

УДК 740

В.М. Фершт

Московский государственный университет технологий и управления  
Москва. Россия

## **Мысленные эксперименты с сознанием и бессознательным**

Мысленные эксперименты являются действенным вспомогательным ресурсом общего оздоровления и лечения любых болезней. Последние исследования сознания и бессознательного на функциональных МРТ показали, что мысленные эксперименты позволяют стимулировать ещё и удачные разрешения проблем, с которыми сталкивается человек. В статье показана связь психофилософских концепций прошлого и инновационных нейротехнологий настоящего.

Ранее в научной и научно-популярной литературе не публиковались мысленные эксперименты с бессознательным или с его нейросинонимом «пассивный режим работы мозга». А ведь феномен бессознательного тесно связан с принципами дополнительности Нильса Бора и с принципом синхроничности Карла Юнга. Поэтому автор склонен считать эту статью мысленным экспериментом с бессознательным своих читателей.

Статья интересна всем, кто ставит своей задачей найти альтернативные способы исцеления, а также получить удовольствие от неожиданных форм игры ума с собственным сознанием и бессознательным.

**Ключевые слова и словосочетания:** мысленный эксперимент, сознание, бессознательное, пассивный режим работы мозга, здоровье, удача, принцип дополнительности, принцип синхроничности, поток, У Вэй, майндфулнес, функциональная МРТ.

V.M. Fersht

State University of Technologies and Management  
Moscow. Russia

## **Thought experiments with consciousness and unconsciousness**

Thought experiments are an effective auxiliary resource of general health recovery and treatment of any diseases. Recent studies of consciousness on functional MRI have shown that thought experiments also help stimulate successful solutions of the people problems.

---

Фершт Виктор Михайлович – д-р клинической психологии, профессор; e-mail: fersht@yandex.ru

The article shows the connection of the psycho-philosophical concepts of the past and the innovative neuro-technologies of the present.

Earlier in the scientific and popular science literature, mental experiments with the unconscious or with its neuro-synonym "brain default state network" have never been published. But the phenomenon of the unconscious is closely related to the Niels Bohr's complementarity principle and the Carl Jung's principle of Synchronicity. Therefore, the author is inclined to consider this article as a thought experiment with the unconscious of his readers.

The article is interesting to all those who are finding alternative ways of healing, as well as enjoy the unexpected forms of the mind game with their own consciousness and unconscious.

**Keywords:** : thought experiment, consciousness, unconsciousness, mind, brain default state network, health, luck, the principle of complementarity, the principle of synchronicity, flow, Wu Wei, mindfulness, functional MRI.

Мысленные эксперименты являются надёжным и увлекательным способом понять окружающий мир и собственную сущность каждого человека. Кроме того, с помощью этих интересных опытов со своим сознанием можно достичь неожиданных результатов – победить свои болезни и свои неудачи.

Учёные давно обнаружили важную закономерность нашей психики: всё, что мы начинаем внимательно наблюдать или анализировать, начинает меняться и со временем вовсе исчезает.

Великий физик Нильс Бор писал: "Мы все помним старое высказывание, гласящее, что, пытаясь анализировать наши переживания, мы перестаем их испытывать.

В этом смысле мы обнаруживаем, что между психологическими опытами, для описания которых адекватно употреблять такие слова, как «мысли» и «чувства», существует соотношение дополнительности, какое существует между данными о поведении атомов...

Если пытаться понять скорбь или радость человека с помощью экспериментов над его головным мозгом, то исследуемое психическое явление нарушается и цель оказывается недостижимой.

Стараясь критически осмыслить какие-либо свои сильные чувства, скажем, любовь или благочестивое умиление, мы тут же уничтожаем эти самые чувства. Но если, с другой стороны, поддаться чувству, то вряд ли можно его продумать в этот момент.

Из такого положения вещей следует не только относительность зависящего от произвола при выборе точки зрения значения каждого понятия или, вернее, каждого слова; мы должны вообще быть готовыми к тому, что всестороннее освещение одного и того же предмета может потребовать различных точек зрения, препятствующих однозначному описанию.

Строго говоря, глубокий анализ любого понятия и его непосредственное применение взаимно исключают друг друга» [1].

Нильс Бор показал, что все явления нашей жизни обязательно дополняют друг друга, например:

- физика и биология;
- мысли (логика) и чувства;
- истина и ясность;
- детерминированность и свобода воли;
- количество и качество;
- справедливость и милосердие [2].

На этих заключениях Нильса Бора построена практически вся квантовая механика и современная физика, а также, возможно, и будущее биологии и психологии человека.

Если наши мыслительные процессы способны изменять окружающий мир (антропный принцип в философии), значит, мыслительные эксперименты с собственной жизнью способны изменять эту самую собственную жизнь.

Человек может стимулировать любые свои чувства путём визуализации, воображения. Мозг не отличает реальные действия человека от воображаемых, поэтому выделяет гормоны, стимулирующие наши чувства как при настоящих физических событиях, так и при воображаемых. Например, мы одинаково испытываем боль утраты и горе при виде умершего любимого человека или при мыслях о нём.

Предлагаем испытать лучшие чувства в процессе проведения мысленных экспериментов с этими эмоциями.

Для достижения максимальных ощущений испытывайте эмоции в последовательности, приведённой ниже.

Мы предлагаем мысленные эксперименты с вашей собственной жизнью, используя принцип дополнительности Нильса Бора. Основой этих экспериментов является упрощённое понимание принципа дополнительности: чтобы достичь положительного результата в жизни, надо обязательно испытать его негативную противоположность, дополнительность. Испытав отрицательные эмоции во время наших мысленных экспериментов, вы непременно получите положительный результат в реальной жизни.

**Стимуляция удачи.** Представьте, что вы купили лотерейный билет. Вы проверяете выигрыш и оказывается, вам не хватило единственной цифры до выигрыша в 1 миллиард рублей.

Вопрос: что вы испытали, когда узнали о своей неудаче?

**Стимуляция победы.** Представьте, что вам надо преодолеть бурную реку, чтобы спасти умирающего на другом берегу дорогого вам человека. Вы отчаянно боретесь со стихией воды. Вот-вот вы достигнете берега, уже ближайший камень на расстоянии вытянутой руки. Но силы покидают вас и бурное течение несёт вас прочь... какое чувство вы испытываете, уносясь по течению от погибающего без помощи дорогого вам человека?

