типу: «А как так получилось, что в этом теле нахожусь именно я? Это же потрясающе!»

С другой стороны, есть дети, имеющие крайне грубое восприятие реальности и низкий уровень эмпатии, они слабо реагируют на стрессы и чувства других людей и поэтому не склонны придаваться каким-либо размышлениям. То есть их нервная система хорошо защищена от стрессов и воспитательного воздействия поверхностным пониманием и высоченным порогом стрессоустойчивости.

Для ребёнка, который чутко улавливает всё происходящее, небольшие проявления недовольства значимых взрослых уже являются стрессовым фактором, оказывающим воспитательный эффект, тогда как для ребёнка, «находящегося в танке», даже истеричные родительские вопли и угрозы пройдут мимо ушей, не оказав особого влияния и зачастую вызывая лишь агрессию.

Это крайние базовые состояния чувствительности, в которых работает АДС, обусловленные врождёнными особенностями нервной системы. Большинство людей находятся где-то между этими крайними точками.

Отличия не только в самой чувствительности, но и в сложных потребностях, которые есть у одних людей и отсутствуют у других и которые тоже проистекают из врождённых особенностей нервной системы.

Я уже писал о том, что два человека, выросших бок о бок в схожих условиях, могут интересоваться совершенно разными вещами в жизни: один постоянно ищет пьяных приключений на свою пятую точку, а второй активно интересуется устройством мира, увлекаясь физикой.

Люди от рождения имеют какой-то уровень любопытства ко всему новому, однако не каждый мозг может построить модель, способную показать «торчащие уши» неизведанной области мироздания, оказывающей влияние на всё на свете, и дающей огромную силу тому, кто её познал.

Если, получая какой-то опыт, один мозг создаёт из него условно 5 слабых чувственных ассоциаций, а другой 200 относительно сильных ассоциаций, не считая выводов АДС, то между мышлением этих людей будет огромная разница. АДС человека, получившего 200 ассоциаций, будет учитывать их все при обдумывании задачи, связанной с этой ассоциативной областью, поэтому его мозг увидит больше деталей, нюансов и аспектов, затрагивающих другие ассоциативные области, которые также содержат более богатый и детальный опыт. В результате уровень понимания ситуации у более чувствительного человека будет гораздо обширнее, детальнее, глубже и точнее, нежели у людей, грубо воспринимающих мир. АДС человека будет строить прогнозы, учитывая все имеющиеся нюансы. Поэтому чувствительные люди, обладающие критическим придирчивым мышлением, имеющие мозг, способный строить, содержать и обрабатывать детальные сложные модели, будут, не напрягаясь видеть то, чего другие люди не замечают. При этом количество сомнений, которые обрабатывает их мозг, для того чтобы построить непротиворечивую картину мира, на много порядков превышает количество сомнений мозга, имеющего грубое восприятие.

Учитывая врождённые особенности нервной системы и уникальные комбинации обстоятельств, разные люди будут жить в разных метамирах, несмотря на то, что все они живут в одном и том же реальном мире и подвергаются схожему воспитательному процессу.

Нарушения работы нервной системы

Нервная система плода в процессе вынашивания может получить какие-то повреждения, которые, конечно же, будут оказывать влияние на формирование метамира человека.

Процесс родов зачастую является фактором, повреждающим нервную систему ребёнка. Это может быть длительная гипоксия, повреждение шейного отдела позвоночника, сосудистые травмы. Всё это может приводить к нарушению кровообращения в центральной нервной системе и ликвородинамическим нарушениям.

Проблема страданий нервной системы ребёнка заключается ещё и в том, что их не видно до определённой степени, просто человек становится менее стрессоустойчивым, быстрее устаёт, хуже соображает, хуже спит, дольше восстанавливается, имеет сложности с удержанием внимания. Но всё это легко свалить на индивидуальные особенности ребёнка, что, конечно же, и делается.

Чтобы получить какое-то представление об этом вопросе, можете ознакомиться с книгой Бориса Романовича Ярёмченко «Минимальные мозговые дисфункции головного мозга у детей».

Даже если вынашивание и роды прошли хорошо, далее человека подстерегают различные болезни и травмы, которые прямо или косвенно могут оказывать влияние на работу нервной системы.

Чем раньше получено повреждение нервной системы, тем большее влияние она окажет на жизнь человека.

Любые страдания нервной системы, будут оказывать влияние на формирование метамира, и, как следствие, на психическое состояние, самочувствие, физическое здоровье, на принятие всех решений, то есть на всю жизнь человека. Так, что даже небольшая травма нервной системы, полученная при рождении, может оказать значительное влияние на чувственный опыт взаимодействия с этим миром.

Ценность человека

За неимением данных о том, как внутриутробные условия и психическое состояние матери влияют на формирование нейронных связей плода, я буду исходить из предположения, что метамир ребёнка начинается формироваться с момента рождения, когда он начинает взаимодействовать с реальным миром и получать от него чувственный отклик.

Вот родился человек с пустым метамиром, откуда ему знать, как нужно к себе относиться?

Каждый человек ощущает себя частью какого-то общества людей, с которым он себя ассоциирует. Но насколько он важная часть в этом обществе? Как это понять?

Только по ощущениям, полученным через опыт взаимодействия с другими людьми, с их культурой: критерии оценки, саму оценку, парадигму человеческих отношений закладывают в метамир человека другие люди прямым или косвенным образом.

При этом важно понимать, что имеют значения все люди и ситуации, которые вызвали у человека какие-то чувства, в том числе исторические персонажи, герои книг и рассказов, киногерои и, конечно, родители.

Родители, будучи сами продуктом общественного конструирования, оказывают влияние на своего ребёнка с учётом своего метамира, ситуации и состояния. Именно родители первыми начинают закладывать в метамир ребёнка чувство значимости, которое отвечает на вопрос:

Насколько мои чувства важны?

По этому признаку АДС определяет уровень уважения к своему носителю, потому что знает, что никакая АДС никогда не будет пренебрежительно обращаться со значимым фактором. Поэтому, если твои чувства учитывают, стало быть, ты имеешь значение, ты важен и нужен прямым или косвенным образом, или же ты представляешь из себя силу, способную заставить окружающих людей считаться со своими чувствами.

Ни один человек из общества, изначально не знает, чьи чувства важнее. Эти данные закладываются опытным путём «обезьяньих разборок», воспитанием и примерами поведения в обществе.

Скажем так, при рождении действует презумпция ценности чувств человека для собственной АДС, но в процессе их проявления эти чувства подавляются, вплоть до отрицательных значений тотальной потери собственных интересов.

Родившись, ребёнок начинает кричать и требовать своё, и далее своим поведением он постоянно будет нащупывать берега дозволенного и возьмёт столько значимости собственным чувствам, сколько сможет урвать. Он будет «воевать» и заберёт всё, что сможет забрать. Но это стремление сталкивается с направляющим и подавляющим воздействием в виде проявления чувств, силы и влияния других людей. Таким образом, общество направляет мысли «маленького эгоиста», обучая его нервную систему своему месту в социуме. Данное управляющее воздействие закрепляется в метаобществе и будет работать 24/7 как предиктивная (предсказывающая будущее) система самоуправления, до тех пор, пока АДС не обнаружит значимых изменений.

Человек ощущает самого себя в процессе контактов с другими людьми: мозг собирает огромное количество ассоциативной информации, анализирует и делает выводы, буквально понимая себя через реакции других людей.

Балетный пример

Можно говорить о самооценке, как об общем отношении к себе, а можно как об оценке своих способностей в конкретных делах, что далеко не одно и то же.

Например, я отвратительный балерун: бревно, брошенное на сцену, способно показать лучший танец, чем я. Такова моя самооценка в данной области, но это совершенно меня не волнует. Даже забавно подшучивать над собой подобным образом.

Почему меня не беспокоит столь низкая оценка моих балетных способностей?

Потому что в моём метамире балетные навыки никак не связаны с чувствами. В среде, в которой я вырос, никто никогда не интересовался балетом, и я никогда не мечтал блистать на сцене, выписывая пируэты. За всю жизнь я посвятил размышлениям о балете не больше 15 минут своего времени. В моём метамире просто отсутствует значимые ассоциативные связи из этой области, именно поэтому мне абсолютно наплевать на собственные балетные навыки.

Однако я могу себе представить альтернативную реальность, в которой моя жизнь вертелась бы вокруг балета с детских лет. Тогда мой метамир был бы заполнен соответствующими связями, а мои балетные успехи имели бы для меня большое значение.

Давайте представим себе мир, в котором девушки ранжируют парней исключительно по балетным способностям, мир, в котором вся информационная жизнь вертится вокруг балета. В этом мире обычные разговоры двух мамаш на кухне выглядели бы как-то так:

- «Представляешь, а мой-то сынок, сделал сегодня 15 фуэте подряд (оборотов с разгибанием ноги)!»
- «Поздравляю, мой ещё делает только 10, но у него очень хорошая динамика!»
- «Не переживай, всё будет хорошо, твой тоже не лыком шит, нагонит».
- «Очень на это надеюсь! Не хотелось бы за него краснеть на соревнованиях».

Давайте обратим свой взор на 15-летнего подростка, Дмитрия, напрочь лишённого балетных талантов, который живёт, а точнее, выживает в этом мире как может. Он прекрасно понимает, что в этом обществе ценятся только балетные навыки, и что настоящий мужчина должен делать как минимум 15 фуэте подряд, в то время как он сам делает только 5, да и те с трудом.

Девушка, которая нравится Дмитрию, предпочитает другого парня, потому что тот умеет выполнять 20 фуэте, что является уважаемым результатом в этом обществе.

Важно отметить, что родители Дмитрия, также, являясь заядлыми балерунами, никогда не были фанатами своего сына, они явно стыдятся его низких балетных способностей, часто выражая своё раздражение прилюдно: «В нашем роду все хорошо танцуют! В кого ты такой деревянный? Иногда нам кажется, что ты приёмный!»

Дмитрий не может получить в этом обществе ни уважения, ни любви девушек, ни даже родительской любви по причине своей балетной слабости.

Как думаете, какая в этом обществе у него будет самооценка?

Всё метаобщество Дмитрия выступает единым фронтом, создавая пренебрежительное к нему отношение, поэтому его АДС просто не может найти причин, перебивающих столь сильную негативную оценку: никакого снисхождения, никакой любви и востребованности в обществе — никто не хочет ассоциировать себя с таким человеком, как Дмитрий, даже его собственные родители.

Конечно, при таком метаобществе Дмитрий будет испытывать сильный дефицит эндогенных обезболивающих, толкающий его на изменение своего положения. То есть Дмитрий будет находиться в состоянии ломки до тех пор, пока не исправит ситуацию.

Как-то раз, будучи в особо расстроенных чувствах, Дмитрий публично заявил, что намерен побить всех на ближайших соревнованиях, сделав 30 фуэте подряд, для чего он намерен тренироваться весь год с особым усердием, ранее невиданным в обществе.

Прошёл год, наступило время показательных соревнований — очередная попытка Дмитрия добиться признания и уважения в этом обществе. И вот он выходит на сцену и делает лишь 4 позорных фуэте, что вызывает в зале смех и перешёптывание, а его любимая девушка окончательно убеждается, что сделала правильный выбор, послав Дмитрия куда подальше.

Что будет с Дмитрием после столь грандиозного публичного провала?

Точнее сказать, что с ним сделает его АДС?

В какие глубины она загонит его самооценку?

И какого уровня ломку она ему организует, учитывая, что он шлёпнулся с горы публично заявленных амбиций, на которую он сам взобрался?

Метаобщество Дмитрия обрушится на него шквалом насмешек, осуждений и пренебрежений, при этом затормозить такое отношение будет просто некому, потому что в его метамире отсутствуют группы людей, имеющие альтернативную точку зрения о ценности Дмитрия.

Если в такой ситуации Дмитрий ощутит свою слабость и сломается, то его просто «сожрут живьём». Ничем не ограниченное пренебрежение метаобщества выльется через край, поэтому самооценка Дмитрия может запросто упасть до уровня никому не нужного ничтожества, с которой он будет вынужден согласиться.

При этом в обществе Дмитрия есть люди, которые при таких же балетных навыках, как у него, прекрасно себя чувствуют. В чём же секрет их стрессоустойчивости?

А в том, что по каким-то причинам они не испытывают особого стресса от своего положения в обществе. То есть дело не в стрессоустойчивости, а в отсутствии стресса. Давайте посмотрим на причины такого отношения некоторых из них:

Например, Михаил тоже делает 5 фуэте, однако над ним никто не смеётся, потому что он рослый амбал, способный наказать обидчика так, что мало тому не покажется. Его все боятся, так что никто его не трогает.

Евгений делает 6 фуэте, но его с раннего детства поддерживают родители, убеждая, что балетные навыки — полная ерунда, и что он пойдёт другим путём и всё у него будет хорошо. Поэтому Евгений ощущает неприятные чувства, но в целом они не сильно его беспокоят и даже гасятся успехами в математике.

Олег, делает 4 фуэте, но он является сыном директора театра, так что все знают, что когда-нибудь он займёт место своего отца и поэтому бояться связываться с его семьёй.

Сергей тоже делает только 5 фуэте, но смеётся над собой вместе со всеми, признавая полное отсутствие своих балетных талантов, что не мешает ему наслаждаться базовым уважением, не претендуя ни на что большее. Он знает, что никогда не получит внимание красоток, но он к этому и не стремится, трезво оценивая свои возможности. Его жизнь вертится вокруг компьютерных игр, где он получает массу приятных эмоций. И поэтому в целом он чувствует себя неплохо.

Так почему же Дмитрий не может спокойно жить, при своих низких балетных навыках, как это делает масса других людей из его общества?

Потому что в отличие от них, он находится в жестоком дефиците эндогенных обезболивающих, при единственно действующей в метамире формуле их пополнения — балетных успехов. Иначе говоря, АДС Дмитрия просто не знает иных путей получения лучших чувств. При этом его метамир содержит множество разнообразных записей о его балетных провалах, так что АДС вынуждена сообщить Дмитрию о состоянии его дел на текущий момент, а конкретно о полном провале его балетной миссии, о которой он столько думал. Именно поэтому Дмитрий ощущает сильное неприятное чувство, направленное, как на собственную персону, так и на общество, которое лишает его столь нужных обезболивающих, буквально отбирая последний кусок мяса из рук зверски голодного человека.

Теоретически Дмитрий может мгновенно расслабиться, как только его АДС узрит выгоду в принятии иной точки зрения на всю эту ситуацию. Если его АДС сможет увидеть дорожку к лучшим чувствам, в признании своей балетной слабости, сократив балетные амбиции и ожидания до адекватных размеров, то в таком случае он сможет увидеть неадекватность своего поведения и своих требований к данному обществу. Он сможет увидеть свой позорный проигрыш на соревнованиях, как забавную ситуацию, а не как вселенскую трагедию.

Дмитрий просто должен признать очевидное, что он проиграл эту битву, и понять, что жизнь не сводится к проигрышу в каком-то соревновании. Это даже не 1/100 часть его жизненного пути. Но Дмитрий за время своей жизни нагнал такую вселенскую ценность своей балетной миссии, что теперь он абсолютно уверен, что в случае признания своей слабости весь мир просто рухнет, уйдя у него из-под ног. Поэтому с каждым новым проигрышем потребность в победе будет только расти, а цели будут становиться всё более грандиозными. В отсутствии альтернативных источников радости, только мечты о грандиозных целях, способны хоть как-то поддерживать небольшой ручеёк эндогенных обезболивающих, потому что небольшая вероятность, умноженная на грандиозность мечты, даёт существенное чувство, поддерживающее психику человека на плаву.

Но стоит Дмитрию иначе взглянуть на свою жизнь, изменив точку зрения, как он сможет увидеть то, чего раньше не замечал. Он может понять то, что на самом деле жизнь не вертится ни вокруг балета, ни вокруг мнения родителей, ни вокруг оценки какой-то девчонки, что все проблемы, которые его так волнуют, не существуют в реальном мире, а находятся только у него в голове и потому не повлекут за собой никаких реальных последствий, накрученных в метамире, какими бы страшными они там ни казались.

В теории можно легко разорвать этот порочный круг, изменив точку зрения на всю ситуацию, но нельзя заранее сказать, справится ли конкретный человек на практике или нет. Слишком много неизвестных переменных.

СОБСТВЕННО, САМООЦЕНКА

Самооценка — очень непростая тема, как может показаться на первый взгляд. Потому что она включает в себя самые важные и глубинные убеждения о мироустройстве, о которых человек может ничего не подозревать.

Самооценка — это вывод АДС, ощущение, результат сложного многослойного эффекта плацебо/ноцебо, основанного на нашем метамире.

Сейчас в обществе разговоры идут в основном о самом поверхностном слое, потому что он находится на виду.

Однако важно понимать, что более глубокий слой управляет более поверхностным по принципу «точки зрения» — старшего убеждения, когда значимый фактор меняет зависимую логическую структуру подчинённых убеждений. Работая на самом глубоком слое, можно переформатировать себя очень серьёзно, изменив свои реакции на самые волнующие вопросы, а самооценка изменится как следствие определённого отношения к миру. Я постараюсь затронуть интересные аспекты, но повторюсь — здесь нужна отдельная книга. Поэтому будет, так скажем, обзорная экскурсия.

Структура мировоззрения

Метамир содержит самую базовую досознательную структуру мировоззрения — это причинно-следственные данные о том, как работает этот мир в своей основе, какие силы в нём действуют и по каким шаблонам. Из этой структуры следуют автоматические выводы АДС, о том, как следует себя вести в этом мире, чтобы получить лучшие чувства и избежать худших, именно здесь содержатся такие

критерии, как хорошо и плохо, также именно здесь «живёт Бог». И только в самом конце, через все эти «призмы» мы получаем конкретный опыт – ощущения от взаимодействия с этим миром.

Структура мировоззрения — это призма, через которую АДС смотрит на мир, в том числе на других людей и на своего носителя.

Критерии оценки — автоматические выводы АДС, основанные на структуре мировоззрения, о том, как нужно себя вести в этом мире, чтобы получить лучшие чувства.

Опыт — это каскад ощущений-выводов, которые вы получаете при взгляде на мир через призму критериев оценки и мировоззрения.

Пример 1 — верующий в Бога:

Структура — вера, что в мире существует главная управляющая сила, следящая за порядком и тобой лично, — это Бог, Вселенная, Карма, Природа, Справедливость, Равновесие, Баланс...

Выводы —> **Критерии:** я должен быть добрым, или получу наказание свыше —> Доброта — это хорошо

Опыт 1 — я поступил по-доброму, Бог мною доволен.

Опыт 2 — я вложил в Бога мотив любви ко мне, а не гнева.

Опыт 3 — я имею право рассчитывать на его поддержку.

Опыт 4 — я молодец, я создал в мире причины, работающие на меня, а не против меня.

Пример 2 — верующий в культ золотого тельца:

Структура — вера, что единственный критерий оценки человека — деньги, а человеческие отношения работают по принципу – «выживает сильнейший».

Выводы —> **Критерии:** бери всё, что сможешь отнять, или отнимут у тебя —> Жёсткость — это хорошо.

Опыт 1 — я поступил жёстко — проявил силу.

Опыт 2 — я избежал ошибки, не повёлся на жалость.

Опыт 3 — я стал сильнее, а не слабее, я всё правильно сделал.

Опыт 4 — я молодец, всегда так поступай. Ты всех порвёшь.

Обратите внимание, что в обоих примерах АДС действует исходя из своей выгоды получения лучших чувств. Но разная структура мировоззрения создаёт разные модели миров, с разными правилами игры, и поэтому получаются разное отношение к происходящему и разные чувства.

Поступи человек из примера 1 «по-злому», его АДС была бы «уверена», что носитель вложил в Бога мотив наказания, направленный против него, по этой причине она транслировала бы ужас. Представьте себе мир, в котором есть Бог, и что у этого всемогущего существа есть злой мотив, направленный против вас. Это же ужас. По этой причине мозг выбирает доброту на досознательном уровне.

Обратите внимание, чтобы сделать такой выбор, нужно ощутить этот ужас внутри построенной модели. Именно этот ужас и является силой, направляющей мысль в определённую сторону. И всё это происходит на досознательном уровне — автоматически. Человек получает лишь итоговое чувство — желание обходиться с другим человеком по-доброму. Верующий не ощущает, что основа его доброты — это чувства ужасного страха от альтернативного поведения.

