

РЕАЛИСТИЧНОЕ ПОДСОЗНАНИЕ

Что на самом деле происходит внутри нас

Калия Кавеа

18+

Калия Кавеа

Реалистичное подсознание

<https://litres.ru/74491263>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если ты знаешь о себе гораздо меньше, чем тебе кажется?

Ты думаешь, что сам принимаешь решения, понимаешь свои желания, страхи и поступки. Но прежде чем ты успеваешь сказать себе «я решил», внутри тебя уже может происходить гораздо больше.

Мозг распознаёт знакомое, сравнивает настоящее с прошлым, формирует ожидания и запускает привычные реакции. Большую часть этого процесса мы просто не замечаем.

Именно здесь начинается разговор о подсознании.

Что, если оно не притягивает события, а постепенно формирует человека, который с ними встречается?

То, во что ты веришь, влияет на то, что замечаешь. То, что замечаешь, на решения. Решения на действия. А действия постепенно меняют твой опыт и представление о себе.

Эта книга не обещает, что достаточно правильно подумать и жизнь исполнит любое желание. Она говорит о другом: ты не выбираешь всё, что с тобой происходит, но можешь влиять на

то, чему учишь свой мозг, какие реакции повторяешь и каким человеком постепенно становишься.

Содержание

ЧАСТЬ I	10
Реальность, которую мы видим	10
Глава 1. Ты не видишь реальность	10
Глава 2. Мозг, который знает раньше тебя	15
Глава 3. Почему ты начинаешь видеть то, о чём думаешь	18
Глава 4. Мир внутри твоей головы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Калия Кавеа

Реалистичное подсознание

Пролог

Есть книги, которые обещают человеку богатство, другие обещают любовь, третьи - успех, здоровье или исполнение самых сокровенных желаний. Но если отбросить красивые обложки, разные имена авторов и тысячи историй о людях, чья жизнь якобы изменилась после одной простой идеи, почти у всех этих книг обнаруживается одна и та же основа: внутри человека существует нечто гораздо более могущественное, чем он привык думать.

Мы называем это подсознанием. Иногда бессознательным. Иногда силой мысли. Иногда верой. А иногда просто говорим: «Всё начинается в голове».

Эта идея настолько привлекательна, что за последние сто лет вокруг неё возникла целая индустрия. Нам предлагают представить желаемое будущее, повторять правильные слова, избавиться от негативных мыслей, поверить в себя - и тогда жизнь постепенно начнёт меняться. Некоторые авторы идут ещё дальше и утверждают, что человеческое сознание способно каким-то образом притягивать желаемые события.

Звучит почти как сказка. И всё же эта идея продолжает находить отклик у людей. Причём не только у тех, кто никогда не интересовался психологией или наукой. Её постоянно пе-

реосмысливают писатели, психологи, философы, предприниматели и исследователи человеческого поведения. Она появляется в книгах, фильмах, разговорах о саморазвитии и даже в самых обычных советах, которые мы даём друг другу: «Думай позитивно», «Поверь в себя», «Не программируй себя на неудачу».

Почему? Возможно, потому что человеку очень трудно смириться с мыслью, что его жизнь полностью определяется обстоятельствами. Нам хочется верить, что где-то внутри нас существует возможность изменить направление собственной истории. Но что, если привлекательная сказка содержит в себе долю правды?

Не ту правду, которую нам обычно предлагают. Не ту, где достаточно закрыть глаза, представить миллион долларов, а затем ждать, пока мир каким-то образом доставит их к двери. Я говорю о другой возможности.

Что, если человеческий мозг действительно способен менять нашу реальность - но делает это совсем не так, как мы привыкли представлять? Представьте человека, который однажды решил, что он неудачник. Возможно, он не произнёс эту мысль вслух. Возможно, она вообще появилась незаметно: после очередного отказа, неудачи, насмешки или сравнения себя с кем-то другим. Сначала это была всего лишь эмоция. Потом воспоминание. Затем объяснение произошедшего. А спустя годы одна случайная мысль могла превратиться в убеждение: «Со мной всегда так».

С этого момента человек начинает смотреть на мир немного иначе. На собеседовании он замечает напряжение работодателя и принимает его за знак будущего отказа. В разговоре с новым человеком он быстрее замечает холодность, чем интерес. Перед возможностью он вспоминает прошлую неудачу и решает не пробовать. Когда что-то действительно не получается, внутри звучит знакомое: «Я же знал».