**Стимуляция радости и счастья.** Представьте, что вы неожиданно получаете письмо от незнакомого отправителя. Вы вскрываете письмо и узнаете, что совершенно неожиданно, без всякой причины умер дорогой вам человек.

Вопрос: что вы почувствуете в этот момент?

**Стимуляция любви.** Представьте, что вы на работе и вдруг в ваш коллектив приходит новый человек. Этот человек некрасив, с какими-то скрытыми физическими недостатками, которые вы интуитивно чувствуете. Вы выключаете его из поля своего внимания и интереса. Но и он, в свою очередь, не обращает на вас никакого внимания, и вы не понимаете, как он к вам относится.

Вопрос: что вы испытываете по отношению к этому человеку? Неприязнь, отвращение или ничего не испытываете?

**Стимуляция мести.** Вообразите, что вам позвонил родственник и по секрету сообщил, что ваш давний друг неожиданно предал вас. Причём, непосред-

венно перед этим предательством он клялся вам в верности и дружбе. Однако вы абсолютно уверены в верности своего давнего друга и только смеётесь в ответ на это нелепое сообщение. Вы считаете, что это розыгрыш, шутка или чьи-то происки против вашей дружбы.

Вопрос: вы уверены в том, что друг вас не предал или всё-таки в глубине души сомневаетесь?

**Стимуляция прощения.** Представьте, что вы сами увидели и услышали, как вам изменил любимый человек. Не только физически, но и морально. С новым любовником он(она) во время сексуальных свиданий смеются над вами, обсуждают ваши недостатки и называют вас простофилей, которого можно будет ещё долго обманывать, чтобы жить за его счёт. Вы возмущены, взбешены и готовы убить обоих немедленно.

Вопрос: есть ли шанс у любовников остаться в живых, а может, и быть прощёнными?

### **Мысленные эксперименты для здоровья**

**Активация пассивного режима работы мозга для здоровья.** Оказывается, когда разум находится в покое (например, вы мечтаете, удобно устроившись в кресле, спите или находитесь под действием наркоза), различные области мозга активно взаимодействуют друг с другом. И на такую передачу сигналов, известную как пассивный режим работы мозга, затрачивается энергии приблизительно в 20 раз больше, чем необходимо для осознанной реакции на любой внешний стимул.

Ключом к пониманию пассивного режима работы мозга стало открытие прежде неизвестной системы мозга, получившей название «сеть пассивного режима работы мозга» (СПРРМ).

Этот пассивный режим назван «тёмной энергией мозга» – по аналогии с чёрными дырами космоса. Нейрофизиологи полагают, что сбои в работе СПРРМ могут быть причиной расстройств и целого ряда других заболеваний – от депрессии до болезни Альцгеймера и даже рака [3].

Мысленно активируя «тёмную энергию мозга», мы излечиваемся от всех болезней, которые зависят от команд мозга.

**Мысленный эксперимент с пассивным мозгом.** Представьте, что у вас болит нога. Вы отключаете своё сознание и погружаетесь в полудрёму или в состояние прострации. Вы не реагируете ни на какие раздражители и не испытываете никаких эмоций. И главное – вы не думаете!

Проходит пять – десять минут, и вы возвращаетесь в полное сознание.

Вопрос: как вы думаете после скольких сеансов пассивного режима мозга вы перестанете испытывать боль в ноге?

**Сила бессознательного.** Согласно теориям Фрейда и Юнга, ваш разум состоит из двух частей – сознательной и бессознательной. Сознательный разум – это та часть, которая постоянно анализирует, критикует и мыслит логически.

Бессознательное – это та часть, которая управляет телесными функциями, от сердцебиения до дыхания. В бессознательном хранятся все ваши воспоминания. Здесь обитает мудрость, творческое начало, здесь живет способность к решению проблем [4].

**Мысленный эксперимент с бессознательным.** Вообразите, что вы спите. Ваше сознание отдыхает и практически ничего не делает. Бессознательное показывает вам сны и помогает обработать все то, что произошло в течение дня. А этим днём у вас разыгралась сильная простуда. Вы кашляли, чихали, очень болело горло.

Вопрос: насколько сильно ваше бессознательное, чтобы утром вы проснулись без всех симптомов простуды?

**Майндфулнес.** Весь мир давно практикует майндфулнес – «светскую медитацию» осознанного восприятия, с помощью которой врачи лечат хроническую боль и болезни, а предприниматели успешно запускают стартапы.

В 1979 г. доктор биологии, профессор Массачусетского университета Джон Кабат-Зинн открыл клинику и начал применять на практике программу по снижению стресса. Он назвал ее «Mindfulness – Based Stress Reduction (MBSR)».

Что же характеризует майндфулнес?

1. *Безоценочность.* Во время практики осознанности отсутствуют оценка и какие-либо ярлыки: хорошее или плохое, приятное или неприятное, доброе или злое. Обычно, когда мы воспринимаем какой-либо объект, мы автоматически присваиваем ему то или иное качество: «хороший», «неприятный», «так себе», «опасный». Так работает наш мозг.

Практикуя осознанность, мы пытаемся отстраниться от оценки и наблюдать объекты абсолютно беспристрастно.

2. *Ум новичка или любопытство к происходящему.* Собственно говоря, существует высказывание: «У эксперта есть одно мнение, а новичок может увидеть очень много разных возможностей». Мы стараемся проявлять любопытство в ходе практики.

3. *Доброжелательность к себе.* Почему? В процессе практики мы узнаем и познаем себя, открываем новую информацию о свойствах ума. Эти открытия не всегда будут приятными, но каждое из них будет очень важным. Поэтому фактор дружелюбия и доброжелательности к себе необходим для освоения практик и для эффективного построения самой медитативной практики.

4. *Нереагирующая позиция наблюдателя.* Что мы делаем? Мы стараемся избегать автоматического реагирования на происходящее. Как известно, часто наша внутренняя жизнь происходит в рамках схемы «стимул – реакция». Мы наклеиваем ярлык, бессознательно стремимся к приятному, избегаем опасного или боремся с тем, что кажется нам враждебным.

Майндфулнес – режим осознанного восприятия. Во время практики майндфулнес мы пытаемся просто исследовать происходящее. Мы не вовлекаемся в реакции, делая их объектом наблюдения [5].