Конечно, может быть и другой мотив не только страх наказания, например, сочувствие, но сочувствие, не имеющее отношения к вере в Бога. Схема — «Если Бога нет, то всё дозволено» — работает по описанному мною механизму. Это досознательный страх разочаровать Бога.

Поступи человек из примера 2 (культ золотого тельца) «по-доброму», его АДС навела бы панику, потому что ей непонятно, как такая «добрая и слабая размазня» как носитель сможет добиться хоть чего-то в этом жёстком мире. Таким «добрым поведением» носитель выбивает причины для создания положительного прогноза АДС, и поэтому он ловит ощущения от неприятных прогнозов, сулящих судьбу лузера. По этой причине мозг человека с таким метамиром выбирает жёсткость на досознательном уровне. АДС не видит причин поступать иначе. Их нет.

Оба человека поступили правильно, согласно их мировоззрению. Очевидно, что их опыт и самооценка строятся по разным критериям, исходящим из разной структуры метамира.

Как видите, базовая структура мировоззрения является главной по отношению к вытекающим из неё выводам. Например, если я перестаю верить в Бога, то исчезает страх наказания и моя уверенность, что мне воздастся как за мои «хорошие дела», так и за «плохие», а значит, пропадает мотив заниматься столь затратными и бесполезными делами, которые раньше имели большой смысл. Из-за чего АДС может создать раздражение к «добрым делам». От любви до ненависти – один фактор, встроенный в систему на определённом уровне.

Наше мышление похоже на дерево: есть ствол — это самые базовые убеждения о структуре мироустройства, есть крупные ветки, переходящие в более мелкие и так далее. Изменения в стволе автоматически повлекут за собой изменения во всей зависимой структуре. Так что, говоря о многослойном эффекте плацебо, я говорю об этой зависимости. Изменения на более глубоком слое могут сделать бессмысленным погоню за определённым опытом на самом поверхностном слое. Так что самооценка зависит не только от «успехов», но и от мировоззрения, определяющего то, что именно считать успехом и почему. Разумеется, текущее мировоззрение всегда кажется самой объективностью — неизменными скрижалями вселенной. Так уж мы устроены. Животное должно подчиняться чувствам, а не проводить расследование их возникновения.

Можно получать опыт: хвалить или ругать себя за «что-то». А можно изменить структуру мировоззрения, которая делает это «что-то» бессмысленным – неважным – незначимым, создав совсем иные критерии оценки.

Помните, мы говорили о том, как складывается опыт? Теперь вы понимаете, что опыт складывается через призму структуры понимания мира (кроме раннего детства, когда её ещё нет). Если вы поменяете структуру, то будете по-другому воспринимать происходящее, например, читая новости об очередных достижениях Илона Маска, вы будете воспринимать их иначе, складывая иной опыт, как минимум не такой однозначный, как раньше.

То же самое касается опыта, связанного с самим собой. Вы можете стараться получить приятный опыт о себе, не меняя структуру мировоззрения, а можете изменить структуру, при которой вы автоматически будете получать нужный опыт, приводящий вас в нужное состояние. Новая структура позволит взглянуть на себя иначе и ощутить иные чувства от того что есть, ничего не меняя в реальном мире.

К слову, забрать «культ золотого тельца» у адепта — это забрать смысл жизни, человек просто не будет знать, что ему делать, к чему стремиться, как жить, на какие критерии опираться. Это огромный стресс, который защищает привычную конструкцию от изменений на досознательном уровне. Забрать это нельзя, можно только заменить. Сегодня этот культ (и другие) пытаются заменить на Бога, направляясь, так сказать, по единственно проверенной дорожке, создавая человека с нужными, как кажется управленцам, реакциями. Впрочем, это — отдельная тема.

Давайте продолжим разбираться с самооценкой.

Структура мировоззрения тоже складывается не просто так. Вначале у человека отсутствует мировоззрение, так как нет опыта. Какие критерии он будет использовать?

Мнение других людей, выраженное прямо или косвенно, как вывод АДС, сделанный в результате наблюдений, чтения текстов или просмотра фильмов.

«Красиво?» — спрашивает ребёнок у мамы, показывая свой рисунок.

Существует очень интересный критерий мыслительного поведения — «Как все!»

У этого критерия тоже есть причины, лежащие в более глубоком слое. Быть частью массы может быть очень комфортно. Когда тебя окружает масса людей, которые, по мнению твоей АДС, не имеют отрицательных мотивов, направленных на тебя, человек ощущает комфорт.

Давайте порассуждаем:

Почему я хочу поступать как все?

Потому что мне приятно поступать как все и неприятно выходить за рамки.

А почему?

Потому что в случае «как все» никто не будет на меня ополчаться и задавать неудобных вопросов. Я ощущаю себя безопасно. А в случае «выхода за рамки» я рискую создать отрицательный мотив в других людях, направленный против меня, а это неприятно.

Потому что, поступая как все, я избавлен от необходимости думать, а это приятно.

Потому что, поступая как все, я снимаю с себя личную ответственность за последствия.

Потому что я не вижу иных факторов, способных заставить меня поступать как-то иначе. Возможно, я не понимаю причин, по которым люди поступают именно так, и не могу их анализировать.

В итоге я не вижу негативных последствий от желания поступать «как все», я ощущаю только приятные чувства. Так зачем мне поступать как-то иначе? Причин нет!

Как-то я участвовал в таком диалоге:

- Младенца нужно туго пеленать.

- Зачем?

- Как зачем? Все так делают! Что за глупый вопрос!

И какое-либо дальнейшее разбирательство в этом вопросе вызывало у приверженца мыслительной парадигмы «как все» лишь раздражение, независимо от аргументации. То есть ввести новый фактор в его систему не так просто. Потому что его система не ощущает никакой надобности в поисках.

Напомню, что собственные чувства человек видит, как истину – ткань вселенной. Ощущение того, что младенца нужно пеленать, воспринималось моим собеседником как скрижали истины. Почему он и сам не знает. Ему не положено, с «точки зрения природы».

Для досознательного мышления мнение «всех» — это очень весомый фактор, и в отсутствии других факторов, у мозга не будет выбора. Если нет альтернативных факторов, способных, хотя бы пошатнуть безапелляционную уверенность в истинности «всеобщего мнения», то оно будет доминировать, направляя мысль.

Не все люди могут принимать участие в строительстве собственного мировоззрения. Потому что, для этого будучи уже воспитанным в определённой парадигме (этого воспитания нельзя избежать) нужно иметь возможность замечать нестыковки, несоответствия и противоречия усвоенного мировоззрения с реальностью. Если мозг человека не видит противоречий и нестыковок, то у него не будет причин подвергать сомнению усвоенные догмы. Все верят в Бога, и я верю.

И никакая начитанность не является самостоятельным мышлением, это просто добавление в свой метамир чужих мыслей, выводов и обнаруженных закономерностей. Вы можете заполнить свой мозг любым количеством прочитанного материала, но если в обществе отсутствует принципиальное понимание какого-то вопроса, то независимо от количества прочитанных книг, вы будете мыслить «как все авторы», используя всё те же подходы к решению проблем. Без самостоятельного мышления вы не сможете выйти за рамки метамира, построенного на основе чужих инструкций, вы, сами того не понимая, будете неосознанно опираться на «хорошо всем известные факты, подтверждённые авторитетными личностями».

Так что критерий мыслительного поведения «как все» — это очень распространённый тип мышления, в самом лучшем случае он сужается до «как кто-то конкретный», но всё это не является самостоятельным мышлением.

Поэтому в 98% случаев, а может, и больше, люди просто переписывают работы друг друга, говоря, в общем-то, одно и то же, просто разными словами.

Это база, отвечающая на вопрос – откуда мы берём «собственное» мировоззрение и критерии оценки из него вытекающие. Мы берём их у других людей. И всё это воспринимается, как своё. Поэтому при изменении окружающей обстановки, то есть «всеобщего мнения», люди (большинство) переобучаются на лету, сами не замечая никаких противоречий. АДС просто выдаёт иное чувство, потому что фактор изменился. А новый фактор, встроенный в систему, меняет её работу, производя иные чувства, окрашивающие мир в иные цвета. Человек считает, что изменился мир.

«Принцип большого носа»

Помните пример, в котором девочка копила ощущения о своём большом носе, в результате чего стала ощущать его действительно огромной проблемой.

Девочка на структурном уровне верила, что люди оценивают друг друга по внешности и что есть определённые стандарты внешности, которые нравятся всем. Согласно этим стандартам, её нос был слишком большим, а значит, некрасивым — неприятным — отталкивающим счастье. Поэтому каждый раз, глядя на него в зеркало, девочка ощущала ущерб своей привлекательности, понижающий её ценность и затрудняющий путь к счастью.

В результате такого опыта нос буквально рос в её метамире вместе с негативным отношением к нему. При каждом новом взгляде в зеркало из метамира всплывало всё более сильное чувство и снова записывалось в метамир, усиливая само себя. Через год нос казался уже просто огромным и ужасным, настолько, что она не могла больше откладывать пластическую операцию.

Структурные убеждения о том, что существуют некие стандарты красоты, она получила в своей культуре, в результате постепенного складывания однотипного опыта. Раз за разом глядя на девушек модельной внешности, получающих от жизни всё, что они хотят, метамир девочки пополнялся однотипным опытом, заметить закономерности в котором для её АДС не составило труда. АДС всегда ищет способ уйти от боли к лучшим чувствам, а дефицит эндогенных обезболивающих является катализатором для подобного поиска.

По такому же «принципу большого носа» человек накапливает в метамире результаты опыта о чём угодно, в том числе и о самом себе.

Например, человек, страдающий «культом золотого тельца», смотрит на себя через призму этого культа и оценивает себя соответственно, складывая этот опыт о себе в свой метамир, на условную полку метая.

Можно стараться и пыжиться, выжимая из себя последние соки в гонке за богатством, только чтобы получить «сахарок» позитивного опыта о себе. А можно сменить парадигму взгляда на мир и автоматически поменяется отношение к себе.

К слову, этот культ золотого тельца гениален тем, что занимает людей гонкой, при которой 98% участников будут собой недовольны, потому что, как бы они все ни старались, как бы не пыжились, победителей будет мало. А всем остальным остаётся винить только себя.

Пример структуры мировоззрения — модель отношения к себе

Мы — люди, имеющие рассудок, можем говорить о своих чувствах, анализировать их причины, пытаться на них влиять. А значит, мы можем замечать свои чувства и рассуждать о них, отделяя от себя. Вы — это рассудок, а чувства — это объект изучения, имеющий причинно-следственную природу, как и всё в этом мире.

Давайте поразмышляем кто же такой человек для самого себя. Как себя можно воспринимать.

Ваши чувства — это вы или часть вас?

Звучит, вроде разумно. Кажется, да.

А вкус лимона, который вы испытываете это тоже вы?

Нет. Вкус лимона для нас — это свойство лимона. Как-то не хочется отождествлять себя со вкусом лимона.

А чувство страха, тревоги, беспокойства, это вы?

Непонятно, то ли я, то ли не я... Может быть, это ваши свойства?

Нет. Эти чувства для нас — свойства различных ситуаций.

То есть страх, беспокойство, тревога — это тоже не вы, как и вкус лимона.

А чувство вины? Может быть, это ваше свойство?

Нет. Это тоже свойство ситуации, для нас.

Обратите внимание, что чувства воспринимаются мозгом как свойства каких-то объектов или ситуаций. Причём эти свойства видятся объективными и самыми важными в мироздании. Наши чувства для нас — это свойства мира, именно они окрашивают мир, позволяя его понимать. Всё это настолько естественно для человека, что он этого не замечает.

С точки зрения концепции метамира, Я — это не мои чувства, не мои убеждения, и даже не большинство «моих» мыслей. Потому что всё это — конъюнктурные следствия работы механизма досознательного мышления (АДС). Чувства, основаны на причинах, которые можно изменить. Вы не являетесь вкусом лимона, который испытываете, вы тот, кто испытывает чувства. Например, вы это не страх публичных выступлений, а тот, на кого сваливается это чувство сверху от управляющего механизма АДС, результаты работы которого можно изменить, но нельзя изменить сам механизм.

Такое разделение себя с чувствами — это не притянутая за уши метафора, а реальное положение дел: вы не можете управлять своей АДС, это механизм, схема работы которого не зависит от вас, поэтому его работа для вас — это внешнее обстоятельство. С ним не нужно сражаться, его нужно познать и оказывать управляющее воздействие. Тот, кто может думать и чувствовать — это Я, а остальная досознательная часть меня, это для рассуждающего Я внешнее обстоятельство. Как будто обезьяне приделали рассудок. Так и есть в принципе. Повадки и принцип работы этой «обезьяны» нам необходимо изучить, чтобы управлять этой дурой в своих человеческих осознанных интересах.

Будучи уставшим, больным или истощённым, вы будете воспринимать мир иначе, нежели в здоровом и сильном состоянии. Ваш мозг будет строить разные прогнозы, и вы будете ощущать разные чувства. То же самое и с метамиром: спокойный, адекватный и позитивный метамир будет служить основой для благоприятных прогнозов, приятных чувств и хорошего настроения, в то время как агрессивный и «холодный» метамир создаёт условия для напряжения, тревоги и плохого настроения.

Измените реакции своей вегетативной нервной системы, например, с помощью закаливания, прогулок, коррекции образа жизни, и вы ощутите иные чувства, или понизите их интенсивность. АДС получит иные факторы для обработки и будет действовать иначе.

Я хочу сказать, что ваши чувства — это 100% ваше обстоятельство, как и работа ваших почек или печени. Чувства являются продуктом другого вашего «органа» — нервной системы (мозга). На чувства можно оказывать влияние, но их нельзя свободно выбирать. Поэтому чувства — обстоятельства для человека.

Разделяя себя и свои чувства/поступки, которые вам не нравятся, вы сможете спокойно разбираться с объективно существующими причинами своих проблем, не принимая ничего на свой счёт, не обвиняя себя и не создавая негативного опыта о самом себе, который потом будет вас тормозить.

Оцените разницу подходов:

- 1) «Я струсил! Я трус!»;
- 2) «Я испытал страх, который мешает мне получить желаемое».

В первом случае АДС будет подавлять носителя, а во втором нет. Первый предполагает пассивность и зажатость, а второй — активный вопрос «Как мне от этого избавиться?»

В первом случае в метамир сложится негативный опыт о самом себе, а во втором нет.

Последствия противоположны. Разница огромная.

В первом случае, чтобы признать проблему, человек должен признать себя трусом, неудачником, лузером. Для многих людей — это болезненное событие, так что, скорее всего, человек придумает для себя какое-то оправдание, только чтобы не признаваться в собственном изъяне, уходя от реальности к лучшим чувствам, туда, где победы невозможны даже в теории — в мир оправданий.

Во втором случае отсутствуют неприятные чувства, направленные на самого себя, но есть мотив, направленный на реальную причину существующей проблемы. Никакого чувства вины за ошибки. Ваша ответственность смещается в конструктивную область, вы работаете с объективно

существующими обстоятельствами по схеме, не затрагивающей личность. Вы получатель результата работы механизма АДС, а не виновник (причина) его работы. Причина – не вы, а множество объективных факторов, с которыми можно работать.

Да, у вас есть проблемы, и вы их решаете, потому что хотите для себя лучших чувств, но никаких обвинений! Все силы будут идти только на устранение реальных проблем, а не на борьбу с собственной АДС.

В случае провала человек ощущает ущерб и без чувства ответственности, ведь он не получил желаемого, а это ущерб, причины которого можно спокойно анализировать, не теряя энтузиазма, сил, энергии, здоровья и трезвого мышления. Данный болезненный опыт сложится так, что добавит мотива действовать, меняя то, что стало причиной неудачи. Потому что он будет направлен не на вашу личность, а на объективную причину неудачи. Никакого подавления активности, только борьба с причинами неудач, которые никогда не выведут вас из строя. Это максимально эффективный подход.

Чувство ответственности и вины очень неприятны для мозга, он не захочет повторения ошибок. Он будет бояться допустить их снова, поэтому на досознательном уровне он будет подавлять активность, связанную с этим чувством вины. Чем больше провалов, тем больше подавление.

Почему чувства ответственности и вины так неприятны для мозга?

Если вы усвоили «ответственность и вину», то негативные чувства, в случае каких-то убытков, будут направлены на носителя, как на причину негативных чувств. Что очень неприятно.

Самое неприятное — быть причиной собственной боли. Тогда эта боль направится на тебя, и так и запишется в метая-область, подавляя твою активность, потому что будет всплывать каждый раз при обращении, создавая дополнительные проблемы.

Если причина моих несчастий – это плохой Я, значит, весь негатив АДС направит на своего носителя. Вот где будет стресс и дефицит эндогенных обезболивающих. «Если Я своими действиями приношу боль самому себе, то лучше ничего не делать» — здравствуй, лень, подавленность и уход от реальности в мир оправданий. Всё это сильно подрывает качество жизни, силы, возможности и перспективы.

Пример структуры мировоззрения — ответственность как понимание последствий

Что такое ответственность по сути? Это дополнительная боль осуждения. Значит, предполагается наказание. Если же наказания нет, то и нет никакого мотива, тогда ответственность — это просто пустое слово. Ответственность предполагает самобичевание, или это не ответственность. В случае провала ты можешь винить только себя – вот это ответственность, вот это мотив. Но это пагубная стратегия.

Если же вы хотите сказать, что ответственность — это просто понимание, что всё зависит от вас, то это не ответственность, а понимание. К тому же это глупость. Не всё зависит от меня, я сам для себя – объективное обстоятельство. Задуманное может не получиться, как бы я ни старался. Такова реальность. Сами подумайте, если все бегут марафон, то как бы они все ни старались, они не смогут победить все. Это же очевидно. Так что в парадигме «Разбогатеи или умри» и личной ответственности за результат для 98% участников гарантирована подавленность и прочие неприятные чувства.

Если у вас не получится осуществить задуманное 20-й раз? То тогда что?

АДС будет вами недовольна, ведь вы не принесли то, что должны. Вы причина неудач, вы плохой носитель, и вы сами приняли такую программу, которая называется концепцией личной ответственности. АДС — тупой механизм, который лишь следует усвоенным дорожкам. Он может загасить своего носителя, складывая негативный опыт на его счёт, потому что согласно концепции ответственности, носитель является причиной всех неприятностей. Что бы там ни было - виноват ты сам!

Такой подход стратегически ошибочен, так как создаёт в метамире тормозящие и разрушительные для индивида предпосылки.

Концепция «побеждай или вини себя» – вредная глупость.

Представьте, что львица при каждом промахе на охоте будет обвинять и корить себя, тем самым подрывая свои шансы поймать добычу в следующий раз. Глупо? А человек этим постоянно страдает. Зачем?

Обвинять себя — всё равно что, участвуя в забеге, наказывать себя за плохие результаты на круге добавлением кирпича себе в рюкзак: «На! Получи, отродье!». С такой стратегией ощущение бетонной плиты на плечах будет только расти, а вероятность победы уменьшаться. Если я бегу марафон с полным рюкзаком кирпичей, я ни за что не выиграю у тех, кто бежит налегке, учитывая, что первый кирпич я добавил себе за проигрыш, когда ещё бежал налегке. Получается, что вместе с опытом я складываю и кирпичи. И зачем?

Что такое ответственность, если не дополнительная проблема?

В случае наличия ответственности, помимо объективных последствий человек возлагает на себя дополнительный груз чувства вины, который может весить намного больше, чем сами последствия, и который никуда не уйдёт даже в случае ликвидации ущерба, а сложится в метамир подавляющим грузом.

Ответственность нужна для манипуляции другими людьми и больше ни для чего. Удобно, когда человек делает то, что ты от него хочешь, мотивированный, так сказать, «встроенным в него кнутом ответственности». И следить за ним не надо, он сам себя наказывает. Красота, чудо-работник или чудо-ребёнок: «Какой удобный!» — таких хвалят, дрессируя, по сути.

Понятно, что в отношениях с другими людьми по отношению к вам есть определённые ожидания и требования, которые можно называть ожиданием ответственности. Понятно, что другим людям выгодно, чтобы в случае неисполнения возложенных на вас обязательств вы испытали неприятное чувство вины. Поэтому одни люди учат ответственности других людей с самого детства. Безответственный человек — это неудобный человек.