И тогда возникает вопрос, от которого становится немного не по себе. Что было первым - реальность или ожидание?

Неужели человек сначала увидел мир таким, какой он есть, а уже потом сформировал своё мнение? Или его представление о мире в какой-то степени помогло определить, что именно он будет замечать, как будет действовать и какие возможности вообще сочтёт возможными?

Если второе хотя бы частично верно, то мы сталкиваемся с удивительной вещью.

Человек может годами жить внутри собственной модели реальности и даже не понимать, что это модель. Он может считать своей личностью то, что когда-то было защитной реакцией. Может называть судьбой последствия собственных привычек. Может говорить «я просто такой человек», не подозревая, сколько решений, которые кажутся частью характера, когда-то были всего лишь выученными способами реагировать на мир.

И здесь старые книги о подсознании начинают выглядеть

немного иначе. Возможно, некоторые из их обещаний можно понимать по-разному, в зависимости от того, что именно подразумевается под «силой подсознания» и каким образом она должна проявляться. Возможно, одни идеи требуют более осторожной интерпретации, а другие заслуживают внимательного изучения, прежде чем мы назовём их верными или ошибочными. Но, возможно, сами авторы задавали важный вопрос - просто предлагали на него более простой ответ, чем позволяет современное понимание человеческой психики.

Что, если подсознание действительно обладает огромной властью? Тогда почему мы должны обязательно представлять эту власть как магическую силу, исполняющую желания?

Разве недостаточно удивительно уже то, что внутри каждого из нас существует система, которая способна обрабатывать огромное количество информации без нашего сознательного участия, распознавать закономерности, формировать ожидания, сохранять опыт, запускать автоматические реакции и влиять на наши решения ещё до того, как мы успеваем объяснить себе, почему приняли их?

Мы привыкли думать, что сначала принимаем решение, а потом действуем. Но что, если во многих случаях сознание появляется в этой истории чуть позже, чем нам кажется? Что, если часть нашей жизни происходит до того, как мы успеваем сказать себе: «Я решил»?

И если это так, возникает ещё более интересный вопрос. Насколько хорошо мы вообще знаем того, кто живёт внутри нашей головы?

Эта книга не будет пытаться доказать, что достаточно правильно думать, и Вселенная исполнит любое желание. Но она также не собирается насмехаться над надеждой, которая заставляла миллионы людей открывать книги о силе подсознания.

Вместо этого мы попробуем сделать кое-что гораздо сложнее. Мы возьмём самые красивые обещания, которые человечество придумало о собственном сознании, и посмотрим, что останется от них, если убрать магию. Мы обратимся к психологии, нейронауке, философии и исследованиям человеческого поведения. Посмотрим, что действительно известно, что только предполагается, а где наука до сих пор вынуждена честно сказать: «Мы не знаем». А затем попробуем сделать шаг дальше.

Потому что, возможно, самое интересное находится не там, где заканчиваются доказанные факты. Возможно, оно начинается там, где появляется вопрос: «А что, если мы ещё даже не понимаем, насколько далеко простираются возможности человеческого сознания?» И тогда старая фраза «подсознание может всё» перестаёт быть обещанием. Она становится вопросом. А ответы на некоторые вопросы, как известно, бывают гораздо интереснее готовых ответов.

ЧАСТЬ I

Реальность, которую мы видим

Глава 1. Ты не видишь реальность

Мы привыкли доверять собственному восприятию почти безоговорочно. Когда мы открываем глаза утром, мир уже находится перед нами: стены комнаты, свет из окна, лицо человека рядом, звуки улицы. Нам не приходит в голову каждый раз спрашивать себя, действительно ли мы видим окружающую действительность такой, какая она есть. Само ощущение зрения настолько естественно, что кажется совершенно прозрачным: существует мир, мы смотрим на него и просто видим.

Но между миром и нашим переживанием этого мира существует нечто, о чём мы почти никогда не думаем.

Наш мозг.

Каждую секунду органы чувств передают ему огромное количество информации. Свет попадает на сетчатку, звуковые волны достигают внутреннего уха, кожа сообщает о температуре и прикосновении, мышцы и суставы передают сведения о положении тела. Но всё это ещё не является тем ми-

ром, который мы ощущаем. Это всего лишь поток сигналов, который мозгу необходимо каким-то образом собрать воедино и превратить в понятную картину происходящего.