**Мысленный эксперимент с майндфулнес.** Представьте, что утром во время завтрака вы пьёте чай или кофе. Проверьте, где вы? Вы осознанно проживаете данный момент или режим автопилота уже унес вас в заботы о будущем или переживаниях о прошлом? Осознав, на что переключилось ваше внимание, плавно сосредоточьте его на текущем моменте.

Вопрос: получилось?

**У-Вэй как Искусство бездействия.** У-Вэй – древняя даосская концепция, которая означает «Недеяние» (бездействие). Это психофилософия, утверждающая, что лучший способ справиться с ситуацией, особенно с конфликтом, не

действовать вообще. Более того, не принуждать к какому-либо решению, а просто позволить вещам течь. Большинство из нас находят философию, которая учит нас бездействию, странной. Мы живем в обществе, постоянно побуждающем нас предпринимать какие-либо действия. Ведь мы живем жизнью, полной дел, чувств и мыслей. И, когда мы ничего не делаем, мы чувствуем себя странно и обеспокоенно. Мы думаем, что просто теряем время [6].

Философ Чжуанцзы писал: *«из пустоты мудрых возникает спокойствие; и только от спокойствия возникает действие; а уже от действия возникает успех»*. А его предшественник, великий Лао Цзы 25 веков назад написал, что лучший способ жить – это гармонизировать с потоком природы и космоса. Главная идея У-Вэй – позволить вещам идти своим чередом и адаптироваться к ним [6].

В основе У-Вэй лежит основополагающий закон квантовой физики – принцип неопределенности, а также современный философский принцип Лезвия Окама – не думая и не делая, ты не определяешь конкретику и не создаешь новой сущности...

У-Вэй коррелируется с теорией Нильса Бора о том, что, исполняя свои мысли и желания, мы их изменяем и уничтожаем.

Практические элементы У-Вэй основываются на четырех положениях:

1) примите тот факт, что вы сами создаете свои проблемы. Проблемы не возникают из ничего. Они созданы нашими действиями и нашим разумом;

2) не прилагайте умственных усилий для решения проблем. Не думайте о них и не создавайте для них решений. Идея состоит в том, чтобы позволить им решить самих себя, а не принимать их всерьез;

3) научитесь ценить естественный поток вещей. Это означает принятие позиции бездействия перед лицом обстоятельств, не думая, что вы должны вмешаться;

4) позвольте разуму течь. Не пытайтесь дать ему конкретное направление или фокус. Просто позвольте ему следовать своим собственным курсом.

Один из принципов У-Вэй – научиться ждать и смотреть. Люди, ожидающие подходящего времени, будут знать, как действовать с большой осторожностью и с большой энергией, так как они не потратили её впустую в незначительных действиях.

В философии У-Вэй это означает не сопротивляться событию.

Некоторые из наших действий заставляют нас сопротивляться, что создает негативную силу, которая может стать контрпродуктивной. Вместо того, чтобы помочь нам сохранить себя, это побуждает нас вредить себе в этой борьбе. Цель состоит в том, чтобы все происходило естественно, не сопротивляясь [6].

**Мысленный эксперимент с У-Вэй.** Представьте, что вас хотят уволить с работы. Вы просто не нравитесь начальству и на ваше место уже претендует новая любовница директора.

Что вы делаете? Ругаетесь с начальником, подаёте на него в суд, пишете на него жалобы? Или спокойно ждёте развязки ситуации, надеясь на то, что начальник сам поскользнётся на льду у входа в офис и сломает себе шею?

**Поток как состояние естественного хода событий.** Когда мы занимаемся тем, что увлекает нас, заставляет погрузиться целиком и полностью, то часто говорим, что «находимся в потоке», «плывем по течению», не замечая ничего вокруг.

Ощутить потоковое состояние можно, читая интересную книгу, занимаясь любимым делом, слушая любимую музыку.

Поток – это состояние внутреннего равновесия, возникающее при полной концентрации внимания на поставленной задаче и достижении цели [7].

Широко известную психофилософскую концепцию потока описал выдающийся учёный Михай Чиксентмихайи в книге «Поток. Психология оптимального переживания».

**Мысленный эксперимент с состоянием «Поток».** Представьте себе, что вы попали в трудную жизненную ситуацию: в семье проблемы с детьми, постоянные ссоры с неверным супругом, на работе конфликты с сослуживцами, ещё надо срочно отдавать семейный денежный долг. Всё вместе постепенно собирается в угрожающий жизненный провал, за которым маячит что-то ужасное.

У вас три возможности прекратить этот ужас: а) стараться победить во всех схватках с мужем, на работе с детьми и с кредиторами, б) бросить всё – работу, мужа, оставив ему денежный долг, забрать детей и уехать куда глаза глядят, в) «отпустить» ситуацию и позволить естественному ходу событий разрулить все неприятности.

Вопрос: Что вы выберете?

**Мусин: боевое состояние победы.** Мусин (яп. 無心) – это состояние ума, в котором пребывают мастера боевых искусств во время боя. Также они приходят в это состояние и во время обычных ежедневных упражнений.

Термин «мусин» (сокращ. от *мусин но син* – яп. 無心の心), выражение из дзена, переводящееся как ум без ума. Это значит, что ум не занят ни мыслями, ни эмоциями и, таким образом, открыт для всего.

Мусин достигается, когда разум человека свободен от злости и ярости, страха или мыслей о самом себе. Отсутствуют пустые рассуждения и сравнения, так что человек становится способен действовать и отвечать оппоненту без сомнений и задержек.

В таком состоянии в основу действий ложатся не размышление, а инстинкты, рефлексy и интуиция. Однако это не расслабленное, полусонное состояние. Можно сказать, что разум в этот момент работает на очень большой скорости, но без направления или плана.

По словам некоторых мастеров, мусин — состояние, в котором человек, наконец, понимает бесполезность техник и может начать по-настоящему свободно двигаться. Такие люди больше не рассматривают себя как бойцов, а просто как живых существ,двигающихся сквозь пространство.

Мастер дзен Такуан Сохо сказал: «Разум всегда должен «течь». Если он где-то остановился, значит течение прервано, а это прерывание опасно для здоровья ума. В случае мечника это смерть. Когда воин стоит напротив врага, ему не следует думать ни о себе, ни о враге, ни о движениях меча противника. Он просто стоит со своим мечом, который покорен его подсознанию и независим от всех техник. Воин забывает о себе как о владельце меча. Когда воин делает удар, бьёт не воин, а меч в руках подсознания воина».