Я сам не стану работать с безответственным человеком, который не отвечает за свои слова и работу. Но это для других людей. К самому себе у меня совершенно иное отношение. Обстоятельства другого человека меня не интересуют, мне нужна выполненная работа, но вот мои собственные обстоятельства меня даже очень интересуют. Я не должен смотреть на себя так же, как на меня смотрят другие люди, но и не должен требовать от других людей учитывать мои обстоятельства.

Вы всё равно будете разгребать последствия своих ошибок, зачем вам ещё груз ответственности? Ответственность как понимание последствий, да, но ни в коем случае, как самобичевание.

«Хм. Интересно, почему я так поступил, по-глупому? Что мною двигало?» — неподдельная заинтересованность в этом вопросе может возникнуть только к объективному обстоятельству. На личность можно только злиться и раздражаться: «Какой же я кретин, урод, дебил, дурак, идиот...» — такое отношение создаёт опыт, который будет подавлять собственную активность, но не предполагает работу с причинами. Дать себе пинка и рассчитывать, что изменишься — примитивная стратегия, навязанная отношением других людей.

А что, если человек ругал себя и победил?

Если он лишится своей победы, то свалится в депрессию. Он зависим от своего положения, он трясётся над ним, ведь именно оно причина, по которой он не занимается самобичеванием и может хорошо к себе относиться.

Вот почему подход, предполагающий чувство ответственности и вины – стратегическая ошибка даже в случае победы.

Ну зачем все эти дополнительные грузы в отношениях с самим собой? Как будто без хлыста, человек не способен ни к какой мотивации. Чуть полнейшая – просто привычка, выученная с детства.

Никакой ответственности и чувства вины! Понимание последствий? Да! Но не более.

Уничтожив чувство вины, вы вернёте себя в неуязвимое состояние, когда никакие ошибки и положение дел не будут вас задевать, а значит, не будут накапливать в метамире опыт, подавляющий активность. Вы будете чувствовать себя как младенец, который учится ходить несмотря на тысячи неудачных попыток: ощущения ошибок есть, но они как техническая информация, достаточная, чтобы скорректировать курс, но при этом никакого чувства вины, желания сдаться и опустить руки, никакого подавления и никакой зависимости.

Таким образом, как бы ни шли ваши дела, вы никогда не будете винить себя и при этом сможете влиять на свою жизнь, спокойно, без дерготни, без осуждения. Это спокойствие, удовольствие от жизни, трезвое мышление и максимальная эффективность в любой точке, независимо от того, как у вас идут дела.

Человеку, привыкшему себя винить, будет казаться, что стоит только отказаться от вины, как всё развалится. Такая вот привычная зависимость и следствие дефицита эндогенных обезболивающих.

Людам кажется, что всегда должен быть виновник неудачи, поэтому, если ты не винишь себя, значит, будешь винить кого-то другого. Винить другого человека — ещё большая глупость, чем винить себя, потому что вы не можете управлять даже собой, своими чувствами, что уж говорить про других людей. Другие люди — тоже ваши обстоятельства, учитывайте их в таком качестве.

А кто мы, если не природные обстоятельства для самих себя? Вы же сами себя не создавали, значит, вы сами для себя — обстоятельство. Вы сами функционируете по механизмам, которых не понимаете. Только поняв объективную истину, реально существующую в мире, можно чем-то управлять.

Ваши чувства — это лишь следствие работы механизма, а не скрижали мироздания, как это кажется. Поймите технологию, измените предпосылки и обязательно изменятся чувства. Простое понимание этого факта уже позволит избежать чувства отчаяния, потому что чувства можно менять. АДС — это механизм, работающий по определённой неизменной схеме, которую можно назвать «законом природы», а значит, у нас появляется технология, основанная на понимании объективно существующего механизма, а не гадание на кофейной гуще.

Если ваш метамир не позволяет вам отдыхать и восстанавливаться, то вам будет намного труднее добывать положительные чувства. Я хочу сказать, что сегодня метамир — главный источник стресса для человека. Нужно иметь полезный для себя метамир, который помогает справляться с проблемами и повышает качество жизни, а не чинит препятствия.

Вам говорят красивые слова: «Меняй себя! Неси ответственность за свою жизнь, прояви волю!»

Что для АДС значит: «Ты — плох, меняй себя. А если не сможешь, значит, сам виноват - безвольный слабак!»

Человеку не надо себя менять, как будто он какой-то не такой, плохенький. Не надо восстанавливать собственную АДС против себя самого, и тем более нести какую-то там ответственность, как будто без этих кирпичей в рюкзаке, вы не знаете, чего хотите и не можете ни к чему стремиться. Какая чушь!

Нельзя научиться мотивации, нужно убрать подавленность — конструкцию хода мысли, сдерживающую вас на досознательном уровне. Освободитесь от подавленности, и тогда вы узнаете, что такое настоящая мотивация. Вас будет не остановить! И сделать всё это легко, если понимаешь схему работы собственной головы.

Человек не злится на свою почку, что та собрала камни, он учитывает её особенности и работает с ней, как с объективным обстоятельством, но человек злится на свой мозг (на себя) за то, что он плохо выполняет свою работу. Мозг тоже обстоятельство, он работает по определённым механизмам и не может быть таким, каким вам сейчас удобно. При ненадлежащем обращении мозг будет производить свои «камни» — конструкции, мешающие жить и получать нужные результаты. Крайне важно, какую именно информацию и чувства ваш мозг улавливает от взаимодействия с этим миром.

Пример структуры мировоззрения — «Ваши чувства — ваша проблема»

Человек, обычно, считает свои чувства свойством объектов, например, если вы кого-то не любите, то будете считать его плохим человеком, автоматически приписывая ему это свойство. Лимон объективно кислый, а тот человек объективно плохой, как будто ваше чувство — это свойство самого объекта.

Важно понимать, что ваших чувств не существует в объективном мире за пределами вашей нервной системы. Для вас это обстоятельство, потому что оно «сваливается вам на голову» словно ниоткуда и воспринимается как свойство реальности, как ткань вселенной — так уж мы устроены. На самом деле, чувства — это работа той части вашей нервной системы, которую вы не можете директивно контролировать.

Ваши чувства появляются не просто так, у них есть чёткие причины: строение вашей нервной системы, ваше состояние, ситуация и метамир. Посмотрите на эти причины. Все они внешние обстоятельства, учитывая то, что вы знать не знали о работе досознательного механизма мышления.

Попробуйте прожевать лимон и не испытать кислого вкуса. Ничего не получится. Есть причина — лимон, есть и следствие — чувства. То же самое и со всеми остальными чувствами — они лишь следствие. Наша задача — работать с «лимоном», то есть с причинами, создающими чувства, а не бороться с последствиями (чувствами). Это всё, что мы можем делать. Поменять сам механизм мы не можем, но мы можем заменить «лимон» в нашем метамире.

Учитывая, что все мы врождённые эндогенные наркоманы, то есть живые существа с жёсткой управляющей системой, — наши чувства для нас самые значимые внешние обстоятельства. Конечно, если в вашу кровь, условно, попадает вещество, которое вызывает у вас «ломку» или эйфорию, это будет являться для вас важным обстоятельством. Для вас, но не для других людей.

Все ваши чувства — это ваши обстоятельства, они важны для вас, но не для других людей, поскольку ваши чувства никто больше не видит и не испытывает.

Мы живём в мире, окрашенном нашими чувствами, которые автоматически считаем главными свойствами реальности. Но это не так. Другие люди видят свой мир и не видят вашего. Наша «реальность» различается.

Люди не видят ваших ощущений от этого мира, они видят только свои. Наши миры сталкиваются и пытаются взаимодействовать, но далеко не всегда это получается. Прогностические модели другого человека невозможно увидеть. Предположим, мы с вами оба можем испытывать одинаково сильное сочувствие к другому человеку, но ваш мозг создаёт модель, где «хорошему человеку нужна помощь», а мой мозг показывает, что «данный человек опасен и бесперспективен», поэтому вы будете испытывать к нему сочувствие, а я нет. И если я расскажу вам о своём чувстве, то вы назовёте меня злым, потому что не понимаете, как можно не испытывать сочувствия к этому страдальцу. Поэтому вы посчитаете меня лишённым сочувствия и будете относиться ко мне соответственно.

Наш мозг опирается на разные модели и поэтому производит разные чувства.

Человек, стоящий перед нами — объективен для нас обоих. Вот он. Но наш мозг воспринимает его вместе с результатами прогностического моделирования как объективную реальность. В результате чего у вас возникает сочувствие, а у меня — раздражение, привязанное к объекту.

Ни вы, ни я, мы не можем выбирать реакцию. Чтобы изменить реакцию нужна причина, это могут быть либо чувства других людей, подавляющие наши, либо новые знания о мире и ситуации, с учётом которых мозг построит новую модель, из которой получит новые чувства. Для изменения чувств нужно ввести в систему новый фактор, согласно механизму эффекта плацебо/ноцебо.

Например, если вы верите в Бога, а я нет, то для вас будет существовать фактор, направляющий вашу мысль на досознательном уровне, так что вы и не поймёте, как это происходит. А для меня этого фактора нет.

Причиной вашего сочувствия может быть страх божьей кары на досознательном уровне, настолько сильный, что подавит любые другие размышления и выводы. Но вы, как человек получите лишь вывод — сочувствие, и будете считать себя милосердным, не понимая, что причина этого чувства может быть страх наказания.

Ваши чувства — это вывод вашего мозга из того, что он наблюдает в своих моделях. И всё это ваша персональная реальность, как ландшафт, существующий только для вас, но для других людей его нет, потому что это только ваши чувства, другие люди видят свой ландшафт — испытывают свои чувства. Каждому кажется, что он видит самую объективность, потому что мозг буквально видит свои убеждения внутри своих моделей. Но нет, это ваш метамир, вы просто ощущаете его как истину.

Относитесь к себе так же, как к вам относятся другие люди — верх глупости, даже если исходить из попыток объективного взгляда на себя в обществе. Потому что для вас существуют факторы вашей нервной системы, которые не существуют для других людей. И если вы будете относиться к себе так же, как другие, то будете игнорировать значимую часть своей объективной реальности. Это как ехать на автомобиле, игнорируя ландшафт, потому что все считают, что вы едете по гладкому асфальту. Ну и куда вы приедете? Только вы знаете, где вам нужно притормозить, где ускориться, а где объехать препятствие, учитывая состояние ландшафта и возможности вашего автомобиля. Никто другой этого знать не может.

Пример структуры мировоззрения — «Ринг общественных отношений»

Ребёнок смотрит мультфильмы и слушает сказки, где главные герои проявляют так называемую самоотверженную доброту, помогая всем в ущерб себе. Позже, когда у главного героя возникают смертельно опасные проблемы, откуда ни возьмись появляются те, кому он помогал, и выручают его, возвращая добро, которое посеял главный герой.

АДС ребёнка улавливает причинно-следственную связь: если не будешь помогать другим, то у тебя будут проблемы. И делает вывод, что существует неведомая сила, которая следит за тем, чтобы «доброта работала». И вот такой бред будет управлять мыслями человека на досознательном уровне, так что он не будет замечать. Конечно же, реальный мир работает совсем не так. Помогать другим людям может быть очень приятно, но это никак не связано с решением твоих текущих проблем.

Если бы мы жили, как раньше, группами по 30 человек, не имели письменности и не городили с помощью слов неведомые конструкции, то всё было бы намного проще. Да, в такой среде моя самооценка — фактически это мандат, выданный мне моей стаей. То, как меня воспринимают члены стаи — таким я себя и считаю. От этой стаи мне никуда не деться, она неизменна, и ничего нового здесь не будет. Для моей АДС не существует иных факторов, кроме реакции членов моей стаи на меня. Трудно сказать, могло ли в таких условиях существовать какое-то собственное мнение. Не знаю. Вряд ли.

Сегодня мы живём в обществе, к которому наш мозг не приспособлен, и создаём неадекватный опыт с помощью слов и кино. Поэтому представление о том, где мы живём и что происходит вокруг нас, может быть очень разным — кардинально различающимся. Современная общественная организация — это чудовищно сильное изменение условий для человека.

Ценность мнения другого человека для меня зависит от того, как я воспринимаю этого человека, что я от него ожидаю и почему именно это: насколько он важен, как он должен ко мне относиться, как другие члены стаи видят и оценивают такие отношения, зачем он высказывает то или иное мнение обо мне... где я вообще нахожусь и что здесь происходит?

Если я считаю, что нахожусь в уютной семье, где все меня должны любить и учитывать мои чувства, в то время как в реальности меня регулярно «бьют по морде», то я могу обидеться, ощутив себя никчёмным ненужным изгоем: «Как они могли так со мной поступить?»

Если я считаю, что нахожусь на «боксёрском ринге» в бою за какие-то ценности, то «удары по морде» меня не расстроят, я их ожидал. Это нормальное поведение на ринге. Я не буду обижаться и делать выводы о самом себе из-за того, что кто-то меня лупит по морде, а не заботится обо мне. Я адекватен и понимаю, что происходит. Всё в порядке.

Если я считаю, что другой человек должен заботиться о моих чувствах, то я обижусь на него, если он не будет соблюдать эту «нашу человеческую договорённость», я замкнусь, уйду в состояние обиды и буду ждать спасения, которое, конечно же, никогда не придёт.

Если я будут считать конкурентное рыночное отношение естественным поведением людей, то я ни на что никогда обижаться не буду. Я с удовольствием потолкаюсь локтями в этом зверинце за место под солнцем. Меня не расстроит тот факт, что меня хотят столкнуть вниз по иерархической лестнице всеми доступными способами, потому что именно этого я и ожидаю от данной игры. Я адекватен и в меру агрессивен, я участвую в игре за победу, а не ищу вежливого отношения, сочувствия или поддержки. Я борюсь.

В современном мире нужно бороться за свои интересы. Это просто факт.

Получается, никакого сочувствия нет?

Конечно, есть, но не к конкурентам, а к проигравшим, больным и слабым, тем, кому это необходимо. Так и должно быть. Если мы говорим о здоровой конкуренции здоровых людей, то какое здесь может быть сочувствие и понимание? Это «битва», «война», за ресурсы, за место под солнцем. Никто здесь не будет учитывать твои особенности. Находясь на ринге, конечно, можно сказать: «Подожди, не бей меня в морду, я сегодня не выпался!» — и ожидая понимания, обидеться после удара в ухо. Но это же неадекватность.

Если же вы живёте в мире доброты, человечности, всеобщего стремления к чему-то высокому, то будете испытывать негативные чувства от пребывания на фактическом ринге общественных отношений. Жить внутри сказки больно, потому что вечно напарываешься на ошибки несоответствия ожидания и реальности, получая то «в морду, то по печени».

Каковы причины всей этой неадекватности восприятия общества?

Неадекватное воспитание. Которое по задумкам должно обгонять реальность, быть лучше реальности. «О человеке надо рассказывать всегда лучше, чем он есть на самом деле, чтобы люди стремились к идеалу, иначе совсем озвереют. А побочные эффекты – это проблема индивида» — наверное, так себе это объясняют пастухи, которые всегда «хотят как лучше», не знаю.

Восприятие чужого мнения — это не просто мнение, а целый многослойный комплекс протекания мысли. По сути, тот же многослойный эффект плацебо/ноцебо. И, как видите, мнение других людей может интерпретироваться очень по-разному в зависимости от прочих факторов. Так что не всё так поверхностно, как кажется на первый взгляд.

Ранят не реакции других людей, а твоё мнение, что они должны быть какими-то определёнными. Вы же не станете жаловаться, что вас бьют на ринге. Это ожидаемо и нормально. При этом вне ринга вы можете дружить со своим соперником, прекрасно проводя время вместе.

Конечно, общественные отношения — это не только ринг. Разумеется, нет. Есть ещё общие и взаимовыгодные интересы, беседы и работа с единомышленниками, простая житейская болтовня и совместное веселье. Жизнь — это не только ринг. Говоря о ринге, я имею в виду те отношения, где затрагивается ваша выгода, которая находится в противофазных отношениях с выгодой других участников состязания. Что поделать, в таком мире мы живём.

Люди добры друг к другу по всяким ерундовым поводам, и это прекрасно, но, когда дело касается конфликта интересов, никто никому уступать не будет. Человек преобразается в свою противоположность.

Вы же не уступите место при поступлении в университет какому-то человеку.

Вы не станете помогать конкуренту на одну и ту же должность получить эту должность.

Вы не желаете победы на спортивных соревнованиях конкуренту вашего сына.

Вы же не станете отдавать свою зарплатную прибавку коллеге.

Вы не будете помогать своему сотруднику запускать конкурирующий бизнес.

Исключения, лишь подтверждают правило, потому что это исключения. И я не говорю, что это плохо. Таковы условия жизни и уровень понимания людей. Люди всегда организуют свою жизнь, опираясь на понимание происходящих процессов. Так что текущее общественное устройство — это всегда отражение уровня понимания в обществе.

Интересная «метаморфоза»: человек искренне считает себя добрым, но как только дело касается его интересов, он тут же преобразуется и абсолютно искренне ополчается на конкурентов, считая это «другим обстоятельством», не имеющим отношения к доброте. Человек сам не замечает конъюнктурности своей мысли. Это самое интересное наблюдение.

Вы скажете:

- я просто умнее, сильнее, упорнее, способнее;
- я больше тренировался;
- я просто лучше в этом деле.

И правильно скажете. Вот про этот ринг общественных отношений я и говорю. Это же абсолютно нормально. Просто человек не думает, что, получая высокий проходной балл в университете, он оставляет кого-то за бортом, пуская его жизнь по другому сценарию. Вас, как победителя не интересует, что проигравший сегодня просто не выспался, — это его проблемы. Если бы он выспался, то за бортом остались вы, так что его проблемы вам на руку. Ваши интересы находятся в противофазе — это и есть ринг общественных отношений. И это нормально. Люди не хотят замечать то, что замечать невыгодно и не обязательно.

Человек добр, но только не на ринге. И это нормально. Если у вас нет денег на аренду квартиры — уходите. А куда? Это ваши проблемы.

Человек — удивительное существо: он может с аппетитом есть мраморную говядину, одновременно сочувствуя бедному вкусному молодому бычку, которого переваривает его желудок: «Бедный несчастный, вкусный бычок, пожалуй, возьму добавки». Вот так, — сочувствует и, причмокивая с аппетитом, ест.

Относиться к обществу можно очень по-разному, что будет менять ожидания и ощущения от пребывания в конкретном социуме.

Пример — «семья».

Представьте себе девушку, которая вышла замуж, и теперь живёт в семье мужа. У неё с мужем двое общих малолетних детей, и отсутствие родственников на её стороне, то есть деваться ей некуда. При этом свекровь и сестра мужа относятся к девушке демонстративно плохо. Они постоянно придираются, пытаются обидеть, обвинить, оскорбить, унижить, всячески изживая её из семьи. Как эта девушка может к ним относиться?

Первый вариант реакции: «Да как они могут так со мной обходиться?» — из которого вытекают: «так нельзя», «это неправильно», «не по-человечески», «не по-доброму», «не по-семейному»...

«Я же стараюсь и ожидаю одобрения, поддержки, уважения и признания, а получаю лишь упрёки, обвинения и оскорбления. Где справедливость? Я заслуживаю лучшего отношения!»

Девушка обижается, называя «родственников» ужасными людьми, и начинает страдать от проявления столь вопиющей несправедливости. Она исходит из мировоззрения, что в семье такого быть не должно, обидчики должны быть наказаны, а справедливость восстановлена. И своими страданиями она как будто заправляет топливные баки машины по борьбе с несправедливостью.

К чему всё это приведёт? Её просто угробят. А спаситель так и не явится, это же не кино.

Такие страдания — это спектакль АДС для зрителей. У мозга даже есть обоснование: «Если бы я увидел такую сцену, то ополчился бы на обидчиков и поддержал обиженную». Мозг считает, что именно такое

общество его окружает — с такими реакциями. Он принимает свою реакцию за реакцию зрителей этой сцены — метаобщества. Он считает эмоциональную реакцию силой. Для него главное — шашечки, в этом смысле он просто идиот. Мозг не понимает, что зрителей нет, племени нет, спасателей нет, эмоции — это не сила, нужны действия, а между эмоцией и действием сегодня лежит Гранд-Каньон и что, по сути, вся эта затея со страданием — тяжёлый бред с тяжёлыми негативными последствиями.