И мозг делает это настолько быстро, что мы не замечаем самого процесса. Мы не видим, как создаётся наше восприятие. Мы просто получаем его готовым.

Именно поэтому нам так легко поверить, что мы воспринимаем реальность непосредственно. На самом деле то, что мы называем «увидеть», «услышать» или «почувствовать», является результатом сложной работы, в которой участвуют не только органы чувств, но и память, прошлый опыт, ожидания, внимание и знания о мире.

Это можно заметить даже в самых обычных вещах. Представьте, что вы впервые решили купить автомобиль определённой марки. До этого вы могли годами ходить по тем же улицам и почти не замечать такие машины. Но после того, как вы начали искать подходящую модель, вдруг возникает ощущение, будто эти автомобили появились повсюду. Вы видите их на перекрёстках, возле магазинов, во дворах, на парковках. Возникает почти комическое впечатление, что город за несколько дней приобрёл совершенно другой автомобильный парк.

Конечно, количество машин не изменилось. Изменилось ваше внимание. Теперь мозг знает, что эта информация для вас важна, и начинает выделять её из огромного количества других сигналов, которые раньше оставались на заднем пла-

не.

Само по себе это кажется мелочью. Но если задуматься, становится очевидно, насколько далеко может простираться этот принцип. Мы ежедневно сталкиваемся с огромным количеством информации, и физически невозможно уделить одинаковое внимание всему происходящему вокруг нас. Поэтому мозг постоянно решает, что заслуживает внимания, а что можно проигнорировать.

И здесь появляется первая важная мысль этой книги: мы не просто воспринимаем мир - мы постоянно отбираем его для себя.

Два человека могут находиться в одном помещении, слушать один разговор и выйти из него с совершенно разными впечатлениями. Один запомнит доброжелательный взгляд собеседника, другой - едва заметную паузу перед ответом. Один услышит поддержку, другой - сомнение. Один увидит возможность, другой - угрозу.

Событие может быть одним и тем же, но переживаемая реальность окажется разной. Причина не обязательно в том, что один человек честен с собой, а другой ошибается. Каждый из них может быть совершенно искренне уверен в собственной интерпретации. И именно это делает человеческое восприятие таким интересным: мы редко ощущаем собственную интерпретацию как интерпретацию. Нам кажется, что мы просто видим то, что происходит.

Когда человек говорит: «Я знаю, какой он на самом деле»,

он обычно не имеет в виду: «Я построил определённую гипотезу о его характере на основании ограниченного количества информации». Он действительно ощущает, что увидел правду.

Но если наше восприятие зависит от того, что мы уже знаем, чего ожидаем и на что обращаем внимание, то возникает вопрос: сколько в нашей картине мира принадлежит самому миру, а сколько нам?

Это не означает, что объективной реальности не существует. Мы не собираемся превращать эту книгу в философский спор о том, существует ли вообще внешний мир. Он существует независимо от того, что мы о нём думаем. Камень остаётся камнем, даже если мы его не замечаем. Дождь не перестаёт идти только потому, что человек решил не смотреть в окно.

Но наше переживание этого мира действительно может зависеть от того, кто именно на него смотрит.

Для человека, который только что влюбился, город может казаться удивительно красивым. Тот же самый город после тяжёлой потери может показаться серым и равнодушным. Улица остаётся той же самой. Дома не меняются. Небо не получает другого цвета. Но внутренний смысл происходящего становится другим, и вместе с ним меняется сама переживаемая реальность.

Мы обычно говорим: «Я вижу мир таким, какой он есть». Возможно, точнее было бы сказать: «Я вижу мир таким, ка-

ким мой мозг в данный момент способен и готов его представить».

Эта разница кажется небольшой, пока мы не начинаем думать о ней применительно к собственной жизни.

Человек, который уверен, что окружающие его не любят, будет замечать одни вещи и пропускать другие. Он может помнить холодный ответ и забывать десять тёплых. Человек, убеждённый в собственной неспособности добиться успеха, будет особенно чувствителен к доказательствам своей несостоятельности. Каждая неудача станет важной, а удача может восприниматься как случайность.

Через некоторое время у него появится ощущение, что сама жизнь подтверждает его убеждения. И это уже гораздо интереснее простого позитивного или негативного мышления. Потому что человек действительно может получать доказательства своей картины мира, не замечая, что сам участвует в её создании.