Однако состояние мусин можно достичь не только во время боя. Многие мастера боевых искусств тренируются входить в это состояние во время выполнения ката, так что движения становятся безупречными – смогут быть выполнены во время боя или когда угодно.

Как только с помощью практик и упражнений удалось добиться мусина, целью становится поддержка такого же уровня осознанности во всех остальных аспектах жизни [8].

**Мысленный эксперимент с состоянием Мусин.** Представьте, что вы на собеседовании по поводу получения работы. С вами ещё два претендента на одну вакансию. Работодатель объявляет различные конкурсы для всех троих: на коэффициент интеллекта, на креативность, на быстроту мышления, на знание специальности, на быстроту реакции и т.п.

Вопрос: что вы будете делать перед каждым конкурсом? Обдумывать свои ответы и линию поведения? Или сконцентрируетесь на противниках, отключите сознание и позволите своему бессознательному сражаться с конкурентами?

### **Визуализация как виртуальный мысленный эксперимент**

Рассмотрим ещё на один психологический феномен человека – на визуализацию его мыслей. Визуализация – это то самое наблюдение, которое, по мнению Нильса Бора, меняет жизнь человека.

Мысленный эксперимент сам по себе – это визуализация какого-нибудь события или объекта, с которым вы хотите что-то сделать мысленно.

Давайте разберемся, что происходит в нашем головном мозге в момент мысленной концентрации на желаемом результате.

Установлено, что мозг не разделяет происходящее в воображении и в реальности. Когда вы вспоминаете что-то или представляете свои будущие действия, в нём выделяются те же химические вещества, как и в реальной ситуации.

Ваш мозг ведёт себя одинаково, и не важно, переживаете вы событие в реальности или только представляете его.

Согласно признанной в неврологии теории Хеббiana, нейроны, возбуждаемые вместе, связываются между собой. Воображая будущее, вы создаёте новые нейронные связи в мозгу, которые помогают вам мыслить и, самое главное, действовать по-другому.

В частности, визуализация стимулирует ретикулярную активационную систему – область в мозгу, которая работает как фильтр информации и позволяет вам замечать только то, что важно для вас.

Вот почему, когда вы начинаете думать о новой работе или о новом клиенте, внезапно вам как будто случайно подворачиваются новые возможности [9].

Следовательно, визуализация как вариант мысленного эксперимента также способна изменить вашу жизнь.

**Мысленный эксперимент с визуализацией.** Представьте себе, что у вас финансовый кризис и вам нужно срочно продать свой автомобиль. Но на рынке избыток автомашин более новых и по более доступной цене по сравнению с вашей.

Вопрос: Что вы будете делать?

У вас два варианта: а) идти обычным путём: лихорадочно искать покупателя через объявления и звонки знакомым, б) спокойно сесть, вообразить в деталях ситуацию и представить различных покупателей с разными запросами и нуждами для покупки автомашины.

**Ничто.** Если вообразить, что в некотором пространстве нет вещества и энергии (что практически невозможно) оно всё равно будет оставаться местом, куда можно поместить что угодно. Другими словами, с точки зрения науки, Ничто – это просто фигура речи.

Тем не менее, в физике есть принцип суперпозиции, согласно которому поле, создаваемое одним источником, например, гравитационное поле материи, накладывается на поле, создаваемое другим источником. В результате такого взаимодействия в некоторой области пространства напряженность поля может уменьшиться вплоть до нуля [10].

Физиками также рассматриваются теории образования Вселенной «из ничего».

Понимание «ничто» в восточной традиции сильно отличается от западного понимания. Например, шуньята (пустота), в отличие от Ничто, считается в некоторых течениях буддизма состоянием разума (см. нирвана, му, бодхи). Достижение «ничто» как состояния разума позволяет сосредоточиться на мыслях или действиях на уровне, недостижимом при сознательном размышлении о них. Классический пример — стрелок, очищающий свой разум для точного выстрела.

Некоторые авторы указывают на сходство между буддистской концепцией «Ничто» и идеями Мартина Хайдеггера, а также экзистенциалистов (Ж.П. Сартр).

М. Хайдеггер о существовании Ничто: «никакой ответ на этот вопрос тоже совершенно невозможен. В самом деле, он обязательно будет выступать в форме: ничто «есть» то-то и то-то. И вопрос, и ответ в свете Ничто одинаково нелепы». Он же: «Ужас приоткрывает Ничто» [11].

**Мысленный эксперимент с Ничто.** Вообразите себе, что вас нет. Нет вообще ни в какой форме. Всё вокруг есть, а вас нет. Вас нет и никогда не было и никогда не будет.

Вопрос: вы согласны, что это возможно?

**Мысленный эксперимент китайской традиционной медицины «Малый круг циркуляции энергии».** В соответствии с канонами китайской традиционной медицины энергия распределяется по нашему телу по так называемым энергетическим дорожкам от неба к земле. Китайские врачи утверждают, что энергия перетекает также от неба в землю через человека по энергетическим линиям в его теле. И точно так же через человека она поднимается обратно – от земли к небу.

Данные энергетические дорожки, называемые меридианами, были впервые увидены ясновидящими людьми десять тысяч лет назад, их изучение способствовало возникновению традиционной китайской медицины и акупунктуры.

В акупунктуре, правда, блокады снимаются с помощью иглоукальваний в энергетические точки, а в цигуне это делается с помощью пробуждения потока жизненной энергии посредством силы воображения-мысленными экспериментами.

Мысленные упражнения «Малый круг циркуляции энергии» связывают собой так называемые великие королевские линии: проходящий по спине ян-меридиан Ду-Май с расположенным спереди инь-меридианом Рен-Май.

Как это делается: начиная мысленные упражнения, мы воображаем, как на нашей коже появляется маленькая тропинка, соединяющая собой девять точек малого круга циркуляции энергии. В результате продолжительных упражнений эта тропинка превращается в улицу, а затем и в широкое шоссе. Энергия растекается по телу благодаря силе воображения.

Перед началом мысленных экспериментов рекомендуется достичь так называемого состояния Ци – вы должны обрести покой, стать настойчивыми и веселыми, улыбаться должны самое малое семь раз в течение дня. Благодаря улыбке жизненная энергия начинает легче циркулировать по энергетическим дорожкам,

быстрее снимаются различные энергетические блокады. Помните, жизненная энергия должна подчиняться вам.