АДС ничего не делает без причины, то есть без выгоды.

Уничтожив причины спектакля, перестаёшь страдать. А причина спектакля — это призыв к помощи своего племени, которое, как уверен мозг, окружает носителя и имеет определённые реакции. Человек уверен на досознательном уровне, что его эмоции слышно. В общем, да, но не в текущем обществе, где никто друг друга не знает. Возможно, это сработало бы в племени, где ты родился, вырос и постоянно живёшь, где все знают твои особенности и относятся к тебе неравнодушно. Под такую структуру формировались реакции мозга. Но сегодня такой структуры нет, а реакции остались.

Мозг этой девушки опирается на трижды ошибочную ерунду — на то, чего не существует. В реальности нет ни племени, ни эмоций людей, ни действий. Но человек страдает и ждёт.

Страдание — это специально созданное АДС чувство, призванное создать носителю такое состояние, которое можно будет распознать по внешним признакам, как страдание. Как бы там ни было, страдание создано для того, чтобы его услышали другие люди или какие-то «силы добра», Бог или ещё кто-то или что-то усвоенное мозгом на досознательном уровне. Человек перестаёт страдать, как только усвоит на досознательном уровне, что мир устроен совсем иначе. В таком случае страдания будут его раздражать, как бесполезная трата сил и времени.

Обиженные люди собирают чужие мнения в свою поддержку, как будто армию. Но осуждающее мнение других людей, как правило — это пустое место, не имеющее никакого реального воплощения. Так что гоняться за подтверждениями твоей правоты ко всяким подругам, и «специалистам» — только усугублять собственное состояние. АДС-то думает, что чужое мнение — сила, и, получив подтверждения от других людей, будет страдать пуще прежнего, ожидая изменений реальности. Это такое же неадекватное состояние, как и нервная анорексия. Некоторые люди именно так пытаются переделать реальность, например, изменить своего партнёра, обижаясь на него и собирая чужие мнения в свою поддержку. Но партнёру всё это, конечно, до лампочки. Обиженный упорно думает: «Неужели он не видит, какая сила выступает против него и за меня. Я столько мнений собрала в свою поддержку. Я объективно права. Сдавайся глупец, за мной армия!»

Если я перестану страдать, меня перестанут поддерживать, и я останусь один/одна, без армии и без аргументов, меняющих мир. Это болезнь, в том смысле, что — это неадекватность, приносящая пустые страдания, не способные менять мир.

Второй вариант реакции: «Очевидно, что эти люди хотят причинить мне боль и изгнать из семьи! Имеют право!»

«Имеют право!» — в том смысле, что в реальном мире нет никаких сил, запрещающих им это делать. Девушка взвешивает варианты и решает вступить в холодное противостояние с «родственничками». Она понимает, что это борьба, и это нормально. И так как это противостояние, она не ждёт понимания, поддержки, справедливости или сочувствия, поэтому вся негативная болтовня «родственничков» не окажет на неё никакого воздействия, а будет выглядеть жалко и смешно. Её мозг спокоен, холоден, расчётлив, и начинает думать в сторону того, как сначала улучшить свои позиции, а потом скинуть конкурентов, выбив для себя лучшие условия. Как бы там ни было, она не будет переживать дополнительные страдания, не имеющие позитивного смысла.

Пример — вечно орущий начальник.

Представьте, что работаете на «работе мечты», которая вам нравится и приносит отличный доход. И всё бы хорошо, но вот только ваш начальник регулярно на вас орёт и публично отчитывает. Поменять работу — значит отказаться от высокого дохода и великолепных уникальных условий, не считая начальника. Только здесь вы можете раскрыть свой потенциал.

Первый вариант реакции: «Как он может так со мной поступать, ведь я всё делаю для компании?» «такого не должно быть», «так нельзя разговаривать с людьми», «он меня обижает и расстраивает», «сволочь», «как он сюда вообще попал?», «он заслуживает наказания», «это несправедливо»...

В таком случае ваш стресс будет копиться, будет мешать вам работать и жить вне работы. В итоге он заставит вас сменить место работы на худшее или приведёт к нервному истощению и объективному ухудшению ваших способностей и качества жизни. Обижаться — глупо. Это детская реакция — жалоба воспитателю, кому-то старшему. Но кому?

Второй вариант реакции: «Имеет полное право на меня орать, хоть матом!»

В том смысле, что не существует никаких отрядов, наводящих во вселенной душевную справедливость, способных остановить «наглого хама». Здесь он может делать «всё», что захочет. Не нравится — уходи. И это нормально, потому что реально, а ничего другого, кроме реальности меня не интересует.

Я работаю здесь не на благо компании, а ради себя. Мне крайне выгодно здесь работать. Цена этой выгоды — еженедельные вопли начальника. Так уж они мне тяжелы?

Что для меня значит его крик? Да ничего — это просто звук, как ворона каркает где-то вдали. Пусть орёт, какая мне разница, просто так уволить он меня не сможет. Я защищаю только свои интересы в этом деле, а он — свои, какими бы они ни были, может, ему нравится орать. Такой начальник — это условия данной работы.

С такой структурой отношений к происходящим событиям, ваша реакция на начальника с опытом начнёт снижаться, а не усиливаться, как в первом варианте. Через некоторое время его крик будет звучать тихо, где-то на заднем плане, никак не откладываясь у вас в голове. Вам будет на него наплевать, потому что вы объяснили своему мозгу выгоду, расставили приоритеты.

Успокоившись, вы сможете видеть реальность более чётко, сможете работать над этой ситуацией с холодной головой, с выгодой для себя. Что в первой ситуации невозможно, вы не станете сотрудничать с «объективной сволочью», от которой вас трясёт, не станете работать над тем, что напрямую не касается ваших служебных обязанностей, потому что это «глупо» и «вы сюда пришли работать, а не заниматься разборками». Этот начальник — объективно ваша проблема, как это «над ней не надо работать?» Надо! И максимально выгодным для вас образом, чего вы сделать не сможете, если будете руководствоваться «объективной справедливостью», а не своими интересами в реальном мире.

При втором подходе, что бы вы ни решили, вы будете ощущать, что поступили правильно — выгодно для себя. Никаких страданий, только движение вперёд в тех условиях, которые объективно существуют, без сожаления.

Влияние метаобщества

В мозге существует масса досознательных убеждений о том, как устроен этот мир, которых человек не замечает, но которые влияют на его отношение ко всему: в том числе к обществу и к себе.

Напомню, что мозг человека на досознательном уровне живёт внутри своего метамира 24/7. Важной частью метамира является метаобщество, то есть запечатлённые люди и причинно-следственные связи, определяющие взаимоотношения в обществе. Можно сказать, что человеческий мозг «заточен» под отношения с людьми. Люди даже с техникой разговаривают, пытаются её задобрить, как будто у неё есть мотив навредить или спасти своего хозяина. Лётчик гладит свой самолёт, разговаривает с ним и ощущает, как это отношение улетает в мир (к самолёту), создавая нужные причины для лучшего поведения техники, лучших прогнозов и лучших чувств: «Я к тебе хорошо отношусь, и ты не подведи!» — по мнению мозга, такая связь работает. АДС создаёт мотив, человек исполняет и ощущает приятные чувства, как будто он создал в мире причины для более благоприятного исхода.

Мозг буквально живёт в толпе и постоянно ощущает на себе давление взаимоотношений с людьми. Это важная информация, определяющая уровень агрессии окружающей среды, потому что главным параметром окружающей среды для мозга являются другие люди, а точнее, их отношение к носителю, особенно если от этих людей никуда не скрыться.

При этом если в метамире всё нормально, то АДС не станет дёргать своего носителя, потому что нет

повода его тревожить. На сознательный уровень ничего выводиться не будет, кроме, приятного ощущения «что всё хорошо».

Чтобы понять, как мозгу «живётся в метаобществе», попробуйте представить себе, что живёте среди группы людей (30—40 человек), от которой невозможно скрыться так же, как в тюрьме (в одном помещении). Вы чувствуете на себе оценивающие взгляды этих людей. Если группа вас уважает или боится — можете жить и спать спокойно, потому что с точки зрения мозга это признак безопасности, если же мозг уловил неуважение или осуждение, то он будет тревожиться, создав перманентный патологический очаг возбуждения. Таков инстинкт: чувства людей, живущих с вами в одной пещере, направленные на вас, имеют огромное значение, как важнейшая информация о давлении окружающей среды. Эта информация обрабатывается АДС, а вывод транслируется прямоком в сознание носителя, меняя его состояние и сообщая тем самым о положении в группе и уровне опасности.

Эта метагруппа — просто модель поведения людей, построенная мозгом автоматически на основе опыта. Мозг просто обязан её иметь, чтобы прогнозировать столь важные события, как поведение окружающих людей в отношении носителя.

Если вы ощущаете своё племя как агрессивное и требовательное, а уровень уважения к себе, как отрицательный, то вы будете чувствовать себя, мягко говоря, некомфортно. В такой атмосфере слабый человек ощущает себя маленькой собачкой в мире больших сапог. В таком мире чувства владельца сапога — жизненно важная для неё информация, за которой нужно тщательно следить — и это проблема собачки. АДС будет транслировать ужас, напряжение, тревогу, беспокойство, как основную характеристику окружающей обстановки — и днём, и ночью — ведь из метамира сбежать невозможно.

Мы фактически живём в толпе, сталкиваясь с людьми каждый день на протяжении всей жизни. И то, что запечатлевают наш мозг, то и остаётся у нас в голове (строит наш метамир). Человек постоянно носит с собой опыт взаимоотношений с окружающим обществом. Таким образом, АДС понимает, какие именно ощущения нужно передать носителю о его положении в стае: кто он такой, насколько он значим, какое место в иерархии занимает, что от него требуют, что ему можно, а что нельзя, как люди будут реагировать на те или иные его поступки, достижения и провалы.

Поймите важную вещь: основываясь на опыте общественных взаимоотношений, АДС создаёт состояние человека, буквально настраивая работу его мозга: подавленный человек видит мир иначе, чем если бы он не был подавлен, потому что чувства окрашивают реальность, являясь её важнейшим свойством. Подавленность создаётся опытом взаимоотношений с другими людьми, когда другие люди подавляют человека прямым или косвенным образом. Но в итоге мозг всегда подавляет себя сам.

Давайте посмотрим, как это происходит.

Эмоциональная зависимость

Что такое эмоциональная зависимость?

Это состояние, в котором чувства других людей для твоей АДС становятся важнее, чем твои собственные.

Если вами недовольны, вы будете ощущать несчастье. Получается, что вы зависимый услужливый раб, который не может сказать «нет!», и вообще, как-либо отстаивать свои интересы, потому что АДС ни во что не ставит чувства своего носителя, они вторичны и превентивно загашены чувствами других людей.

Каковы причины эмоциональной зависимости?

Это полученный в течение жизни специфический опыт, записанный в метамир.

Как обычно, всё начинается с детства, но, разумеется, им не ограничивается. Я вижу три базовых периода, особо влияющих на приобретение подобного опыта:

Детство — влияние родителей (воспитателей).

Период полового созревания — влияние сверстников, в особенности противоположного пола, учителей.

Взрослый период — влияние общества как старшей структуры.

Важно сказать, что родители являются значимыми людьми не потому, что они родители, а потому, что эти люди много времени проводят с ребёнком во время первичного формирования метамира, потому что от них никуда не сбежать, ребёнок вынужден с ними жить в тесном замкнутом пространстве и его психика вынуждена терпеть и принимать любое отношение родителей. Если родители, например, отец восторгается своим сыном просто за то, что он существует, то такое отношение окажет положительное влияние на самооценку ребёнка и будет согревать его всю жизнь, придавая уверенности. Если же отец подавлял своего сына, постоянно называя его никчёмным созданием, то такое отношение будет оказывать подавляющее воздействие.

Инфантильные, требовательные и агрессивные родители, лишённые эмпатии, легко создадут нездоровую эмоциональную зависимость у своего ребёнка, раскачивая его эмоции. Как это происходит?

Каков механизм?

Буквально каждое проявление желаний ребёнка, его недовольства, несогласия, жёстко подавляется проявлением негативных чувств со стороны взрослых: криками, возмущениями, руганью, угрозами и наказаниями.

Если за время детства проявление твоих чувств всегда вызывало бурю болезненного негатива, то мозг усвоит, что проявлять свои чувства опасно, болезненно, да и бесполезно. А вот прислушиваться к чувствам других людей очень важно, для того чтобы вовремя заметить, назревающую стихийную бурю недовольства и купировать её изменением своего поведения.

Чувства ребёнка тотально игнорируются. Голоден он или нет, кто его спрашивает, его чувства неважны, он будет есть, когда ему скажут и сколько скажут. Нравится тебе что-то или не нравится, никому не интересно. С тобой просто обращаются, как с бесчувственной вещью, каждый раз пресекая проявление собственных чувств. Инфантильный родитель, лишённый эмпатии, видит только свои чувства и может всерьёз обижаться на собственного ребёнка. Такой родитель не даёт опоры, а по сути является доминантным сверстником, подавляющим более слабую особь.

Родители устраивают для ребёнка эмоциональные качели, будучи то свирепыми, то радостными, то холодными и отстранёнными, то довольными и спокойными.

Мозг ребёнка всё это фиксирует. Ощущая холодность родителей, ребёнок страдает, а замечая доброжелательность — радуется. Мозг запоминает вторичность собственных чувств по отношению к чувствам родителей. «Папа сегодня спокойный, фух, пронесло, всё хорошо. Мама сегодня злая, день пройдёт ужасно». Такие родители никогда не попросят прощения, не станут объяснять своих решений, не будут интересоваться мнением ребёнка и выслушивать его аргументы. Ребёнка, как личности просто нет. Он щепка на волнах чувств других людей.

Таким образом, для ребёнка, чувства других людей становятся непреодолимым обстоятельством в жизни, как несокрушимая скала или гром с небес, обстоятельством от которого не скрыться и которое нельзя не учитывать. Именно этому учится мозг ребёнка в таких условиях. Чувства других людей становятся самой важной в жизни информацией.

Некоторые родители, будучи сами воспитанными в парадигме «твои чувства ничего не значат» будут передавать эту формулу «по наследству» своим детям, с помощью своего поведения. Так происходит дрессировка мозга на восприятие чувств других людей, как более важных, чем твои собственные. Я уже писал об этом, приводя пример «с машинкой в песочнице», когда ты должен отдать свою игрушку независимо от своих чувств, иначе будешь отчитан своими родителями за плохое поведение. «Запомни, сынок/дочь, главное — никому не мешать, и во всём руководствоваться только чужими чувствами» — именно это слышит мозг маленького человека, и именно это усваивает, как истину.

Может получиться так, что в результате подобного воспитания, человек научится нести ответственность за чужие чувства и будет считать это нормальным привычным положением дел. Так происходит с чувствительным ребёнком инфантильных и агрессивных родителей, его нервная система учится игнорировать собственные чувства, воспринимая их как фактор, неспособный влиять на что-либо в этом мире. АДС видит, что носитель — пустое место в то время как чувства других людей — это несокрушимые обстоятельства, под которые ты должен подстраиваться как под стихию.

Конечно, сила подобного влияния зависит от врождённых особенностей нервной системы и прочих факторов, таких, как здоровье, внешность, физическое развитие, наличие альтернативных мнений значимых людей. Так что одно и то же воздействие будет создавать различный опыт. Но это однозначно очень весомый опыт, который, однако, может быть усилен или ослаблен в период полового созревания и позже.

Ребёнок подрастает, начинается период полового созревания — появляются новые интересы. Получив опыт собственной никчёмности и задавленности в детстве, он будет смотреть на мир через его призму и будет в большей степени подвержен различным манипуляциям своих сверстников. Находясь в дефиците своих интересов, он будет довольствоваться любой компанией, считая, что должен мириться с любым неприятным отношением в свой адрес. Он будет терпеть и подстраиваться под всех, никак не учитывая собственные чувства.

Эмоциональную зависимость и подавленность человек может легко получить вне стен своего дома при контактах со сверстниками, от которых никуда не скрыться и не сбежать (например, в школе). Если же человек «выиграл» в своей жизни дубль, когда и дома и вне дома тебя ни во что не ставят и подавляют, то с большой вероятностью он потеряет собственные чувства и приобретёт мощный патологический очаг возбуждения в мозге, переводящий его психику на орбиту тревоги и самоподавления. Выбраться из такого состояния очень непросто.

Если чувства других людей являются определяющими в твоей жизни, то мозг принимает мировоззрение этих людей и начинает смотреть на своего носителя чужими глазами.

Это не что иное, как тот же самый механизм стокгольмского синдрома. Просто в данном случае причины не видны, неясны и размыты. Это тот же самый эффект плацебо/ноцебо, просто основанный на факторе, введённом в систему «тихим» и постепенным образом.

Зависимость моих чувств от чувств других людей автоматически делает этих людей судьями в моём метамире. АДС начинает «разговаривать» со своим носителем с позиций этих людей. Таким образом, человек может на всю жизнь заполучить агрессивное отношение к самому себе в лице собственной АДС. Подумайте, какими метасудьями будут инфантильные холодные родители, которые ни во что не ставили чувства своего ребёнка.

Таким образом, человек приучается ругать и подавлять «сам себя». Оценка таких судей ощущается не как чьё-то мнение, а как объективная оценка самого себя, созданная собственной АДС.

При этом эмпатичным чувствительным людям намного тяжелее, чем условно «чёрствым», потому что их мозг ловит самые тонкие проявления чувства других людей, незаметные для грубого восприятия.

Давайте представим, что в одной комнате живут две сестры-подростка. Одна сестра, младшая — чувствительный эмпатичный человек, а вторая, старшая — грубо воспринимающая мир.

Старшая — то приветлива, то холодна, то открыта, то в обиде. И так год за годом, без проявления какого-то шаблона в поведении. Младшая не понимает причин такого отношения к себе и каждый раз с замиранием сердца ждёт «погоды» в своей комнате. Для младшей проявление чувств старшей сестры — это обстоятельство непреодолимой силы, от которого сильно зависит её собственное состояние и настроение. Таким образом, младшая учится ориентироваться на чувства других людей, от которых зависит «погода в её доме».

С возрастом ореол восприятия мира расширятся (не у всех, конечно) и человек начинает замечать влияние общества на его жизнь.

Понимание происходящих процессов создаёт новые факторы внутри системы. Давайте посмотрим, как это происходит, заодно увидим, как может формироваться мировоззрение.

Живёт себе парень 17 лет, и как все в этом возрасте, имеет мировоззрение, ограниченное радиусом одного метра от собственного носа. В какой-то момент он начинает задумываться над тем, что материальные блага создаются людьми, что электричество в розетках появляется не просто так: его производит атомная электростанция, которую спроектировали и построили люди, и прямо сейчас кто-то следит за тем, чтобы всё работало бесперебойно. Ему становится очевидно, что операцию по удалению аппендицита делают люди, которые много лет учились у других людей, которые, в свою очередь, тоже прошли сложный путь. Он понимает, что наркоз — это не волшебное зелье Гарри Поттера, а изобретение людей.

Его мозг видит и понимает всё больше, чётко ощущая свою зависимость от других людей.

«И где бы мы сейчас были, если бы не труды всех этих людей?» — такая мысль посещает его голову.

Молодой человек видит, что в обществе есть немало проблем самого разнообразного характера, которые можно решить только сообща.

В какой-то момент ему на глаза попадает новость о том, что очередной олигарх приобрёл за бешеные деньги футбольный клуб и яхту. Автоматически у парня всплывает мысль: «Вот идиот! Почему он не строит медицинский или исследовательский центр? Как можно тратить деньги на подобные глупости?» Ещё совсем недавно этот парень восхищался богатыми людьми, их образом жизни, а теперь всё это вызывает у него раздражение.

Накапливая подобный опыт зависимости от других людей, в какой-то момент АДС приходит к очевидному выводу о собственной вторичности по отношению к обществу. Это тот же самый эффект плацебо.