Если я убеждён, что люди обязательно меня отвергнут, я могу стать более осторожным, закрытым или недоверчивым. Другие люди почувствуют это и будут отвечать соответствующим образом. Я замечу их дистанцию и скажу себе: «Я ведь знал». Но мне может даже не прийти в голову, что между моим убеждением и их реакцией существовала целая цепочка событий.

Получается странная петля: убеждение влияет на восприятие, восприятие влияет на поведение, поведение влияет на

окружающих, а реакция окружающих возвращается ко мне в качестве подтверждения первоначального убеждения.

Так создаётся ощущение, будто реальность доказала, что я был прав с самого начала. Но действительно ли она доказала это? Или я сам помог ей прийти именно к такому результату?

Глава 2. Мозг, который знает раньше тебя

Если восприятие мира зависит не только от информации, поступающей извне, но и от того, что уже находится внутри нас, тогда мозг оказывается не пассивным наблюдателем, а активным участником происходящего.

Он не просто ждёт, пока мир сообщит ему, что случилось. Он постоянно пытается предугадать, что случится дальше.

Это необходимо для выживания. Человеку было бы трудно существовать, если бы мозгу приходилось каждый раз начинать обработку окружающей действительности с нуля. Вместо этого он использует накопленный опыт, чтобы быстрее ориентироваться в происходящем. Если однажды определённый звук означал опасность, в следующий раз мозготреагирует на него быстрее. Если определённая ситуация раньше заканчивалась неприятностями, организм может заранее привести человека в состояние настороженности.

Мы редко замечаем эти процессы, потому что они происходят до того, как появляется осознанное объяснение. Ино-

гда человек говорит: «Я просто почувствовал, что что-то не так». Иногда это называют интуицией. Иногда предчувствием. Но за подобными ощущениями могут стоять совершенно обычные процессы: мозг заметил множество мелких деталей, сопоставил их с предыдущим опытом и сформировал сигнал раньше, чем сознание успело сформулировать причину. Это не делает интуицию мистической. Но делает её удивительной.

Потому что получается, что внутри нас постоянно работает система, способная обнаруживать закономерности, которых мы сами ещё не осознали.

Представьте опытного водителя. Он может заметить, что другая машина собирается перестроиться, ещё до того, как водитель соседнего автомобиля включит поворотник. Возможно, он увидел едва заметное изменение положения машины, скорость движения, направление колёс или движение головы другого водителя. Сознательно он ничего из этого не перечисляет. Он просто чувствует: «Сейчас он перестроится».

Человек, который впервые сел за руль, скорее всего, не заметит ничего особенного. Разница заключается не в глазах, а в накопленном опыте. И это подводит нас к важной вещи: наш прошлый опыт постоянно присутствует в настоящем, даже когда мы его не вспоминаем.

Мы смотрим на новый день не с чистого листа. В каждом новом событии присутствуют следы того, что уже происхо-

дило с нами раньше.

Если ребёнка много раз высмеивали за ошибки, взрослая ситуация, в которой необходимо показать свою работу другим людям, может вызывать у него напряжение, даже если никто не собирается его высмеивать. Если человек пережил предательство, обычная задержка ответа на сообщение может восприниматься совсем иначе, чем человеком, который никогда с этим не сталкивался. Внешняя ситуация может быть одинаковой. Внутренний прогноз - совершенно разным. И именно здесь мы начинаем приближаться к подсознанию, о котором столько лет писали популярные авторы.

Они часто представляли его как скрытую силу, которая либо помогает человеку получить желаемое, либо мешает ему это сделать. Современный взгляд на психику гораздо сложнее. Внутри нас действительно существует огромное количество процессов, которые не находятся под постоянным сознательным контролем, но это не означает, что где-то внутри мозга сидит отдельная личность, принимающая решения за нас.

Скорее, человеческое сознание существует поверх огромного количества автоматических процессов, которые помогают нам ориентироваться в мире.

И чем больше мы узнаём о них, тем труднее становится провести простую границу между «я решил» и «во мне возникло решение».