В принципе, мысленные эксперименты «Малый круг» можно выполнять в любом месте и в любое время. Для них не нужен коврик, как для упражнений по йоге: вы просто стараетесь расслабить верхний Дан-Тъен («Третий глаз»), закрываете глаза (у вас расслабляется вся голова) и слегка приподнимаете вверх уголки рта (тогда расслабляются шея и область груди).

Рекомендуем, сидя у телевизора, переключать свое внимание с телепередачи на нижний Дан-Тъен, достигая состояния Ци и отключаясь от проблем, которыми нас «нагружают» всевозможные телепрограммы.

Мысленные упражнения «Малого круга циркуляции энергии» можно проводить, сидя на стуле, в позе портного, в позе йога, на коленях или лежа.

Наиболее эффективно сидеть на стуле, облокотившись на его спинку и чувствуя расслабленность и радость. Только благодаря тишине, покою и веселости в самом начале практики можно научиться воспринимать потоки энергии [12].

Мысленный эксперимент «Состояние Ци». Сядьте на стул или в кресло и полностью расслабьтесь. Можете абсолютно спокойно облокотиться спиной о спинку стула. Стопы ног должны соприкасаться с полом. Если стул, на котором вы сидите, слишком высокий и ноги не касаются земли, подставьте под них какую-нибудь скамеечку.

Руки положите на колени, ладонями наружу. Трижды поскребите пальцами ног пол или землю. Таким образом, вы открываете доступ энергии.

Затем сосредоточьте ваше внимание на точке между бровями, на так называемом «Третьем глазе». Постарайтесь представить, как с вашего «Третьего глаза» спадает пелена и он медленно приоткрывается.

Закройте глаза.

Слегка приподнимите вверх уголки рта, и на вашем лице появится легкая полуулыбка. Эта улыбка «разливается» по всему вашему телу, по всем порам, суставам, костям, мускулам и органам.

Язык упирается в верхний ряд зубов, впрочем, в зависимости от количества жизненной энергии он может подниматься к небу или опускаться вниз.

Внимание на дыхание обращать не обязательно: просто спокойно дышите носом, почти полностью закрыв рот.

Все ваше внимание сейчас должно быть сосредоточено на отдельных точках, которые вы постепенно, одну за другой начинаете соединять друг с другом [12].

Жизнь после смерти: феномен околосмертного опыта. «Что ждет человека после смерти? Заканчивается ли его жизнь со смертью тела? Каждый человек так или иначе задумывался над этими вопросами.

Понятие «предсмертный опыт» («near-death experience») ввел в 1975 году в своей книге «Жизнь после жизни» доктор медицинских наук и доктор в области философии и психологии Раймонд Муди.

В близком к смерти состоянии люди чувствовали изменения восприятия и образа мышления, мировоззрения в целом: они успокаивались, у некоторых людей появлялось экстрасенсорное восприятие. У многих из них жизнь проносилась перед глазами, кто-то видел последствия своих поступков по отношению к другим, кто-то чувствовал, что покинул тело, увидел ангелов, других необычных существ, умерших людей. Некоторые чувствовали, что перешли в другое пространство» [13].

**Мысленный эксперимент с околосмертным опытом.** Представьте себе, что вы попали в аварию, у вас тяжелые несовместимые с жизнью ранения. Вы в созна-

нии, но в прострации. Вы видите перед собой уходящий в бесконечность туннель. Вы каким-то образом летите сквозь этот туннель. Впереди вы попадаете в блаженство. Там вам высший голос предлагает: оставайся, если нравится, или вернись.

Вопрос: что вы выберете?

#### **Мысленные эксперименты для женской эмоциональной разрядки**

Эти психологические эксперименты помогают устранить:

- раздражительность;
- истерики;
- депрессии;
- стрессы;
- невралгии;
- сексуальную неудовлетворённость.

Истерия или бешенство матки – именно такой термин применяли врачи, когда ставили диагноз любому нервному состоянию женщины в древности.

Причиной всех неврозов женщин считали матку, ее «блуждание» по женскому организму.

Мысленные эксперименты для эмоциональной разрядки женщины позволяют успокоить её нервы и разрядить напряжение матки. Все болезни от нервов, говорят в народе. Все болезни от гормональных сбоев, говорят врачи. Сбой гормона стресса (кортизона) ведёт к раку, депрессии, агрессии и несчастьям. Напряжение надо снимать, тогда все заболевания отступят. Что снимает напряжение и удаляет стресс?

В программе ВОЗ [14] даны полезные рекомендации по этому вопросу. Основываясь на рекомендациях ВОЗ, мы предлагаем следующие мысленные эксперименты:

- спонтанный плач;
- спонтанный смех;
- спонтанный крик;
- словесная разрядка;
- спонтанное кривляние;
- оргазм.

**Мысленный эксперимент «Спонтанный плач».** Почему плакать полезно?

**Слезы уничтожают бактерии:** слезы являются естественным антибактериальным и дезинфицирующим веществом против бактерий. В их составе содержится вещество лизоцим, способное уничтожить до 95% бактерий за 10 минут.

**Очищение:** считается, что плач от тоски или горя позволяет организму очиститься. Когда мы плачем вместе со слезами из тела удаляются токсины, вызванные стрессом. Это можно назвать лечением.

**Средство от стресса:** было доказано, что плач уменьшает стресс, т.к. при этом выпускаются эндорфины, энкефалин и пролактин, защищающие организм от стресса. С помощью плача люди иногда могут стать ближе друг другу, выразить в полной мере свои чувства, эмоции. Они изгоняют из тела накопленные ненужные «вещества», чтобы они не смогли причинить вред нервной и сердечно-сосудистой системе. Всем, конечно, известно, что после сильного плача мы чувствуем себя намного спокойнее. Кроме того, плач регулирует сердечный ритм. Спонтанный плач облегчает наше состояние, мы чувствуем себя более здоровыми. Наши защитные механизмы делают все, чтобы избавить нас от угнетенного состояния. Плач действительно благотворно влияет на наше здоровье [15].

Как это делать: представьте, что вас предали все любимые вами люди, и просто плачьте от несправедливости и безысходности. Можете плакать мысленно или физически. Результат будет одинаковым.