Человеку претит конкурировать с теми, от кого он зависит. Это кажется несусветной глупостью, ведь нужно работать вместе, только так мы можем чего-то добиться. Однако, наивный молодой человек, ещё не знает, что всё устроено куда сложнее. Люди не стремятся работать сообща, потому что не понимают, зачем это нужно. Причины для объединения становятся видны только, если людям грозит очевидная опасность здесь и сейчас. А вот будущие проблемы они увидеть не в состоянии, как и свою зависимость от бесчисленных обстоятельств, справиться с которыми можно исключительно совместными усилиями.

Так рождается ощущение вторичности по отношению к обществу, возникшее не в результате подавления, а в результате понимания. Нужно просто видеть причины (предпосылки), а чувство возникнет само как вывод. Я уже писал об этом, когда упоминал эффект обзора (эмоциональный отклик от путешествия на орбиту земли).

Подцепить патологическую эмоциональную зависимость можно в любом возрасте, будучи даже крепким, сильным, независимым зрелым мужчиной, твёрдо стоящим на ногах. Достаточно просто начать тренировать свой мозг на зависимость своих чувств от чувств другого человека, например, жены — эмоционального террориста. То она холодна и отстранена, то она смягчается и одаривает вниманием, вызывая чувство радости: «Ну, слава Богу, потеплела! Как хорошо!». И если мужчина становится зависим от чувств такой женщины, реагируя на её настроение, то со временем главным критерием его успеха станет её оценка. Если «любимая» женщина недовольна — это крах, а если довольна, то — счастье. Это чувство краха может быть очень сильным, несмотря на то, что год назад ничего подобного ещё не было. Потому что при такой структуре восприятия, ощущение вторичности собственных чувств постепенно нарастает, опять же согласно «принципу большого носа» — записанное чувство воспроизводится, добавляя интенсивности, и снова записывается, как ещё более сильное. Мозг приходит к выводу: «Мои чувства зависят от её оценки!» — а, значит, моё счастье зависит от её мнения, она — самое важное, что у меня есть — такие выводы делает АДС.

По моим наблюдениям, подавляющий опыт можно получить в любом возрасте, но легче всего в детстве и юности. Однако, взрослый человек, подавляемый другим значимым взрослым на протяжении какого-то времени, может запросто заполучить все те же самые «прелести».

Эмоционально зависимый человек теряет свои чувства, как основу направления собственных мыслей. За эту основу он берёт чувства (и модель отношений) другого человека (других людей). Его самооценка будет уязвима и подвержена значительным колебаниям в зависимости от отношения к нему других людей.

Неважно, что он сделал и чего добился, если его не похвалили, не поняли, не одобрили, не поддержали — это трагедия.

Опираясь на чувства других людей, можно быть счастливым только, если эти люди также опираются на ваши чувства. Это некие идеальные отношения. В реальном мире человеку нужна опора — это собственные чувства. Если АДС будет на них опираться — человек будет более устойчив к различным невзгодам.

Похожая эмоциональная зависимость бывает и по отношению к ситуациям. Если постоянно о чём-то думать, переживая о результате, то со временем сила чувств будет нарастать. А там, где есть сильные чувства, действует «зоркий глаз АДС», внимательно следящий за всеми связанными событиями. Всё это работает по «принципу большого носа».

Например, отношение к долгам. Если я закончу год в долгах, то это будет ужасно, а если в прибыли, то радостно. И каждое событие, как-то с этим связанное (например, отчётный месяц) будет вызывать соответствующее чувство, изматывая своего носителя почём зря. В результате человек потратит массу сил на борьбу с ненужными эмоциями, которые будут ему только мешать. И если он всё-таки уйдёт в долги, то может заполучить мощный хронический очаг возбуждения в мозге, который подорвёт его здоровье и пустит все процессы жизнедеятельности под откос. И может получиться так, что психические проблемы значительно превзойдут проблемы от самого события.

И как апофеоз этой темы — эмоциональная зависимость может возникать по отношению к счастью. Я счастлив, если у меня будет (подставьте сюда что-то значимое), и я несчастлив, если у меня этого не будет. Можно так себя «накрутить», что человек будет ощущать себя несчастным, не имея того, что обязательно, по его мнению, должно сделать его счастливым.

Например, я счастлив, если богат. Стало быть, если я небогат, то моя жизнь не в порядке, я неблагополучен. Однако, если я уже богат, но несчастлив, значит, недостаточно богат, нужно больше. Прямо как девочка с нервной анорексией, которая если несчастлива, значит, недостаточна худая и поэтому видит себя толстой.

Человек не сможет радоваться тому, что имеет, если поставил в зависимость свою радость от конкретных исходов. Таким образом, люди сами себе создают источники неблагополучия, то есть стресса.

Учитывая, что чувства для человека — это важные свойства реальности, то, нагнетая чувства, вы добавляете себе проблем. Так «ровный ландшафт превращается в непролазные горы».

Также важно отметить, что отношения с обществом могут быть патологическими в виде эмоциональной зависимости. Учитывая фактическую параллельность существования людей и рыночное отношение к личности, такая структура мировосприятия может превратить жизнь в кошмар наяву. Поговорим об этом подробнее в следующей теме.

Структура отношения к обществу

Как можно воспринимать окружающее общество?

По-разному.

На мой взгляд, эта структура имеет особую важность, потому что является одним из ключевых факторов, определяющих отношения с другими людьми, и как следствие, определяет значимость их слов и поступков.

Итак, представьте, что некто отказался пожимать вам руку, не подав руки в ответ. Что вы будете ощущать? Скорее всего — неуважение с его стороны. Это автоматический вывод АДС. Вам никто не говорил, что вас не уважают, вам никто не сообщал, что не желают вас видеть, но вы ощутили именно это. Неподача руки — яркий признак неуважения, поэтому мы чётко понимаем причину чувств. Но в нашей жизни существует масса размытых мелких, но постоянных воздействий, которых мы не замечаем и поэтому не видим причины для некоторых наших чувств. Эти небольшие воздействия скапливаются в метамире, как ощущения от пребывания в этом обществе, и формируют определённые выводы и чувства, источник которых человек не понимает. Представьте, что вы ощутили неуважение, а причины — неподача вам руки, не заметили. Вы просто испытываете неприятные чувства без понимания источника их возникновения.

Например, человек может ощущать себя подавленным, ненужным, никчёмным, «не таким», одиноким... и все эти чувства будут казаться ему абсолютно объективными, но откуда они взялись ему совершенно непонятно. Человеку кажется, что это он таков и поэтому общество к нему так относится. При этом человеку напрямую никто не говорит, что он не нужен, неприятен, или неинтересен. Однако АДС улавливает косвенные признаки подобного отношения, и сама делает соответствующие выводы. Это выводы о том, что, по сути, носителя окружает враждебное племя, которое относится к нему, как к товару на рынке.

Почему так происходит?

В том числе потому что мозг воспринимает современное общество как своё племя. Но это не племя, к которому привык наш мозг. Современное общество — это совсем иная структура.

Мозг человека не может понять, что сегодня мы живём внутри организующей системы, а не внутри стаи. Из-за чего АДС накладывает определённые ожидания на поведение людей. И когда ожидания не оправдываются, мозг делает кучу ошибочных выводов как о себе, так и об обществе. Что, в свою очередь, создаёт источник постоянного стресса.

Интересно, как абсолютно архаичный инстинкт продолжает управлять человеком, находящимся в совершенно иных условиях. Мозг ведёт себя так, как будто до сих пор живёт внутри стаи, несмотря на то, что текущая общественная организация представляет из себя нечто совсем иное. Разумеется, ведь никакой инстинкт не может поменяться столь же быстро, как меняется жизнь человека. Однако АДС человека способна на многое: она может погасить, изменить, перевернуть, возвести в абсолют любое чувство.

Человек может подстроиться под разную среду почти мгновенно, без ожидания миллионов лет эволюции. Однако далеко не все люди могут делать это осознанно, поэтому чаще всего их мировоззрение становится продуктом чужого умысла и случая.

Если отбросить парадигму общественных взаимоотношений, имплантированную воспитанием, и посмотреть на факты, то можно сказать, что жители одной страны живут не совместно, а скорее параллельно друг с другом вне социальных связей, но в рамках одной системы управления, которая в целях сохранения управляемости большим обществом, вынуждена имплантировать в метамир людей определённый взгляд на мир, в результате чего получается общество с предсказуемой реакцией на управляющее воздействие.

Сегодня люди, по сути, живут параллельно. Это значит, что наши жизни протекают в одиночестве, несмотря на огромное количество окружающих людей. Люди живут рядом, на одной территории, но при этом каждый живёт сам по себе, за «отдельной железной дверью» — параллельно.

Мы живём параллельно, не в смысле полностью независимо, а в смысле не в одном племени. Зависимость, конечно же, есть, но увидеть её может далеко не каждый человек. Это не та же самая зависимость, что в архаичном племени, а совершенно другая, требующая иного понимания.

Задайте себе следующие вопросы:

- кому в вашем обществе интересно ваше настроение?
- кому в вашем обществе интересны причины вашего настроения?
- кого в вашем обществе волнует ваше финансовое положение (кроме налоговой инспекции)?
- кого в вашем обществе интересуют ваши проблемы?
- кому в вашем обществе интересны ваши чувства, ваше здоровье, ваши дела и особенности?

Всё из перечисленного — важные детали вашей жизни, для вас, но не для всех остальных. Это то, что касается вашей личности, но не касается других незнакомых людей, кем бы они ни были. Поймите меня правильно, я не говорю, что это плохо, я просто констатирую факты. Ну это же так. Всё это ваши проблемы. И это нормально.

Независимо от того, что происходит в вашей жизни, другие люди и система относятся к вам обезличенно. Детали вашей жизни не могут интересовать незнакомых людей. Вас как личности для общества и системы не существует. Вы, и любой другой человек — стандартный юнит (по аналогии с компьютерными играми). Все взаимодействия с вами со стороны незнакомых людей или системы — это не взаимодействия с вами, как с личностью, имеющей детали, это взаимодействие со стандартным юнитом, никаких деталей не имеющего. Вас, как личности в этом обществе не существует. Все детали вашей жизни вы должны обслуживать сами. Человек в этом обществе — параллельный житель системы, но воспринимает он себя, как часть стаи, а других людей — соответственно, своим племенем. Из-за чего возникают проблемы. Проблемы не в обществе, а в искажённом восприятии.

Вот вам простой пример:

Вас оштрафовали на круглую сумму за какое-то формальное правонарушение. Допустим, формально вы виноваты, но, по существу — нет. К тому же этот штраф, конкретно для вас в данное время является сильным ударом по семейному бюджету в связи с важными обстоятельствами внутри вашей семьи. Но никому до этого нет дела, потому что в рамках общества-системы у вас нет личности и нет никаких деталей вашей жизни. Все детали — исключительно ваши проблемы.

С точки зрения отношений в стае, семье или племени — это настоящая, вопиющая, жестокая несправедливость. А с точки зрения системы параллельно живущих — это норма.

Человек может обидеться на должностное лицо, выписывающее штраф, потому что принимает его за члена стаи, семьи, племени, когда на самом деле он всего лишь функция системы. Ваши отношения вообще не похожи на человеческие в привычном для мозга смысле. Для другого человека, вас, как личности не существует. Человек-функция видит всех как стандартных юнитов, не имеющих деталей. Он взаимодействует с юнитом, а не с личностью. Ему нет никакого дела до вашей жизни, он выполняет свою функцию, реализует свои полномочия, и ничего больше его не заботит. Детали вашей жизни — исключительно ваши проблемы. Он выпишет штраф, и ему нет дела, куда вы пойдёте и на что будете жить. И это не его вина или черта характера. Такова система организации нашей жизни. Мы живём параллельно с точки зрения личного социального касания.

Человек, выписывающий вам штраф, может быть замечательной личностью: добрым, культурным, вежливым и приятным во всех отношениях, но ваш контакт с ним никак не касается ваших личностей. Это контакт двух юнитов, один из которых выполняет определённую функцию в системе, это контакт, ограниченный контекстом вашей встречи, без личностей и деталей. Обижаться не на что. Так и должно быть.

Или такой пример:

Вас уволили с работы, несмотря на то, что вам очень нужны деньги, особенно сейчас. И несмотря на то что вы «со всей душой работали на эту компанию долгие годы».

«Как же так? Моё племя меня выкинуло на помойку?» — такой вывод может автоматически сделать АДС.

Куда вы пойдёте, что будете делать, какие у вас особенности и сложности — никому нет дела. Потому что вас, как личности в этом обществе не существует. Вас тут нет, как личности.

С точки зрения отношения внутри племени — это вопиющий плевок в лицо, а с точки зрения отношения среди параллельно живущих людей — норма. Ваша личность — это ваша проблема.

Если вы неадекватно смотрите на окружающее общество, то ваша АДС сложит неприятный и

травмирующий опыт, который будет вас расстраивать, подавлять и в целом мешать жить и преодолевать трудности.

Общественные отношения — это ограниченные отношения между юнитами в рамках контекста встречи. Все прочие детали никого не касаются и ни для кого не существуют. Соприкосновения между личностями отсутствуют. Забота о деталях — это дело самой личности. Вы же не станете совершать покупку только потому, что автору изделия было очень трудно его создавать. Вам нет дела до того, какие трудности испытывал автор при создании своего продукта, вас интересует только выгода.

При таком отношении многие люди ощущают себя одинокими и подавленными, находясь при этом в гуще людей. «Как же так! Я к ним со всей душой, а меня штрафуют и увольняют!» — может автоматически подумать АДС какого-нибудь человека, сделав при этом массу неприятных выводов. Проблема в том, что такой человек ошибочно принимает систему за племя и поэтому ожидает вовлечённого отношения к себе. С точки зрения отношений внутри стаи, обезличенные отношения просто безобразны и являются причиной для настоящей паники. А с точки зрения параллельного существования внутри организующей системы — это норма.

Похоже, сегодня мы живём в переходный период между архаичным племенем и большими обществами. Человеческий мозг не приспособлен к жизни в больших обществах среди незнакомых людей. Ему требуются организующая система и костыли в виде скреп/идеологии/религии/внешних врагов, имплантированные в метамир, на основе которого формируется поведение человека, хоть как-то подходящее для функционирования большого общества.

Настоящая совместная жизнь в огромных обществах, без использования людей втёмную, может быть только в случае бескомпромиссного понимания людьми всеобщей взаимозависимости, до чего нам ещё идти, как до луны пешком.

Учитывая вышесказанное, я бы отметил, что текущая обезличенная общественная организация является благом и следующим шагом после племенных отношений. Потому что такая система, обезличивающая каждого человека, позволяет хоть как-то договариваться и вести какую-никакую совместную деятельность в рамках огромных обществ по меркам нашего мозга. Если бы мы полагались на личные отношения, на чувства, это был бы полнейший бардак: у каждого индивида своя справедливость — договориться было бы просто невозможно. Но с помощью формального системного обезличенного подхода можно прекрасно вести дела. Дела, построенные на личных отношениях — это страшный сон наяву. Людям нужна организационная структура, выстраивающая хоть какой-то порядок, иначе будет анархия. Племенные отношения в прошлом. Если они снова когда-то настанут, то это будет чудовищный откат назад.

Однако в обществе параллельно живущих нельзя забывать о личных интересах, потому что фактически они существуют, и практически их реализация лежит исключительно на самом человеке. Опирайтесь на общество или систему в этом вопросе нельзя. Вас как личности здесь вообще нет ни для кого (не считая близких). И если подумать, то — это свобода и цена этой свободы — обезличенные отношения. А личные связи вы можете всегда завести сами, с теми, кто вам интересен.

Однако, с точки зрения, АДС, главное — не формальный подход, а человеческие отношения, то, что чувствует человек. Важно не только наличие какой-то «услуги», но и то, что чувствует человек при её получении. Простите, но «бесплатная» медицина есть и на свиноферме.

Для примера рассмотрим следующую ситуацию:

Беременной девушке требуется получить какую-то справку из государственного медицинского учреждения. Она добирается до места, с трудом узнаёт, куда именно ей нужно обратиться, ждёт там 1,5 часа, после чего сталкивается с недовольной женщиной в белом халате, которая всем своим видом передаёт своё раздражение. В итоге девушка получает справку, но вот сюрприз — она без печати, и чтобы поставить печать, нужно ехать в другое место, весьма отдалённое. По жаре, на последних сроках беременности.

Вы можете говорить всё что угодно о повышении рождаемости и важности людей, но такое

пренебрежительное отношение к человеку говорит АДС о том, что на вас «всем наплевать». Такие чувства запишет мозг в свой опыт, а не благодарность за фактическое наличие какой-то услуги.

Если недвижимость в вашем обществе стоит сказочных денег, то, по сути, человека из общества изгоняют, выставляя нереальные условия. АДС слышит послыл: «Пошёл вон, ты нам не нужен!»

Если стрессовые факторы постоянно превалирует над радостью, то состояние человека меняется — его мозг будет жить в опасном мире, прогнозируя негативное будущее, со всеми вытекающими последствиями для здоровья, самочувствия и настроения. Я уже писал о том, что для мозга главное «шашечки, а не ехать». Поэтому неважно, что фактически ты живёшь в безопасности и «комфорте», важно, что твой мозг интерпретирует всё по-своему, а эту особенность, похоже, никто не собирается учитывать. Если вас поместить в одиночную камеру на всю жизнь, где вы будете в абсолютной безопасности, как вы будете себя чувствовать? Так что дело не в безопасности, а в большом комплексе факторов, в том числе и восприятии социальных отношений.

Люди сами не понимают причин собственных чувств и решений, и как результат, например, перестают производить на свет детей. Общество начинает потихоньку вымирать, потому что, с точки зрения, АДС никакого общества нет (племени нет), а то, что есть — это весьма агрессивная среда, говорящая о том, что тебе здесь не рады.

Поймите, мозг привык к племенным отношениям, и с этой точки зрения современное общество для него — это настоящая катастрофа.

И бесполезно интересоваться мнением людей о чём-либо, они сами не понимают причин своих чувств и решений, потому что всё это выводы их АДС, сделанные на досознательном уровне, к которому у них нет доступа. Люди размножаются в социально комфортной обстановке и не размножаются в агрессивной. И совершенно неважно, как всё выглядит внешне в чьих-то глазах, главное, что АДС людей оценивает жизнь по своим признакам независимо от принятых законов и мнений управленцев, некоторые из которых предлагают увеличить рождаемость с помощью налога на бездетность, тем самым увеличивая уровень агрессии в обществе.

Раньше мужик в деревне мог считать себя важной фигурой, потому что его мозг усвоил, что мужик здесь сам по себе — это ценность: «Я нужен, я востребован, меня ценят!» И это чувство он может пронести через всю жизнь, не задаваясь никакими вопросами. Таков его опыт.

А кто ты, живущий в городе? Обезличенная серая песчинка. Тебя и нет вообще, как личности. Всё, на что ты можешь рассчитывать — это обезличенное рыночное или идеологически обусловленное к себе отношение, что совсем не похоже на привычную жизнь в маленькой стае.

Одно дело, когда ты всю жизнь живёшь в группе из 20—30 человек, где половина детей и стариков, и остаётся по 5—7 мужчин и женщин на всю стаю. И совсем другое дело, когда ты живёшь в нескончаемом потоке незнакомых людей, которых стало ещё больше в твоём метамире с появлением телевидения и интернета. Теперь членами вашего общества будут и люди из экранов. Возможно, с ними вы проводите больше времени, чем с живыми людьми. На этом фоне значимость конкретного живого человека превращается в пыль. Сегодня люди даже не знают своих соседей.

Вот и получается, что людей море, но это море одиноких людей, живущих внутри фантомного метамира, без личных контактов, без ощущения социальной связи, но при этом с подавленными чувствами и патологической самооценкой. Что создаёт дефицит эндогенных обезболивающих и стремление АДС к избавлению от этой боли.

Сегодня ценность человека определяется на человеческой бирже, где большинство людей являются изгоями и аутсайдерами и чувствуют себя соответственно. Куда обычному человеку тягаться с выдающимися личностями и богатыми блогерами, виртуальными контактами с которыми заполнен его метамир.