Глава 3. Почему ты начинаешь видеть то, о чём думаешь

Наверняка с вами случалось нечто похожее: вы узнали новое слово и вдруг начали встречать его повсюду. Вы услышали имя человека, о котором давно не вспоминали, а через несколько дней увидели его в социальных сетях, услышали в разговоре и встретили где-нибудь в городе. Можно решить, что это удивительное совпадение. Иногда так и есть. Но существует и другое объяснение: раньше эта информация просто не имела для вас достаточного значения. Она была вокруг вас и раньше, но не проходила через фильтр внимания. Это очень важная особенность человеческого восприятия. Мы не можем замечать всё. Поэтому мозг постоянно определяет, что для нас важно в данный момент.

Если человек начинает думать о новой профессии, он вдруг замечает вакансии, о которых раньше не знал. Если начинает интересоваться определённой страной, ему начинают попадаться новости и видео о ней. Если решает заняться спортом, он замечает людей, которые бегают по утрам, хотя раньше, возможно, проходил мимо них, не задерживая внимания.

Мир вокруг не обязательно изменился. Изменился человек, который на него смотрит. И здесь появляется идея, которая может показаться почти мистической, хотя в основе её

нет ничего сверхъестественного.

То, на что мы направляем внимание, начинает занимать больше места в нашей субъективной реальности.

Но если это так, что происходит с человеком, который годами концентрируется на своих неудачах? Что происходит с тем, кто постоянно ищет доказательства собственной ненужности? А что происходит с человеком, который привык искать возможности даже там, где другие видят только препятствия? Возможно, они живут не в разных мирах. Возможно, они получают доступ к разным фрагментам одного и того же мира.

И тогда совет «думай позитивно» оказывается одновременно слишком простым и не совсем бессмысленным.

Проблема не в том, что позитивная мысль магическим образом создаёт желаемое событие. Проблема в том, что сама формулировка слишком поверхностна. Гораздо интереснее спросить: что изменится в моём восприятии, если я перестану ожидать только плохого?

Если человек перестаёт автоматически считать каждую возможность опасной, он может начать замечать то, что раньше отбрасывал. Если перестаёт считать себя неспособным, он может позволить себе попробовать то, на что прежде даже не решался.

В этом случае мысль действительно становится началом изменений. Но не потому, что она отправила Вселенной заказ. А потому, что она изменила человека, который этот за-

каз соби́рался получи́ть.

Глава 4. Мир внутри твоей головы

К этому моменту возникает довольно неудобная мысль. Возможно, каждый из нас в некотором смысле живёт сразу в двух мирах.

Первый - внешний. Тот, который существует независимо от нас: улицы, люди, события, погода, экономика, случайности, время и всё остальное, что происходит вокруг. Второй - внутренний. Это модель мира, которую мы носим с собой.

И именно через неё проходит всё, что мы переживаем. Эта модель складывается постепенно. В неё попадают слова родителей, первые победы и поражения, школьный опыт, отношения, страхи, культурные представления, случайные фразы, которые почему-то запомнились на всю жизнь, и тысячи ситуаций, которые мы давно забыли сознательно, но которые могли оставить след в нашем поведении.

Мы не выбирали большую часть этого материала. Ребёнок не решает, какую семью получить. Он не выбирает, какие слова услышит о себе в первые годы жизни. Он не знает, какие события сформируют его представление о мире. Но постепенно всё это становится частью его внутренней карты. И однажды взрослый человек смотрит на мир через карту, которую начал рисовать ещё тогда, когда даже не понимал, что карта существует. В этом нет ничего плохого. Без внутрен-

них моделей мы не смогли бы нормально жить. Нам нужны представления о том, как устроен мир, чего ожидать от других людей и как действовать в разных обстоятельствах. Проблема появляется тогда, когда карта перестаёт соответствовать территории, но мы продолжаем считать её точной.

Человек может однажды научиться: «Лучше никому не доверять», потому что в определённый момент жизни это действительно помогло ему защититься. Но спустя десять или двадцать лет та же стратегия может мешать строить отношения.

Кто-то может научиться: «Не высывайся, чтобы не ошибиться». Когда-то это спасало его от насмешек. Позже это может удерживать его от возможностей. Кто-то может решить: «Деньги достаются только тяжёлым трудом и никогда не приходят легко». Возможно, эта идея была частью семейной истории. Но став взрослым, человек может даже не замечать, как она влияет на его решения. Мы часто называем подобные вещи характером. «Я осторожный» - «Я не люблю рисковать» - «Я не умею знакомиться» - «Я просто не амбициозный человек».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.