**Мысленный эксперимент «Спонтанный смех».** Смех – это лекарство. 10 минут смеха дают возможность два часа спать без боли – таким методом пользовался известный американский журналист Норман Казенс, страдавший тяжёлым заболеванием позвоночника. Прикованный к постели, он смотрел комедии и передачу «Скрытая камера». Помимо того, что положительные эмоции (в частности, смех) снимают психологическую фиксацию на том, что у вас что-то болит, они также связаны с выработкой в организме так называемых опиатов – обезболивающих веществ.

Врачи-психотерапевты считают, что с помощью смеха они учат человека расслабляться. Как ни странно, многие просто не умеют этого делать и всю свою жизнь находятся в постоянном психологическом напряжении. Это связано с интенсивной выработкой нашим организмом нейромедиаторов: дофамина, серотонина и гормонов счастья – эндорфинов.

Смех – полезное физическое упражнение, заставляющее одновременно работать 80 групп мышц. У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Некоторые ученые сравнивают минуту смеха с 25 минутами занятий фитнесом. Во время смеха пульс учащается. Похожий эффект дают физические упражнения [16].

Смех – панацея почти от всех болезней. Он снижает выработку гормонов стресса и уровень холестерина, нормализует давление и укрепляет иммунитет. 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха.

Зарубежные медики применяют смехотерапию для лечения разных болезней, в том числе всех видов рака, ведь бодрый, оптимистично настроенный человек быстрее идет на поправку.

Смех – «вещь» заразная, в хорошей компании он возникает в 30 раз чаще, чем в одиночестве. Интересно, что рассказчик смеется в полтора раза чаще, чем его слушатели. Кроме того, смех хорошо влияет на дыхание. Очень полезно смеяться беременным. Смехотерапию применяют и во время родов, на первом этапе схваток, это снижает болевые ощущения.

Конечно, есть люди, утверждающие, что смеяться... не умеют. В таких случаях врачи советуют на протяжении 5–10 минут смеяться искусственно. Этого достаточно, чтобы мышцы лица работали, а мозг насытился кислородом. Смеяться нужно часто и много. Это улучшает как физическое, так и психическое самочувствие [17].

Наверняка вы попадали в ситуации, когда вдруг несколько человек смеются, глядя друг на друга без всякой причины. Причём, смех то замолкает, то вдруг опять беспричинно возникает. Это и есть спонтанный смех.

Как это делать: вспомните смешные истории из своей жизни, кино, анекдота, а лучше смешное, связанное с вашими врагами. И смейтесь, смейтесь, смейтесь... Не получается рассмеяться, смейтесь насильно. Или смейтесь мысленно. Мозг выдаст одинаковый результат.

Вопрос: над кем вам смешнее смеяться: над собой или над другими?

**Мысленный эксперимент «Спонтанный крик».** Если вы уже давно привыкли сдерживать себя, начать кричать будет весьма сложно, но вы должны преодолеть этот первый барьер.

Можно, конечно, кричать какие-то слова, даже нецензурные, если вам хочется, но самый эффективный крик – ничего не означающие гласные звуки. Получаются ли ваши крики протяжными или короткими и отрывистыми, значения не имеет, главное, чтобы процесс шел.

Если кто-то нарушил ваше уединение во время терапии криком, не нужно извиняться и прятаться в себя, постарайтесь как можно скорее вернуться к своему упражнению.

Длительность сеанса определяется лишь тем, когда вы устанете кричать, не останавливайте себя до того, как наступит полное освобождение. Проводить терапию криком можно хоть каждый день, хоть раз в неделю – главное, чтобы ваши связки оставались в форме.

Если голос все-таки пропал, пейте молоко с медом, откажитесь от кофе и чая, принимайте настой ромашки, липы. Поверьте, эти временные неудобства – ничто по сравнению с внутренней свободой, которую вы приобретаете [18].

Как это делать: для того, чтобы вас быстрее «прорвало», вспомните какую-нибудь ситуацию или человека, который вывел вас из себя. Разозлитесь и кричите, кричите, не думая ни о чём. Если нет возможности кричать громко, кричите тихо. И даже кричите мысленно. Результат будет в любом случае!

**Мысленный эксперимент «Мимическое кривляние».** Обратите внимание, как с возрастом, параллельно со старением лица всё беднее и невыразительнее становится мимика.

Мимика – это движения мышц. А мышцам требуется тренировка. Но кому-то пришла мысль облагораживать эти мышцы не тренировкой, а маской из огурцов. Данное заблуждение сейчас тщательно культивируется, принося огромные доходы индустрии, эксплуатирующей наши слабости.

Если тренировать живот, руки и ноги – это хорошо, то почему для лица должно быть плохо? Можно понять женщин, ухаживающих за своим лицом. Все хотят выглядеть хорошо. Но есть жестокая истина: ухоженное лицо бывает только у стареющей женщины, у молодой оно молодое [19].

Не умеете кривляться – научитесь. И не стесняйтесь – всё равно никто не увидит.

Как это делать: представьте себе, что вы баба-яга, уродина или столетняя старуха. (Не бойтесь: в соответствии с принципом дополнительности Нильса Бора это только омолодит вас). Во время кривляния мы то растягиваем лицо, открывая глаза; то суживаем его, закрывая глаза щеками.

Наша задача – утомить мимические мышцы. Очень важно прочувствовать их. Они должны онеметь и согреться. Только в этом случае лицо получит подпитку изнутри.

Если нет возможности кривляться физически, кривляйтесь мысленно, чувствуя свои мышцы. Ваш мозг в любом случае даст команду лицу убрать морщины и физические недостатки.

**Мысленный эксперимент «Словесная разрядка».** Лучший вариант успокоиться – это выговориться, «поплакаться в жилетку» другому человеку, «выпустить пар», пожаловавшись другому на свои неприятности.

Как это делать: представьте себя разговаривающим с близким вам человеком, отключите сознание, закройте глаза и дайте всему накопившемуся в вас стрессу выйти через звуки.

### **Голосовые техники**

«**Да-да-да**»: в течение 5 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«**Разговор на незнакомом языке**»: говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

«**Медитативное пение**»: сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

«**Гудение**». Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук [20].

Если невозможно громко говорить, говорите про себя, мысленно. Результат будет тот же.