На бирже обезличенных людей детали твоей жизни не имеют значения, важны лишь твои «технические» данные: насколько ты силён, красив, богат, известен, что в тебе такого уникального и ценного. Всё это не имеет никакой связи с личностью человека, это его внешние, так сказать,

продажные характеристики, как у автомобиля или смартфона. Такое отношение совсем не похоже на отношения в стае.

Если у тебя нет своего мнения, если ты эмоционально зависишь от такого общества, то твоя АДС попадает на эту биржу. И ты получаешь в судьи людей, которые относятся к тебе как к товару. При этом сами люди ни в чём не виноваты, это ты считаешь их своим племенем и требуешь особого к себе отношения, учитывающего нюансы твоей жизни.

Мнение других людей

Главная среда для человека — это другие люди, то есть — модели этих людей, созданные мозгом на основе опыта — то, что я называю метаобществом.

Исходя из усвоенного опыта, АДС транслирует отношение окружающего общества к носителю и присваивает этому отношению определённое значение, которое по своей природе является переменным — зависимым от прочих факторов. Например, таких:

- кем ты считаешь окружающих людей, семьёй или конкурентами;
- насколько ты нужнее другим людям, чем они тебе;
- насколько хорошо ты справляешься со своими делами и проблемами;
- насколько сильно ты зависишь от мнения других людей.

...

Важно понимать, то, что ты думаешь об обществе, — это не общество, а опыт, собранный в метамире. Для АДС — модель общества и есть общество. Поэтому то, что ты принимаешь за мнение окружающих людей на самом деле — продукт твоего мозга. Метаобщество находится в тебе, в твоей голове.

То есть и модель общества, и модель тебя, и прогнозы ваших отношений — это «творчество» твоего мозга. Человек не может воспринимать мир абсолютно объективно. Так что любая модель содержит элементы додумывания и фантазий мозга. Любая.

Мнение человека о самом себе, это не мнение общества, это «мнение» собственной АДС, основанное на записанном субъективном опыте.

АДС опирается только на записанный опыт, она не имеет своего независимого мнения о носителе. Она не знает, по каким критериям нужно оценивать своего носителя. Она лезет в метамир, находит там чувства, опыт — и тогда понимает, кто ты такой, что происходит в твоей жизни и каково твоё положение в обществе.

Если какой-то человек тебе неинтересен, и никакого влияния, по прогнозам, твоей АДС на тебя оказать не может, то он будет являться незначительным фактором в твоей системе.

Чем менее уверенно человек себя ощущает, тем большее значение для него имеет мнение окружающих людей, как силы, способной усложнить или упростить жизнь. Если вы слабый и чувствительный человек, то мнение других людей будет иметь для вас большее значение, чем если бы вы ощущали в себе силы.

Оценка влияния общества — этот тот же самый эффект плацебо/ноцебо, созданный с участием множества факторов, записанных в систему.

Если изменить модель общества, например, сменить парадигму общественных отношений в собственной голове или физически переехать в другое общество, то автоматически изменится и трансляция АДС чувств, направленных на носителя со стороны окружающих людей.

Важно понимать, что АДС принимает в систему мнения других людей, и твоё собственное, по тому же принципу эффекта плацебо/ноцебо: если фактор принимается системой без сомнений, то он встраивается в неё, оказывая влияние на результаты её работы, если фактор отвергается, то он не оказывает никакого влияния.

То есть твоё собственное мнение о самом себе должно быть для АДС объективной истиной. Она будет оценивать сказанное тобой, и решать отвергать или принимать этот фактор. Поэтому реальные дела работают лучше, чем фантазии. Сомнений меньше — есть осязаемый результат. Шансов, что АДС примет этот фактор на порядок больше, чем если бы ты просто убеждал себя в собственной значимости. Однако не всё так однозначно: мировоззрение имеет огромное значение на восприятие собственного положения и деятельности. Человек, использующий патологическую парадигму отношения к себе со временем создаст в своей системе мощный негативный фактор влияния на самооценку.

Мнение других людей АДС оценивает иначе — как не требующее доказательств. Чужое мнение — это результат работы чужой АДС, учитывающей свои факторы. Так что чужая оценка гораздо легче входит в систему, особенно приятная. Неприятной оценке человек может сопротивляться, однако, для этого требуются силы, и если человек уязвим (слаб), то неприятные оценки входят в его систему легче, особенно если подавляющее лицо использует сильное эмоциональное воздействие. Негативный фактор можно буквально впихнуть в человека силой, что и делают доминантные особи над слабыми.

Иначе говоря, ты не можешь сам себя похвалить на пустом месте, твоя АДС не примет этот фактор, а вот другие люди могут вас похвалить, и это мнение, как правило, заходит в систему как по маслу, потому что, по оценке АДС, другой человек (другая АДС) ничего не делает без причины, стало быть, у него есть причина восторженного к вам отношения. А вот тебе самому придётся эту причину добывать какими-то делами!

Отношение к человеку со стороны других людей стоит обособлено — оно является уникальным фактором, не требующим доказательств, но только в случае, если у вас есть место для интерпретации. Если ты сильно накачанный мужлан, а тебе говорят, что ты худышка, АДС не примет этот фактор, так как здесь нет места для интерпретации, если же тебе говорят, что ты трусливый, то здесь нет чётких критериев, и много места для интерпретации. Защищает ли тебя твой прошлый опыт? Что о тебе сказали бы другие люди? Может оценка «трусливый» — это мнение отщепенца, находящегося в меньшинстве? В таком случае этот фактор будет отвергнут.

Как вы помните, значимый фактор может быть накоплен в системе незаметно-постепенно. Если значимые люди будут тебя постоянно унижать прямым или косвенным образом, то это будет оказывать влияние. Эти однотипные воздействия будут собираться в метамире, наращивая мощность негативного фактора, и будут оказывать влияние на выводы АДС. Так что патологические отношения долго терпеть нельзя, нужно их прекращать или сменить восприятие, поняв, что с тобой просто воюют. Важно сделать всё, чтобы негативные факторы не заходили в твою систему. Нельзя терпеть унижения без негативных последствий для самооценки, чего напрочь лишены дети, которые вынуждены терпеть своих инфантильных родителей, среду детского сада, а потом и школы.

Очень важно, как именно вы разговариваете с самим собой, насколько самого себя поддерживааете. Отношение к самому себе может быть либо полезным, складывающим позитивный опыт на личный счёт, либо же эти отношения могут иметь патологическую структуру, складывая боль, «грязь», презрение и ненависть, направленные на собственную личность.

Если АДС придёт к выводу, что для получения лучших чувств носитель должен иметь другие качества, то она ополчится против текущей версии носителя, потому что он не такой, как нужно, буквально во всех сферах. С такими характеристиками как у носителя, получаются только негативные прогнозы, потому что ты, недостаточно красив, чтобы нравиться другим, недостаточно силен, умён и богат, чтобы получать приятные чувства побед и восхищения. Эта боль не что иное, как мотив для улучшений, однако, амбиции могут быть настолько завышены, а опыт побед может быть настолько плачевным, что АДС не сможет построить прогноза, показывающего, как именно текущий носитель может прийти к новому образу. Тогда носитель будет ощущать только презрение к себе и подавленность с прогнозом на ухудшение.

Мозг слабого или чувствительного носителя воспринимает реакции метаобщества на себя особенно остро.

Наиболее мощный фактор создаётся в системе от сходящихся однотипных событий — когда один и тот же вывод можно сделать из информации, полученной из разных источников.

Например, если вас любит только ваша мама, то этого может быть мало, чтобы повлиять на ваше мнение об отношении к вам окружающего общества. Если же вы получаете подобный опыт из разных источников, то получился устойчивый фактор для создания плацебо эффекта приятной самооценки. Фактор, который трудно перебить чем-то менее значительным.

То же самое можно сказать и о негативном отношении. Если вы ощущаете к себе негативное отношение из разных источников, то получится мощный фактор для эффекта ноцебо, который также будет трудно перебить чем-то менее значительным. Однако важно не забывать, что эта значительность может создаваться не только массой разных источников, а слабым, но постоянным однотипным воздействием на вашу нервную систему.

Если человеку с «осуждающим» метаобществом внедрить модели людей, которые его поддерживают, то он ощутит борьбу объективных мнений, а негативная оценка, как минимум будет уже поставлена под сомнение, и самочувствие человека неизбежно изменится, он ощутит свою объективную значимость и хоть какое-то право проявлять свои чувства.

Можно просто переключить своё внимание на позитивную сторону жизни, жадно смакуя и впитывая положительное к себе отношение. Любые подобные мысли будут создавать новый благоприятный опыт.

Важно понимать, что наше метаобщество формируют в основном «активные крикуны», те, кто везде лезет и открыто проявляет свои чувства. И создаётся впечатление, что мнение, записанное в метамире — это мнение «всех». Но это не так. Это мнение крикливого меньшинства. Большинство людей молчат, и ничего не комментируют, однако тоже имеют своё мнение. Но невысказанное мнение не влияет на метамир, не создаёт управляющие факторы внутри системы. Так что важно понимать, что якобы объективное мнение о вас, это записи вашей нервной системы, сделанные на основе восприятия активных людей, часто не имеющих особых талантов к мышлению и не имеющих мотива хоть как-то заботиться о последствиях своего влияния на других людей.

Сколько людей, которых не слышно? Масса!

К таким людям можно отнести и всех ваших родственников, которых уже нет в живых, хоть до сотого колена. Наверняка среди них нашлись бы люди, которым вы активно небезразличны. Если вы поверите в это, а согласитесь, для этого есть основания, — то фактор встроится в систему и будет работать в ней, защищая вас, предоставляя вам права на реализацию своих чувств, которые, возможно, были подавлены другими людьми.

Подумайте, сколько у вас предков, если взять период, хотя бы в тысячу лет. Это те, кто предшествовал вам. Сотня тысяч наберётся. Неужели среди ста тысяч человек, имеющих мотив любить вас, не найдётся хоть один процент людей, желающих вам добра (а это, между прочим, тысяча человек). Несмотря на то что этих людей уже нет, вы можете ощутить на себе их отношение, если подумаете о том, как бы они к вам отнеслись, если бы сейчас стояли прямо перед вами.

Для многих людей таким любящим персонажем является Бог, который может выполнять в их системе схожую функцию. Но зачем выдумывать себе Бога, когда есть масса реальных людей как в прошлом, так и в будущем.

Я уже говорил, что некоторые люди могут опираться на мнение людей будущего. Причём весьма обосновано. Если я работаю на людей будущего, на то, чтобы они оказались в лучших условиях, если я честен и не обманываю сам себя, то АДС может встроить их мнение обо мне в систему. Всё это не просто фантазии, а обычный прогноз АДС, основанный на текущем мировоззрении и понимании каким именно будет общество будущего, на которое ты работаешь.

Метаобщество человека может состоять из кого угодно, главное, чтобы человек в это верил. Например, Мать-природа может быть значимым персонажем.

Что делать человеку, если в текущем обществе его АДС не может найти искренней поддержки, которую можно было бы принять в систему, без сомнений.

Люди обладают для мозга особой значимостью, поэтому их чувства могут проникать в наш метамир легко, и там оставаться, влияя на работу АДС, как факторы, встроенные в систему. Чем более значим для нас человек, тем легче он оставляет свой след в нашем метамире. Одна фраза, небрежно брошенная кем-то значимым, может серьёзно изменить ход мыслей человека и его чувства на всю жизнь.

Зачем мозгу нужна чужая оценка с биологической точки зрения?

Она призвана показать животному его возможности в стае. Это не что иное, как своеобразный социальный мандат от стаи на проявление своих чувств. Человек просто ощущает определённый уровень подавленности/активности — уровень собственных прав, воспринимая эти чувства как объективную истину, не осознавая источника.

АДС оценивает мнение своего носителя в зависимости от уровня собственной значимости. То есть, в крайних состояниях значимости (от превосходства до ничтожества) собственное мнение ощущается как истина в последней инстанции или как жалкая попытка самозванца всех обмануть. Также и собственная работа может выглядеть в глазах родной АДС, как лучшее в мире творение или как ничтожный пустяк.

Нами управляет биологический механизм, который смотрит на нас глазами нашего племени (метаобщества). Если подумать, то можно понять, что без такого надличностного механизма управления, встроенного в каждую особь, никаких социальных отношений быть не может.

Поэтому я называю свою теорию — теорией Автономных Думающих Систем, во множественном числе.

Наши АДС общаются друг с другом на досознательном уровне. Интересно, как именно?

АДС человека, опираясь на метамир, делает вывод о ценности носителя в стае, прогнозируя создаваемые им чувства в системах других людей, что, в свою очередь, влияет на состояние носителя и приводит к проявлению характерных внешних признаков в его поведении. АДС других людей прекрасно знают об этих признаках и, улавливая их, воспринимают как объективную информацию о конкретном человеке, о том, как он себя чувствует в стае. С точки зрения АДС, наличие какого-то внешнего признака в поведении человека говорит о наличии соответствующих причин в его опыте. То есть если человек ведёт себя, как победитель, значит, у него есть опыт победителя. Принимающая АДС встраивает замеченный фактор в систему, как истину, не требующую доказательств, и создаёт своё отношение к оцениваемому объекту, предоставляя своему носителю конечные чувства. Таким образом, наши АДС общаются друг с другом, а сознание лишь наблюдает и оправдывает все чувства задним числом, придумывая любые объяснения, как адвокат и пресс-секретарь АДС.

АДС каждого человека прекрасно знает обо всех подобных признаках и делает вывод, что если человек активен, себе на уме и плевать хотел на мнение окружающих, то, стало быть, не без причин: значит, он уважаем, силен, могуч, нужен, важен или умён. Что-то подобное точно есть, ну не может же человек быть таким уверенным без весомых причин?

Наша АДС оценивает людей по своим архаичным признакам, придавая значимость уверенным, однозначным и громким персонам, в то время, когда сегодня это, мягко говоря, не является критерием истины. Потому что уверенность — это тот же самый эффект плацебо/ноцебо, а он разрушается при наличии сомнений.

Интересно, что, с точки зрения АДС мандат на игнорирование чужого мнения человеку дают другие люди. Превознося кого-то, люди дают ему право опираться на собственные чувства, наплевав на чужие мнения. Однако важно понимать, что наше мнение о том, что о нас думают другие люди — это не реальность, а прогностическая модель, основанная на опыте. И учитывая, что человек — это непростое создание, важно понимать, что этот опыт может быть построен НЕ на основе реальности.

Итак, АДС, опираясь на метамир, транслирует чувства значимых людей, направленные на своего носителя, тем самым предоставляя носителю «объективную» информацию о положении его дел в стае. Этот прогноз меняет состояние носителя, заставляя его подстраивать своё поведение максимально выгодным образом. Для чего?

Для того чтобы в любых условиях получить лучшие чувства. АДС не понимает, что, иногда подавляя своего носителя, она создаёт ему худшие условия. Она просто тупо действует по своей программе, опираясь на метамир.

Какие чувства будет прогнозировать АДС, если ваш метамир содержит обширный опыт пренебрежительного и агрессивно-подавляющего к вам отношения?

Пренебрежение, агрессию и подавление.

И какую команду она будет склонна дать своему носителю?

«Не высовывайся, иначе получишь неприятные чувства!» — вот человек и не высовывается, ощущая «пробник» грядущих чувств.

Что делать, если высунуться всё-таки очень хочется?

АДС залезет в метамир и подскажет: стань сильным, большим, красивым, богатым и крутым (зависит от культуры общества, а точнее, от того, что впитал в себя мозг конкретного человека).

Для чего мужики накачивают мышцы, пытаются выглядеть больше, сильнее и агрессивнее? Для того чтобы заполнить фактор, который встроившись в систему агрессивного метамира, позволит ощутить к себе иное отношение метаобщества. Быть маленькой собачкой в мире больших сапог очень дискомфортно. Накачанное сильное тело является причиной для построения лучших прогнозов внутри собственных моделей. Вот и всё.

Эталон счастья

Давайте представим себе «эталон счастья» трёх разных людей: Ивана, Олега и Сергея.

Иван — бодрый, весёлый мужик, женат на заботливой женщине, работает охранником, обожает ругать правительство, любит пиво, рыбалку и безответственность. Он ни к чему не стремится, не ставит перед собой никаких целей, говорит то, что думает, и всегда выглядит уверенным и довольным собой. Похоже, что для счастья ему мало что нужно, но почему?

Потому что его всё устраивает. У него нет чувств, которые бы его «дёргали» и «пилили», требуя действий, для получения другой жизни. Он «ничего не хочет», потому что уже имеет всё, что нужно. Его мозг построил «дороги», ведущие к счастью, на основе своего опыта, записав причинно-следственные данные, ведущие к приятным чувствам и к неприятным. Тем самым создав устойчивый эталон счастливой жизни.

Накопленный опыт чётко показывает АДС Ивана, что выражение своих чувств приносит удовлетворение, а ответственность только боль. Поэтому он всегда говорит прямо, а к любому мероприятию, предполагающему ответственность, относится с раздражением — АДС создаёт ему такие чувства.

Такова его нервная система: она испытывала именно такой опыт, получая приятные чувства от одной деятельности и неприятные от другой. Именно поэтому Иван неосознанно выбрал себе соответствующую жену, не требующую от него никаких свершений.

Иван верит в Бога, ни о чём не жалеет и не переживает, он счастлив, проживая именно такую жизнь. Ему хорошо, потому что его эталон счастья совпадает с реальностью. В его случае повышение амбиций вызывает лишь боль отторжения, потому что его мозгу совершенно непонятно зачем устраивать себе лишний стресс, если и так всё хорошо. АДС, как биологический механизм, никогда ничего не делает без причины.

Какова самооценка Ивана?

Красавчик, который всегда прав. Настоящий мужик!

За свою жизнь мозг Ивана тысячи раз замечал, насколько приятно жить без ответственности и стремлений, просто плывя по течению. Это блаженство. Какая ответственность? Да ни за что! «Это же ад наяву» — заключал мозг Ивана, каждый раз складывая этот опыт в свой метамир. Таким образом, эталоны счастья и несчастья сложились в метамире как мощные факторы, учитывать которые АДС просто обязана.

Иван не считает свою сравнительную бедность каким-то изъяном. Он никогда не мечтал стать богатым, не думал, что можно получить приятные чувства именно в такой ситуации. Во всяком случае негативные чувства от предстоящего стресса всегда перевешивали подобные мысли. Так что «эталон богатства» у него не закрепился, и поэтому АДС не делает сравнений его текущего финансового положения с богатством других людей. Такого финансового эталона в его метамире просто нет, а значит, нет причин производить неприятные чувства.

Для того чтобы изменить такой подход к жизни, нужны причины, а их нет. Учитывая устоявшееся мировоззрение, такие причины вряд ли вообще могут возникнуть. Иван не стремится что-либо менять в своей жизни, для этого нужна причина — воздействие сильных чувств, например, уберечь детей от разразившейся войны. Себя он беречь не станет, слишком кайфово жить внутри такой эйфории, а суета по поводу собственной жизни — это какой-то раздражающий фактор, ломающий блаженство бытия. И по этой же причине он никогда не бросит курить.

Мозг любого человека — эндогенный наркоман, который всегда стремится к своей дозе приятных чувств, учитывая и избегая событий, приносящие неприятные чувства. Иван получает свою «дозу» каждый день, а вы её получаете?

Вы или я, мы отличаемся от Ивана лишь маршрутами к лучшим чувствам, мы — такие же эндогенные наркоманы, охотящиеся за своей «дозой», у нас просто разные нервные системы и разный опыт, показывающий мозгу, где именно в нашем ландшафте живут лучшие чувства.

Условия для ощущения счастья складываются в метамир в результате полученного опыта. Иван никогда не мечтал стать богатым и знаменитым, подобно тому как я никогда не мечтал стать балеруном. Поэтому порицание нищетой Ивана не задевает, подобно тому как меня не задевает высмеивание моих танцевальных талантов.

Олег — этот тот же Иван, только с одним отличием: мозг Олега произвольно создаёт модели, в которых может ощутить чувства, отсутствующие у Ивана. В этих моделях Олег может увидеть область мироздания, которую не видит Иван, и поэтому Олег интересуется наукой (физикой), а Иван нет.

Олег с юных лет накапливал опыт приятных ощущений, полученный в результате познания этого мира. Ему всегда было крайне любопытно «как же всё это работает». Эти чувства очень нравились Олегу.