**Мысленный эксперимент «Оргазм».** Мысленный эксперимент с оргазмом заключается в том, чтобы в процессе виртуального воображаемого интима высвободить всю накопившуюся энергию. Задача передать ощущение оргазма, буквально связав партнёров энергией на высшем уровне. Это получение удовольствия, не прикасаясь друг к другу. Как это делать: партнеры могут находиться максимально рядом или даже проживать в разных городах. Представьте себе, что мужчина и женщина в один момент погружаются в некую медитацию, чтобы соединиться на телепатическом уровне, проникнуть в тело другого и доставить себе и партнёру невероятные ощущения. Оргазм приближается и наступает мощная сексуальная разрядка у обоих партнёров одновременно. Оба чувствуют бесконтрольные сокращения половых органов и приятные судороги всего тела. Сознание проваливается в какую-то тёмную космическую дыру. Усилить этот бесконтактный оргазм можно, если женщина на протяжении длительного времени будет также тренировать мышцы влагалища. Такое занятие называется упражнениями Кегеля. Суть методики в том, чтобы женщина поддерживала в тонусе интимные мышцы все время. Порой женщина способна и расслабиться, и настроиться на нужную волну, и отключиться от всех мирских забот, но сам оргазм получить не удастся, потому что весь процесс, как правило, идет очень медленно и долго. Это нервирует, напрягает и раздражает женщину, поэтому упражнения Кегеля в таком случае просто необходимы.

Как это делать: чтобы натренировать свои интимные мышцы и получать бесконтактный оргазм, женщине достаточно ежедневно периодически сжимать и разжимать мышцы влагалища, тем самым регулируя свои ощущения. При этом не нужно путать этот вид удовольствия с мастурбацией – здесь не используются ни дополнительные игрушки, ни помощь руками.

Те женщины, которые уже давно практикуют занятия по Кегелю, отмечают, что они способны доставить себе удовольствие в любое время дня и ночи, находясь дома, на работе или даже в автобусе (в любом другом людном месте) [21].

Визуализируйте этот процесс, как бы проводя его мысленно. Это значительно усилит эффективность оргазма.

### **Мысленные эксперименты для разрешения конфликтов**

**Синхронизация событий.** Великий психиатр Карл Густав Юнг после долгих лет наблюдения и перепроверки открыл необычный, противоречивый, но между тем очень знакомый большинству людей феномен – синхронистичность.

Синхронистичность – это беспричинный связующий принцип, в соответствии с которым во внешнем мире происходят события, связанные между собой общим смыслом.

Теория синхронистичности пользовалась поддержкой ведущих физиков того времени, таких, как Вольфганг Паули и Альберт Эйнштейн.

Юнг относился к злу и добру прагматически. Как психотерапевт он считал, что в первую очередь следует определить для себя лично, что есть зло (добро). То, что однажды может проявиться как зло, на более высоком уровне сознания может выступить в качестве источника добра [22].

Юнг писал: «В конце концов, нет такого добра, которое не может принести зло, и такого зла, которое не сможет вызвать добро».

«Добро и зло суть принципы, и следует думать, что простираются они много выше и дальше нашего существования. Говоря о добре и зле, мы ведем конкретный разговор о сущности, глубочайшие качества которой нам на самом деле неизвестны. Если нечто переживается как злое и греховное, то переживание это зависит от субъективного суждения, равно как мера и тяжесть греха».

«Думать, будто нам [психотерапевтам] всегда доступно суждение о добре и зле для пациента, было бы заносчивостью. Что-то для него является злом, но все же он творит его и испытывает муки совести».

Но для данного человека – глядя и терапевтически, и эмпирически, – это может обернуться и великим благом. Возможно, он должен пережить зло, претерпеть его власть над собой, ибо лишь так он окажется способен, наконец, преодолеть собственное фарисейство по отношению к другим людям.

Быть может, ему надлежит получить щелчок по носу от судьбы, бессознательного, Бога – называйте это как хотите – надлежит свалиться в грязь, поскольку лишь такое сильное переживание может «подтолкнуть» его, хотя бы на один шаг вывести из инфантилизма, сделать более зрелым» [22].

Следовательно, жизнь всегда дополняется и синхронизируется со смертью.

**Мысленный эксперимент с синхронизацией жизни и смерти:** представьте, что вы анализируете процесс своей смерти. Вы визуализируете, как вы умираете, чувствуете своё угасание и переход в туннель, ведущий в неизвестное.

Вопрос: этот анализ в деталях отдалит или приблизит вашу смерть?

**Мысленный эксперимент с синхронизацией здоровья и болезни:** представьте, что вы анализируете процесс своей болезни. Вы визуализируете свой больной орган, представляете как исцеляющая энергия восстанавливает разрушающуюся часть вашего тела, как исчезает боль и как идёт процесс выздоровления.

Вопрос: что может помочь исцелению: постоянная детальная визуализация исцеления от болезни или отвлечение от боли и занятие другими делами?

**Синхронизация с мозгом собеседника.** Зрительный контакт между людьми активизирует одни и те же участки в их мозге, настраивая его на общение. Это открытие учёных Национального института физиологических наук Японии опубликовано в журнале eNeuro.

Более ранние исследования показали, что зрительный контакт активизирует области мозга, связанные с социальным взаимодействием, в частности, медиальную префронтальную кору, орбитофронтальную кору и миндалину.

С помощью функциональной МРТ учёные наблюдали за активностью в мозге у людей, распределённых на пары для эксперимента (всего 34 человека). Во

время эксперимента участникам предлагалось подумать о своём партнёре, представить, что он за человек, что он чувствует.

Оказалось, что у пар усиливалась активность мозжечка и лимбической системы зеркальных нейронов (передняя поясная и островковая доля).

Результаты показывают, что взаимодействие происходит во время зрительного контакта без участия сознания.

Зрительный контакт в реальном времени позволяет мозгам собеседников «синхронизироваться» и настроиться на социальное взаимодействие [23].

**Мысленный эксперимент с синхронизацией с мозгом собеседника.** Сядьте со своим партнёром друг напротив друга. Внимательно смотрите в его глаза. Представьте себе, что он за человек и что чувствует в настоящий момент. Этот мысленный эксперимент не имеет ограничений во времени, но должен длиться не менее 3 минут.

Вопрос: установилась ли синхронизация мыслей и чувств с вашим партнёром? Сравните свои ощущения с его ответами.