За свою жизнь Олег получил свой специфический опыт, говорящий о том, что всё самое интересное и привлекательное лежит в области познания физических законов вселенной. Этот интерес Олега столь силён, что больше его ничего не волнует, поэтому вся остальная жизнь остаётся без внимания. Он засыпает с мыслями об устройстве вселенной и просыпается с ними. Эта «одержимость» зафиксировалась неспроста — это модель получения лучших чувств для Олега. Он буквально кайфует от такой жизни. И ничего больше ему не надо. Олег никогда не мечтал ловить на себе восторженные взгляды других людей, поэтому ему наплевать на собственный внешний вид, наличие атрибутов успеха или огромных мышц. Олег ходит в чём попало, совершенно игнорируя чужие мнения, он об этом даже не думает, мысли о позёрничестве просто не приходят ему в голову.

Сергей, в отличие от Олега, напротив — заполнил свой метамир мыслями о приятных чувствах, полученных в результате позёрничества. Много лет он мечтал о высокой оценке на «человеческой бирже», регулярно представляя себе, как будет покорять мнения людей о самом себе, набивая себе

цену на этой самой бирже. Он представлял себе восхищение других людей его персоной и ощущал по этому поводу приятные чувства.

Сергей — самый несчастный из всех троих. Его эталон слишком далёк от реальности, то есть пока что Сергеем никто не восхищается, поэтому его АДС, при сравнении реальности с эталоном производит неприятные чувства, подавляющие своего носителя. АДС «говорит» с носителем языком чувств, передавая ему информацию о текущем положении дел. Сергей ощущает нечто подобное:

«Нет, ты всё ещё очень далёк от счастья. А то, что есть — ужасно и отвратительно!»

«Никто пока не оценивает тебя, так как ты хочешь, так что гордиться тебе нечем!»

«Ты не идёшь к лучшим чувствам, и поэтому ты не молодец!»

Если человек идёт в обратную сторону от того, что сулит лучшие чувства, то он получит наказание от собственной АДС, в виде неприятных чувств, направленных на него. Всё это создаёт постоянный неприятный фон, говорящий о несчастье.

АДС просто производит техническое действие, сравнивая эталон с реальностью. Механизму абсолютно всё равно, что именно считать счастьем, он действует по принципу, что заложено в метамир, то и есть счастье.

Критерии счастья тоже нарабатываются опытом. Каковы критерии вашего счастья? Что по вашим убеждениям должно привести вас к радикально лучшим чувствам?

В этом смысле, мечты — не просто приятное занятие, а воздействие на мозг, создающее эталон счастья. И покуда мозг верит в то, что мечта сбудется, он будет производить приятные чувства, но если он перестанет верить, то фактор мечты выйдет из системы, оставив вместо приятных чувств, лишь эталон для сравнения с реальностью, производящий боль разочарования.

Автоматические выводы АДС, сознательные мечты, всё что угодно, показывающее мозгу модель получения лучших чувств складывается в опыт, создавая эталон счастья, который отвечает на вопрос «Я счастлив, если...»

Если ты всю жизнь мечтал побеждать людей в спорах, добывая таким образом лучшие чувства, то твоя АДС будет тебя оценивать по этому признаку. Если твой мозг усвоил, что получить лучшие чувства можно, лишь щеголяя перед другими людьми, улавливая их восторженное отношение, то АДС будет оценивать твою жизнь по этому критерию. И если такого восхищения нет, то ты будешь ощущать «объективное» несчастье.

Культура, окружающая человека, например, кинематограф «разговаривает» с АДС человека, минуя сознание, производя чувства, и тем самым может создавать эталоны счастья, формируя мысли, мотивы и поведение человека на досознательном уровне.

Что ты должен и что ты хочешь — всё это обусловлено причинно-следственным чувственным опытом, сложенным в метамир. Как вы понимаете, всё это влияет на самооценку человека.

Если ваш эталон счастья включает бесстрессовую жизнь, и при этом вы постоянно пребываете в стрессовой обстановке, то помимо самого стресса, вы будете испытывать дополнительное несчастье, потому что ваш мозг регулярно мечтал о том, как хорошо было бы жить в спокойном мире. При такой структуре восприятия субъективное ощущение стресса будет только расти. Если нет возможности избежать стресса, нужно его полюбить, тем самым уменьшив давление субъективного восприятия. Важно, что именно вы себе говорите и что ощущаете от этих слов.

Если вы говорите себе: «Ну, когда же всё это закончится!» или «Я так больше не могу!» — это будет лишь увеличивать ощущение несчастья.

Если скажете: «Обожаю бодрящий эффект подобных ситуаций!» — и при этом ощутите хотя бы отдалённо приятное чувство силы, то это будет создавать опыт, подавляющий неприятные чувства. И через некоторое время человек, с удивлением для себя может обнаружить, что совсем не боится былого уровня стресса. Потому что подобный опыт говорит о приятных чувствах силы и устойчивости перед лицом неприятностей.

Что вы ощущаете в различных ситуациях? Что при этом себе говорите?

Всё это записывается в метамир в качестве опыта, на который потом будет опираться АДС, освещая

реальность. И вы будете воспринимать реальность такой, какой её показывает ваша АДС. Все чувства будут казаться объективными свойствами реальности. АДС — это механизм, воспроизводящий записи былого опыта. Никаких чудес.

Получив эталон счастья АДС, будет оценивать положение и деятельность своего носителя, исходя из этих данных. И всё, что не приближает к счастью, будет производить негативные чувства, наказывая носителя за неправильное поведение. Поведение, приближающее к счастью, по мнению АДС, будет поощряться, транслируя носителю приятные чувства. В таком случае человек ощущает объективное обоснование для того, чтобы назвать себя молодчиной, который «всё правильно сделал».

Почему Иван безмерно собой доволен? Потому что его эталон совпадает с реальностью. С точки зрения его собственной АДС, он «красавчик» и «настоящий мужчина» — это то, что он ощущает.

Давайте рассмотрим ещё один пример.

Борис — по меркам большинства «обычных людей» успешный бизнесмен и богатый человек. Может ли быть так, что Борис, находясь в таком «объективно удачном» положении, будет считать себя неудачником?

Да, может. На счёте Бориса сотни миллионов рублей, но он считает себя лузером, потому что никак не может обогнать своего давнего соперника Михаила.

Борис множество раз представлял себе, как будет выглядеть его победа над Михаилом и какие она принесёт обалденные чувства. Тем самым он создал соответствующие критерии счастья внутри своей системы, на которые теперь будет опираться его АДС при оценке положения дел Бориса.

Критерий счастья Бориса — это безоговорочная победа над Михаилом. Он сравнивает себя с Михаилом, а не с «обычными людьми». Сравнение с «обычными людьми» не даёт Борису никакого ощущения победы, он уже давно не сравнивает себя с ними, он играет в другой лиге. Эталон его счастья сместился.

Борис поднял ставки и снова поставил свою самооценку на кон: «Я победитель, если порву Михаила!»

Но Михаила он так и не «порвал», а напротив, проиграл ему гонку, в результате которой на счёте Бориса осталось всего 400 миллионов рублей. Борис раз за разом проигрывал в своих достижениях Михаилу и каждый раз ощущал по этому поводу неприятные чувства в свой адрес.

Никто не говорил Борису, что он лузер. Мнение Бориса о самом себе — это не чьё-то мнение, это «мнение» его собственной АДС, которая, являясь простым механизмом, производит чувства, сравнивая эталон счастья, записанный в метамире с текущим результатом.

Борис «накрутил» себя, что победа над Михаилом принесёт счастье, но вот он проиграл, и, стало быть, это событие не может интерпретироваться АДС никак иначе, кроме как несчастье. АДС просто информирует своего носителя о происходящих событиях так, как умеет — производя чувства при сравнении с эталоном.

«Объективно» Борис всё ещё сказочно богат по меркам большинства людей, но субъективно он ощущает горе, провал и собственную ничтожность.

Если ваш мозг убеждён, что счастье находится далеко от вашего текущего положения дел, то вы будете ощущать негативный давящий фон, особенно если, по мнению АДС, ваши действия не способствуют приближению счастья.

Проблема в том, что неприятный чувственный фон подрывает силы носителя, тем самым уменьшая вероятность достижения своего счастья.

Как именно складываются досознательные критерии счастья?

Чаще всего неосознанно — автоматически, впитывая окружающую культуру. По сути, эти убеждения — тот же самый эффект плацебо/ноцебо, сформированный под воздействием факторов, вошедших в систему. О путях попадания этих факторов в систему мы говорили в конце темы «ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО/НОЦЕБО: МЕХАНИЗМ РАБОТЫ», перечитайте, если забыли.

Например, при просмотре очередного западного боевика молодой человек, глядя на фигуру и поведение главного героя, ощутил к нему уважение и восхищение. То есть у человека появилось чувство, направленное на главного героя, обладающего определёнными свойствами и демонстрирующим определённое поведение. В результате чего в метамир молодого человека запишутся данные, информирующие АДС о том, как носитель может получить подобные чувства уважения и восхищения, направленные на себя.

После просмотра тысячи однотипных фильмов эталон, содержащий причины уважения и восхищения будет очень ярким и однозначным, прямо как у девочки с нервной анорексией. Исходя из опыта молодого человека лимон — кислый, а уважение можно получить, только блистая мышцами, деньгами и умом на публике.

Это всего лишь кино, скажете вы, каждый, кто его смотрит, осознаёт постановочность сцен. Да, сознание это понимает, но тем не менее если вы испытываете чувства, глядя постановочное кино, то ваш мозг собирает опыт о реальном мире. Потому что механизм сбора опыта туп, как пробка. Человек не ощущает, что его мозг впитывает какую-то информацию, обучаясь на просмотрах художественного кино, это происходит автоматически, независимо от сознания. Человек всегда уверен, что собственные чувства и желания — это порождения его абсолютно суверенного «Я». Сомнения не предусмотрены, животное должно подчиняться чувствам, а не проводить расследование их возникновения.

Итак, опираясь на критерии (эталон) счастья, механизм поощрения/наказания оценивает своего носителя и положение его дел, производя соответствующие чувства.

Механизм поощрения/наказания

АДС — это механизм поощрения/наказания, который, опираясь на метамир, производит чувства, направляющие человека по маршруту согласно модели прогноза, к источнику лучших чувств. Если человек совершает действия, по оценкам АДС, удаляющие с этого маршрута, то он получает порцию неприятных чувств в свой адрес, которые призваны показать ему ошибочность действий.

Усвоенные критерии счастья, о которых мы говорили выше — это источник лучших чувств. Это не что иное, как досознательная цель, которую мозг хочет воплотить в жизнь, чтобы «искупаться» в приятных чувствах.

Если вы намечтали себе конкретный образ счастья, или неосознанно загрузили его себе в голову, то тем самым вы показали инфантильному животному мозгу «сладкую конфетку». В результате чего АДС создаст очаг возбуждения, направленный на удовлетворение вновь созданного желания мозга, получить то, что он видел. И теперь вашей задачей является принести этому «капризному ребёнку» то, что он хочет, иначе он расстроится и покарает вас неприятными чувствами. Если уж показал ребёнку модель конфетки, то теперь будь добр, иди и добудь настоящую, иначе быть истерике. Учитывая, что у этого «инфанта» в руках пульт от ваших чувств, то вы будете делать всё, что он «скажет» иначе мало вам не покажется.

Теперь ваш мозг хочет не только пить, кушать и смотреть футбол, но и требует предоставить ему увиденное счастье. Теперь у него есть эталон, опираясь на который он будет оценивать текущее положение дел и действия носителя.

АДС подскажет, как утолить жажду — человек, измученный жаждой, будет видеть образы того, как он пьёт воду. АДС подскажет, как утолить голод — голодный человек начинает видеть образы жареной курочки с картошечкой. АДС подсказывает животному, что нужно делать для удовлетворения конкретных чувств.

Так же она подскажет и путь к счастью — просто стань богатым, красивым и знаменитым и тогда ты получишь высокую оценку на «человеческой бирже» и будешь чувствовать себя нормально. А до тех пор будешь прозябать в «яме» дефицита эндогенных обезболивающих.

Важно понимать, что стремление к поиску счастья возникает из-за боли неудовлетворённости, когда ты регулярно не получаешь того, что тебе необходимо. Каждому человеку нужен источник приятных чувств. Социальные отношения могут быть как источником приятных чувств, так и мощным источником боли. Мозг, испытывающий дефицит эндогенных обезболивающих (то есть страдания), будет активно искать пути выхода из болезненного положения.

Допустим, мозг узрел своё счастье в накачанной спортивной фигуре. Теперь он будет сравнивать текущее тело носителя с эталоном счастья, транслируя человеку недовольство собственным телом.

Если мозг узрел счастье в богатстве, то он будет сравнивать текущее финансовое состояние носителя с эталоном богатства, производя негативную оценку в случае значительного расхождения.

Если мозг узрел своё счастье в искромётном доминирующем общении с людьми, то он будет сравнивать текущие навыки общения носителя с этим эталоном, производя негативную оценку носителя в случае, если тот недотягивает.

Таким образом, обычный человек, имеющий подобные эталоны, может ощущать неприязнь к самому себе, особенно если его действия, по мнению АДС, направлены в обратную от счастья сторону.

Например, человек решил изменить свою жизнь: подтянуть фигуру, здоровье и тонус. Для этого он решает бегать по утрам, отжиматься, плавать и подтягиваться. Поначалу он полон положительных прогнозов и энтузиазма, но когда дело доходит до раннего подъёма и тяжёлой физической нагрузки, то энтузиазм человека быстро заканчивается. Если человек постоянно живёт в режиме дефицита эндогенных обезболивающих, то его нервная система постоянно истощена, ей нужны положительные чувства, крепкий сон и отдых, а тут на неё сваливается новая жестокая нагрузка. Неудивительно, что большинство людей просто не выдерживает и сдаётся, тем самым получая негативный опыт о самом себе, влияющий на самооценку.

С каждой неудачной попыткой «начать бегать» мозг собирает негативный опыт о возможностях своего носителя, усмиряя пыл позитивных прогнозов и подавляя мотив вплоть до отрицательного. Мозг уверен, что для счастья, бегать по утрам просто необходимо, но бегать совсем не хочется, и начинается внутренняя борьба со своей АДС.

Было бы проще сначала избавиться от дефицита эндогенных обезболивающих без всякого бега и достижений, расслабиться, выспаться, отдохнуть, восстановиться и уже потом в новом ресурсном состоянии начать заниматься собой. Тогда дело пойдёт совсем иначе. Однако человек уверен, что для того, чтобы чувствовать себя нормально, ему обязательно нужны какие-то достижения. На самом деле для того, чтобы чувствовать себя нормально, человеку нужно, чтобы приятные чувства доминировали над неприятными. Окружённый культурой достигаторства, мозг усваивает её критерии одобрения и поэтому не может найти иных путей получения лучших чувств, кроме как через опыт достижений.

Если вы начинаете действовать, находясь при этом в истощённом состоянии, то важно правильно ставить цели – так, чтобы максимально нивелировать негативные последствия от провала. Например, не «Я буду бегать по утрам», а «Я попробую начать регулярно выходить на улицу по утрам», затем «Я попробую совершать регулярные пешие прогулки по утрам». Если не получилось «по утрам», возможно, получится в другое время. Сделайте что-то одно, что-то простое и регулярно нахваливайте себя за это. Когда мозг привыкнет и новое занятие станет источником приятных чувств, а не стресса, тогда можно осторожно увеличивать нагрузку.

Если первый год вы будете просто регулярно совершать пешие прогулки, то это уже значительно улучшит вашу форму. Прогулка в 4 км, займёт примерно час, проведённый в движении на свежем воздухе вне помещения. Это не просто регулярные прогулки, но и приятное чувство контроля над обстоятельствами.

В случае если вы постоянно будете требовать от себя непосильной нагрузки, то станете для себя источником разочарования. Потому что будете складывать о себе массу негативного опыта, который

потом будет работать против вас, подавляя вашу самооценку и мотивацию, тем самым ухудшая ваше состояние и вероятность успеха.

АДС оценивает, в какую сторону идёт носитель: к образу счастья или от него. И в зависимости от этой оценки она будет либо награждать своего носителя эндогенными обезболивающими, либо забирать их, производя боль.

Допустим, человек стоит перед выбором: пойти заниматься спортом или поиграть в компьютерные игры на мягком диване. Если спорт не сулит приятных чувств, то человек ощутит лишь неприятные чувства, и будет мотивирован только болью негативных последствий, что не добавит ему энтузиазма и хорошего настроения. Чем больше вы себя ругаете за провалы, тем меньше вам хочется этим заниматься. Крайне важно хвалить себя за сделанную работу, а это возможно, только если выполнена цель, значит, постановка цели имеет огромное значение.

Есть метод постановки цели, исключая провал, это работа, целью которой является сбор информации: «Посмотрим, что из этого получится!» — при таком подходе любой исход будет являться ценной информацией. А учитывая, что ваши чувства для вас являются обстоятельством, целью может быть выяснение влияния прочих обстоятельств на собственные чувства: «Посмотрим, что я буду ощущать, регулярно вставая по утрам!»

И может получиться так, что вы подберёте для себя более оптимальное время для занятий спортом, которое подходит именно вам. Также разделяя собственные чувства от самого себя, вы сможете ощутить раздражение к чувствам, которые вам мешают, тем самым подавив их без негативных последствий для самооценки.

Если вы не привыкли вставать по утрам, то не нужно сразу взваливать на себя две гигантские задачи: ранее пробуждение и серьёзную физическую нагрузку.

Повторюсь, человеку, находящемуся в достатке эндогенных обезболивающих всё даётся на порядок легче. Всегда нужно работать над собой, учитывая своё реальное состояние и свои особенности, а не мнение людей из «человеческой биржи». В себе нужно видеть реального себя, а не то, что «должно» быть на этом месте. Всегда нужно работать с реальностью, а ваше состояние — это объективная реальность. Так учитывайте её.

По моим наблюдениям, «наполненное» состояние у современного человека — редкость. У нас очень много поводов для тревог и очень мало источников радости. Я уже писал о том, что купленная рыба совсем не то, что пойманная. Источников радости не хватает, а источников стресса становится всё больше.

Человеку не нравится тревожиться, думать и беспокоиться. Это мучительно и больно.

Боль заставляет АДС искать образ-модель её ликвидации. Этот образ, не что иное, как непереносимое условие для счастья. А, значит, АДС будет на него опираться в своей оценке положения дел носителя и его действий.

Получив образ, дающий лучшие чувства, мозг, скорее всего, возложит обязанности по его воплощению на своего носителя: «Давай, работай, сделай что-нибудь! Измени реальность так, чтобы я искупался в лучших чувствах!»

Это не что иное, как дополнительная работа, и механизм поощрения/наказания будет строго следить за тем, как вы работаете, и выдавать пайки приятных чувств только за правильные действия. За отсутствие правильного действия будет наказание, увеличивающее стресс. Кроме этого, любая выданная со стороны АДС работа, создаёт источник возбуждения в мозгу, производящий напряжение всех систем, необходимое для выполнения этой работы. Иными словами, любой источник неблагополучия напрягает психику и тело, пожирая ресурсы организма.

Человек не замечает, что постоянно предъявляет требования к обстоятельствам для того, чтобы успокоиться и что называется, отпустить ситуацию: «Я успокоюсь, только когда получу гарантии того и этого!»

Но правда в том, что никаких гарантий вы не получите, если только, не поверите в Бога. Чем больше стресса, тем больше нужда в получении гарантий. Мозг будет требовать от носителя добыть эти самые гарантии, изматывая его отрицательной мотивацией: тревогой и напряжением. Тем самым нарушая сон и подрывая способность к восстановлению сил. Что, как вы понимаете, запускает пагубный цикл наращивания беспокойства, выйти из которого будет непросто.

Основная проблема превалирующего стресса в том, что он понижает порог чувствительности, тем самым впуская ещё больше стресса в жизнь своего носителя. Важно не скатиться в такую схему, когда беспокойство, понижая порог чувствительности, порождает ещё большее беспокойство, что ещё больше понижает порог чувствительности. Это патологическая схема, прервать которую можно с помощью введения нового фактора в систему, который, будучи встроенным, изменит её выводы и породит иные чувства.

Таким фактором часто являются различные эзотерические техники: гадания на картах, астрология, нумерология, экстрасенсы и т. п. Мозгу всё равно, что именно его успокоит. Если нечто сработает, то значит оно годно. Получить нужный фактор рациональным путём сложнее всего, а вот иррациональным проще. Мозг делает вывод, что этим путём можно получить те самые гарантии. Человек получает эзотерический прогноз, верит в него, и вуаля — новый фактор встроен в систему, которая теперь производит иные чувства. Вера в эзотерику мотивирована приятными чувствами, которые она даёт.

Если же говорить о так называемом рациональном подходе, то новым фактором в системе может быть какое-то достижение, меняющее прогнозы АДС, или же этим фактором может быть изменение мировоззрения.

В принципе некоторые тревоги могут быть вполне оправданы. Проблемы начинаются тогда, когда тебе нужно что-то делать, а ты не знаешь, что именно или знаешь, но не хочешь, потому что эти действия сулят боль. В худшем варианте человек имеет негативный опыт собственной активности, когда он «хотел как лучше, а получалось, как всегда». То есть проблема есть, действовать надо, но действовать нельзя, потому что по твоему собственному опыту это приводило к худшим чувствам. Мозг не верит, что у такого носителя получится что-то изменить. Он не может построить позитивного прогноза, потому что огромный опыт говорит ему об обратном. Тогда АДС попадает в ловушку, и проблема кажется неразрешимой. Мозг находится одновременно и в тревоге, и в подавленности. Так что негативный опыт, направленный на самого себя, совершенно небезобиден, потому что угнетает активность нервной системы. Опыт одобрения себя, наоборот — поддерживает собственную активность. Так что следите за языком, когда с собой разговариваете. Привычка поливать себя помоями при малейшем промахе может очень дорого стоить.

Если, с точки зрения, АДС, носитель постоянно «делает всё не так», стремясь не к лучшим чувствам, а от них, то она будет наказывать своего носителя, направляя неприятные чувства в его адрес. Носитель при этом будет оправдываться, и начнётся внутренняя борьба с собственной АДС. Если подумать, то можно понять, что любое оправдание идёт только вслед за неприятными чувствами, так что негатив всё-таки есть. Если фактор оправданий принимается системой, то она меняет свои выводы и производит иные чувства, и тогда человек успокаивается. Так работает оправдание.

Мозг любит всё, что приносит приятные чувства и не любит всё, что сулит неприятные, в том числе и собственного носителя. АДС — это надличностная система, и опираясь на опыт, она может относиться к своему носителю крайне агрессивно.

Метамир окрашивает реальность чувствами ассоциированного опыта, и поэтому вы воспринимаете происходящее в определённом свете. И получается, что метамир сам себя подтверждает. Негативный метамир окрашивает реальность негативом, из-за чего носитель видит мир в негативных тонах и продолжает складывать в метамир негативный опыт. Поэтому люди с подавленной самооценкой редко выбираются из своего болота.

Человеку, находящемуся в подавленном состоянии, следует задать себе пару вопросов:

1) Почему моя АДС сейчас НЕ производит приятные чувства по отношению ко мне?

Потому что для этого у неё нет причин.

2) Почему моя АДС сейчас производит отрицательные чувства по отношению ко мне?

Потому что для этого у неё есть причины.

Главная причина — это метамир. Именно оттуда АДС берёт информацию о своём носителе, о том, как интерпретировать его опыт, о том, как воспринимать текущую ситуацию, об оценке метаобщества. И на основе этих данных формирует модель-прогноз, дающую информацию о ценности носителя и о его способностях справляться с проблемами из своей зоны ответственности, и в итоге — обслуживать чувства, за которые он отвечает, если он вообще приучен за что-то отвечать в своём метамире.

АДС уважает любую силу, способную влиять на чувства. Эту силу она будет одаривать особым отношением, как причину (фактор) формирования чувств. Если носитель является причиной приятных чувств, она будет вознаграждать его ручейком эйфории. Если же носитель плохо справляется с возложенной задачей — АДС направит на него негативные чувства от провалов, как на причину их возникновения.

Но понятия хорошо и плохо для каждой АДС уникальны и относительны. Что значит «хорошо справляется»? Данная оценка зависит от прочих выводов АДС, например, от требований метаобщества. Если в вашем обществе принято, что «мужчина должен», а вы это «должен» не выполнили, то ничего «хорошего» в этом не будет.

В итоге любые чувства, принятые АДС на счёт носителя, влияют на самооценку. Эти чувства и будут воспроизводиться, задавая направление прочим мыслям о себе.

Вы уже и не вспомните всех ситуаций, в которых хвалили/гнобили себя и принимали на себя чужие оценки, но АДС это и не нужно, чтобы сформировать своё отношение к носителю — ей достаточно записанных чувств, собственных интерпретаций и прогнозов.

Вы любите мороженое, потому что оно причина приятных чувств. То же самое можно сказать по отношению к самому себе: вы любите и уважаете себя, если АДС считает вас причиной приятных чувств. Отсюда можно сделать более общий вывод — вы любите того, кто, по мнению АДС, является причиной приятных чувств, и не любите того, кто является причиной неприятных чувств, прямым или косвенным образом. Причём я говорю о любом времени, в которых живёт АДС: о прошлом, настоящем и будущем. Поэтому прогнозы АДС имеют важнейшее значение. Если сейчас человек работает курьером, но при этом он абсолютно уверен, что скоро станет крутым бизнесменом, в таком случае он будет испытывать к себе уважение, основанное на прогнозе. Иногда я искренне завидую людям с недалёкой АДС их уникальной способности — тотальному отсутствию малейших сомнений.

Если в метамире и в прогнозах АДС вы записаны, как причина неприятных чувств, то АДС не может формировать никакого иного отношения, кроме неприязни к носителю. Для позитивного отношения к себе в метамире должна быть какая-то альтернатива, способная погасить негативный опыт, показать АДС иные чувства о себе, иное отношение. Должен быть положительный опыт.

АДС оценивает своего носителя, как силу, способную привести к лучшим чувствам, и как ценность для метаобщества, что, в общем, то же самое. То есть носитель является причиной чувств, возникающих к нему со стороны других людей. Если вы причина положительных чувств, то АДС перенаправит на вас положительные чувства, а если отрицательных — то отрицательные. Это и есть ваша самооценка.

Поэтому абсолютно безответственный и слабый человек, но при этом любимый своим метаобществом, состоящим в основном из собственных родственников, может ощущать себя вполне комфортно, уважаемо и даже требовательно по отношению к миру. Или же, наоборот, успешный и сильный человек, но при этом не любимый своим метаобществом, может ощущать по отношению к себе неприязнь. Всё зависит от чувств, которые испытывал конкретный человек. Побеждают всегда самые сильные чувства, вот и всё.

Если реализация человеком своих чувств приводила к приятным результатам, то АДС будет свободно пропускать и поддерживать эти чувства, никак их не затормаживая.

В той мере, в которой реализация собственных чувств приводила к неприятным последствиям, АДС будет подавлять активность своего носителя. Если опыт подавленности сильнее опыта побед, то человек будет чувствовать себя подавленным.

Однако любой опыт можно изменить, и ключик лежит в механизме работы эффекта плацебо/ноцебо, который мы обсуждаем на протяжении всей книги. Здесь нет никаких чудес — это простой механизм, он будет всегда работать по одной и той же схеме. Результат неизбежен.

В мозге действуют две силы, влияющие на активность: поддерживающая и подавляющая. Как я уже говорил, при рождении действует презумпция ценности чувств человека для собственной АДС, но в процессе их проявления чувства подавляются другими людьми, вплоть до тотальной потери собственных интересов.

Если ваш метамир содержит опыт, показывающий АДС, что другие люди — это страшная сила, которую ни в коем случае нельзя расстраивать, в отличие от собственного носителя, то значимость чужих чувств будет для вас в приоритете.

Опыт самооценки

Особого внимания заслуживает патологическая самооценка, которая производит неприятные и подавляющие чувства, направленные на носителя, в режиме 24/7, отчего многие люди постоянно живут с понурым настроением, в тревоге и с подавленной психической активностью, принимая такое состояние за объективную истину, когда на самом деле это результат работы механизма АДС, основанный на метамире.

Самооценка участвует во всех значимых прогнозах АДС, потому что АДС создаёт модели будущего различных ситуаций, встраивая в них модель носителя (метаЯ). То есть оценка ситуаций сильно зависит от самооценки и не является объективным прогнозом. Одна и та же ситуация может производить совершенно разные чувства в разных состояниях при разной самооценке. Говоря ещё проще — при патологической самооценке мир кажется совсем не таким, как при здоровой.

Ваш мозг складывает намного больше информации об этом мире, чем замечает ваше сознание, поэтому вы можете не понимать на сознательном уровне причин своего состояния и чувств. Однако причины есть всегда, и это — ваш опыт.

Конкретные причины патологической самооценки могут быть разными, а вот сам механизм её формирования всегда один и тот же — это механизм сбора опыта. Выше, я уже описывал, что люди рождаются с разными нервными системами, разным уровнем здоровья и в разных жизненных обстоятельствах. Так что опыт, который они получают, воспринимается и складывается в их метамир по-разному. Вдобавок вся эта система сбора опыта, работает, как многослойная структура: весь последующий опыт, воспринимается, через призму предыдущих слоёв, так что в итоге у каждого человека получается свой уникальный метамир. Однако механизм сбора опыта — одинаковый: все замеченные чувства и причинно-следственные связи, к ним приводящие, записываются в метамир, а затем работают в обратную сторону, окрашивая реальность, из которой мозг черпает новый опыт.

Опыт собирается с учётом всех вышеописанных особенностей через усвоенную структуру мировоззрения, которая тоже является следствием собранного опыта. И на всё это можно влиять, заставляя АДС производить иные чувства, формирующие состояние и поведение человека.

АДС — это беспристрастная «машинка», транслирующая положение дел, через призму метамира. У неё нет своего мнения. Это просто механизм, работающий по строгим законам, предоставляющий животному данные об этом мире в виде чувств. Может показаться, что АДС предоставляет носителю объективный взгляд, но это только так кажется, потому что собственные чувства мы ощущаем, как

объективную истину. Так уж мы устроены: животное не должно сомневаться в чувствах, оно должно исполнять.

Чувства для мозга — самое важное свойство реальности. Каждое чувство, полученное человеком в свой адрес, записывается и потом транслируется в обратную сторону, участвуя, как фактор в досознательном мышлении и освещая реальность. И подобно тому как исхудавшая девушка с нервной анорексией видит себя толстой, человек с патологической самооценкой постоянно видит себя в негативном свете.

Если вы постоянно испытывали восторг от самого себя и если у вас отсутствует опыт подавления этих чувств, то ничего иного, кроме чувства восторга от самого себя, вы не ощутите. Записанные чувства освещают реальность, и человек видит самого себя объективным красавчиком-молодцом.

Как именно чувства попали в систему, не имеет значения, если они там есть, они будут воспроизводиться, освещая реальность.

Сколько раз за свою жизнь вы ощущали:

- чувство победы/поражения?
- собственную значимость, привлекательность, востребованность?
- себя равным среди своих?
- уважение/неуважение к себе?
- собственную никчёмность, вторичность, неважность?
- собственную силу/слабость?
- одобрение/порицание самого себя?
- давление непреодолимых обстоятельств?

...

Всё это — ваш опыт о самом себе в этом мире, на который ориентируется АДС как на истину.

Любые чувства, принятые АДС на счёт носителя из любого источника, складываются в метамир и потом проецируются на реальность, освещая носителя. Будь это чьё-то мнение, чья-то реакция, выводы вашей АДС, ваши слова самому себе, всё, что уловит мозг, окажет влияние на формирование метамира и на как следствие, на восприятие реальности.

Сначала человек впитывает определённое к себе отношение и критерии этого отношения в обществе, затем, создав модель этого отношения (метаобщество), АДС человека начинает точно так же смотреть на своего носителя через призму усвоенной модели, что субъективно ощущается, как объективная оценка. И с этого момента человек может себя «объективно самооценивать». То есть АДС уже не нуждается в реальном мнении окружающих людей, чтобы оценить своего носителя, потому что и так уже знает все критерии оценки, «мнение других» уже встроено в голову в виде модели, так что человек воспринимает эту оценку, как объективную.

И если человек получил массу негативного опыта на свой счёт, то его АДС продолжит так же к нему относиться. И это будет не выбор человека, а работа механизма АДС, которая смотрит на своего носителя через призму метамира. Человек ощущает лишь объективность выводов этого механизма.

Любое привычное отношение к собственной персоне, каким бы оно ни было, всегда ощущается, как объективно правильное, потому что у АДС нет вообще никаких критериев оценки и эталонов, кроме тех, что она усваивает с опытом. Поэтому человеку всегда сложно увидеть патологичность своего метамира, ему кажется, что всё так и должно быть, и усвоенный опыт патологической самооценки будет казаться человеку единственной объективной версией реальности. То, что человек думает о себе, он считает реальностью, но это не реальность, а всего лишь модель-прогноз простого механизма АДС.

АДС ничего не знает о своём носителе. Она не может его оценивать на пустом месте, не имея записанных чувств и эталона для сравнения. АДС опирается на метамир. Как я уже не раз говорил — чувства окрашивают реальность и являются самым значимым её свойством. Изменив отношение к

чему-то, вы увидите иную реальность, которая субъективно может измениться самым кардинальным образом. Достаточно ввести новый фактор в систему и — бац — на тебя свалятся новые чувства, и ты увидишь ту же самую реальность совершенно в ином свете.

Повторюсь, мнение о самом себе — это тот же самый эффект плацебо/ноцебо.

Например, человек, привыкший ловить чужое мнение о себе, может понять, что не обязан этого делать, потому что чужое мнение — это чужая проблема. Пусть люди воплощают свои желания своими силами, ресурсами, временем, а не за ваш счёт. Ваша работа — обслуживать свои чувства и своё мнение, а другие люди пусть обслуживают свои чувства сами.

Высокая значимость чужого мнения — это научение. Пусть это мнение живёт в другом человеке, оно никак тебя не касается. А как оно тебя касается? Мозг может сильно переоценивать значимость мнения других людей, его силу, его влияние.

Если вы хотите получить уважение других людей, то сначала подумайте, а не слишком ли много они просят за своё уважение? Допустим, вы получили уважение какого-то человека, и что вы будете делать этим уважением? Чего оно вообще стоит? Может, эти акции переоценены? И потом, если кто-то предъявляет к вам свои требования, то это говорит о цене этого человека, а не о вашей объективной ценности. Человек просто хочет продать своё уважение подороже и поэтому предъявляет соответствующие требования. Чужое мнение никак тебя не касается, оно имеет право быть абсолютно любым, и не моё собачье дело указывать другому человеку, что он должен обо мне думать и какую цену он должен назначать за своё уважение. Моё дело — обслуживать свои чувства, а не лезть в чужие.

Важность чужого мнения находится только в вашем трепетном к нему отношении, а это привычка, которую можно поменять.

Люди подавляют других людей только для того, чтобы подавить невыгодную им чужую активность. Зачем же им подыгрывать, если речь идёт о вас? Человек думает, что своим словом может менять мир. Вот так просто: ляпнул гадость, а ты теперь доказывай «всему миру», что это не так. Нет, каждый имеет право думать всё что хочет. Но каждый имеет право пропускать чужое мнение мимо ушей, потому что чужое мнение ничего не весит и не обладает той силой, которая «накручена» в метамире. Этот «накрут» работает по тому же принципу «большого носа» — каждый раз ощущая чувство значимости чужого мнения, записываешь это чувство в метамир, и в следующий раз оно будет воспроизводиться с ещё большей интенсивностью.

Каждый человек изначально стремится к позитивному мышлению о себе просто потому, что это приятно, а негативное мышление — неприятно. Однако в зависимости от возможностей вашей нервной системы мозг может замечать причины для подавления беспочвенного оптимизма. Некоторые люди не могут просто так собой гордиться, одного лишь желания получить приятные чувства для их АДС недостаточно, потому что АДС видит массу противоречий, то есть сомнений. А там, где есть сомнения, эффект плацебо не сработает. И если сила и значимость собственных чувств у человека подавлены, если его мозг стремится к «объективности» восприятия, если человек не рассматривает собственные чувства, как хоть какой-то критерий истины, то такой человек будет зависим от мнения других значимых людей и от «объективных» факторов собственной деятельности, которые будут доказывать его права на какое-то позитивное мнение о самом себе. Другие люди не страдают подобной ерундой просто потому, что не видят никаких противоречий, их АДС не имеет сомнений и заводит эффект плацебо на полную катушку.

Если убрать подавление собственных чувств, то они «вылезут наружу» и будут являться для АДС значимым фактором. Она будет вынуждена их учитывать.

Опыт подавления собственных чувств оказывает огромное влияние на самооценку, самочувствие, мировоззрение и, как следствие, восприятие этого мира. Потому что, как я уже тысячу раз говорил —

чувства окрашивают реальность и являются самым важным свойством реальности для мозга. Проблема в том, что всё это настолько естественно для человека, что он совершенно этого не замечает.

Как именно работает подавляющий опыт?

До смешного просто. Присутствие среди других и проявление своих чувств во внешнем мире имеет какой-то результат. Если этот результат приносит боль, то эта боль записывается и затем воспроизводится по ассоциативным связям на досознательном уровне. Мозг автоматически гасит собственную активность болезненным опытом, с ней связанным. Таким образом, нормальное уверенное самочувствие может быть подавлено, и вы будете чувствовать себя плохо, потому что мозг живёт в метамире и метаобществе 24/7. Как я уже не раз говорил: быть маленькой собачкой в мире больших сапог, относящихся к тебе при этом враждебно, крайне дискомфортно. Благо всё это лишь фантом, а не объективная реальность, так что всё это можно переделать.

Если проявляя здоровую агрессию в свою защиту, человек получал боль, а не положительный результат, то эта боль запишется в метамир и будет превентивно подавлять своего носителя, участвуя в прогностических моделях подобных ситуаций.

Если на вас постоянно кто-то кричал, выказывая своё к вам негативное отношение, и если при этом вы ощущали страх, подавленность, тревогу, слабость, то все эти чувства запишутся, и этот «оружий человек» останется с вами в вашем метамире и продолжит там свою подрывную деятельность на досознательном уровне. Так формируется патологический метамир.

Однако у вас есть возможность переписать свой опыт, показав АДС, что никакой боли нет, и она обязательно изменит свою работу, и вы увидите мир в другом свете. Для этого не нужно совершать каких-то подвигов, достаточно просто переосмыслить свой текущий метамир, заменив в нём патологические чувства на нужные. О подобных вещах мы поговорим во второй части книги и на страницах моих соцсетей, где я планирую более подробно разбирать практические стороны созданной теории.

Мои контакты вы можете найти на сайте razuma.net

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ

Повторю то, о чём писал в самом начале:

Чувства для мозга являются главным свойством реальности. Именно так наш мозг воспринимает собственные чувства.

Человек боится не обстоятельств, а собственных чувств. Если нет чувств, то нет и фактора, который надо учитывать. Если есть ситуация, а чувства нет, то и наплевать на эту ситуацию.

Человек боится своих чувств, а не какого-то конкретного исхода. Если представить тот же исход и полное отсутствие чувств, то вы ощутите, что важность ситуации померкнет. Человеку важна не ситуация, не исход, не результат, а чувства, которые его ждут.

Мозг строит прогностические модели, в которых он сможет предвидеть грядущие чувства. Он делает это не по своей прихоти, а по строгим правилам, опираясь на усвоенные причинно-следственные связи. Эти неизменные правила и представляют для нас интерес.

При этом человек не осознаёт конъюнктурный характер собственных чувств, а воспринимает их как объективное свойство реальности. Что, конечно же, не так.

Множество людей пребывают в уверенности, что значение имеют лишь действия в реальном мире. Но действия в реальном мире — это всегда следствие представлений о его устройстве. Реальность одна,

но её восприятие может быть очень разным. В этом смысле модель мира важнее мира реального, потому что на её основе мозг создаёт стимулы, направляя желание человека действовать в определённом русле.

Желание действовать определённым образом в реальном мире (или бездействовать) — это всегда следствие, у которого есть причины. Работая с последствиями, вы не сможете ничего изменить, работать нужно с причинами. А причины находятся в метамире (модели мира).