**Нелокальные корреляции.** Нелокальная корреляция (квантовая корреляция) – специфический эффект квантовой запутанности, который заключается в согласованном поведении отдельных частей системы.

Это телепатическая связь между объектами, когда один из них ощущает другой как самого себя. В отличие от обычных взаимодействий, ограниченных, например, скоростью света, нелокальные корреляции действуют мгновенно, то есть изменения одной части системы в тот же самый момент времени сказываются на остальных ее частях независимо от расстояния между ними [24].

Пример нелокальных корреляций простыми словами: в Кремле Президент РФ говорит о мощи российского оружия, в этот же момент американский сенатор в Капитолии неожиданно для себя заявляет о необходимости увеличить финансирование армии США.

**Нелокальные корреляции и разум.** Принимая во внимание текущие представления, исходящие из теории Большого Взрыва, нетрудно представить себе, что в принципе все существующие во Вселенной элементарные частицы представляют собой производное одной волновой функции, образовавшейся от единого источника.

Иначе говоря, некая степень запутанности (математически корректное понятие, определяемое интегральным выражением) связывает все существующее между собой, независимо от расстояния. Возможно, за давностью лет (10–15 миллиардов) эта степень очень слабая, и для наших приборов ее регистрация лежит под уровнем шума. Тем не менее, данная система (благодаря наличию огромного количества составляющих частей и модели связи «каждое с каждым»), вероятно, может эффективно работать как единое целое и служить наилучшим кандидатом для хранения и переработки информации.

Фактически это аналог нейронной сети, но намного более сложный и обладающий несоизмеримо большими ресурсами. Назовём его условно «квантовым ансамблем» (КА).

Благодаря наличию достаточного времени эта система могла развиваться в высокоразвитую информационную структуру еще до появления материальных живых существ.

А теперь подумаем вот о чем: квантовые субъединицы, составляющие мозг, являются такими же участниками данной системы, как и все остальное, что существует.

Следовательно, вполне разумно предположить, что кроме чисто «локальных» процессов обработки информации вполне могут иметь место и их нелокальные аспекты.

Более того, исходя из существующих эмпирических данных, касающихся трансперсонального опыта, вполне вероятно, что мозг не является их источником, но его наблюдаемая электрохимическая активность закоррелирована на те процессы, которые уже происходят в КА.

Смерть (утрата физического тела) есть просто разрушение этой корреляции, т.е. утрата видимого аспекта целостного ансамбля. В каком-то смысле похоже, наш разум находится «нигде» и «повсюду» одновременно.

КА чем-то напоминает «облачный сервер» в терминологии программистов, позволяющий обеспечить практически неограниченную продолжительность и сохранность пережитого опыта каждого живого существа, последовательно развивающегося и эволюционирующего [25].

**Мысленный эксперимент с нелокальными корреляциями:** загадывайте, что делает ваш знакомый, который живёт в другом городе. Потом немедленно звоните ему и проверяйте совпали ли ваши догадки с его действиями. Ни в коем случае не предупреждайте его заранее о своём эксперименте. Иначе результат не засчитывается ввиду отсутствия квантовой запутанности.

**Общая семантика.** Соотношение карты и территории — вопрос о соотношении между символом и объектом. Известное выражение Альфреда Коржибски «Карта не есть территория» означает, что абстракция, выведенная из чего-нибудь, или реакция на неё не являются самой вещью; иными словами, перст, указующий на предмет, не есть сам предмет; метафорическая репрезентация какого-то концепта не является самим концептом; научная теория, описывающая «объективную реальность», не является самой «объективной реальностью» и т.д.

То, что карта не территория, значит, что *описание* реальности не является самой реальностью [26].

**Мысленный эксперимент с общей семантикой:** посмотрите на фотографию своего друга.

Вопрос: это ваш друг?

**Нейролингвистическое программирование (НЛП).** Нейролингвистическое программирование – это мысленный контакт с другим человеком, основанный на парадоксах. Вам нужно с помощью любых парадоксальных мыслей или действий заставить партнёра в недоумении отключить сознание, тогда активно заработает его бессознательное.

Основателям НЛП нравятся такие метафоры: «Я люблю шоколад, но, когда я иду на рыбалку, я беру червяков». Или «Карта – это не местность».

Понимание карт других – условие эффективного контакта. На самом деле в реальной жизни мы очень часто «ходим на рыбалку с шоколадом», а требования помощи от психолога похожи на требование сделать так, чтобы рыба глотала шоколад.

Фотография еще никогда не была самим человеком. Первый шаг – это еще не путешествие. Музыкальная нота – это еще не звук. «Не существует магии, а только маги и человеческое восприятие» [27].

**Мысленный эксперимент с НЛП:** представьте себе, что вы хотите получить поцелуй благодарности и радость партнёра. Мысленно скажите ему, что у него отвратительный характер и вам до смерти мешают его придирчивость и ещё много чего ужасного. Не стесняйтесь в выражениях, но ни в коем случае не задевайте его больных мест. И, не делая перерыва, сразу продолжайте: но именно эти качества вам теперь нравятся больше всего, только они помогли вам достичь какого-то важного успеха в жизни, за который вы ему очень благодарны.

Как вы думаете, такой парадокс запрограммирует вашего партнёра на поцелуй или, как минимум, на ответную благодарность?

**Мысленный эксперимент с гипнозом.** «Соломинка» – простая психотехника скрытого гипноза, которую каждый сможет использовать. Она во многом похожа на приёмы НЛП, так как обе эти техники – явления одного порядка.

С помощью неё гипнотизёр способен вложить в бессознательное другого человека любую установку к действию, идею или любую другую мысль. Причём объект даже не вспомнит, что это сделал гипнотизёр. Он будет считать, что это его собственная мысль.

Таким образом, с помощью данной психотехники можно легко запрограммировать человека на определённое действие.

Выполнение этой техники происходит в три этапа:

1) заведите с объектом (человеком) непринуждённую беседу. Это нужно, чтобы объект расслабился психологически. Говорить нужно о чём-то приятном, что не может вызвать неприятных мыслей и эмоций;

2) когда объект будет расслаблен и открыт в общении, шокируйте его неприятной новостью, касающейся его жизни. Это не обязательно должно быть правдой. Отлично подойдёт сплетня или слух (Например, «Ходят слухи, что начальство хочет тебя уволить»). Если объект спросит вас, откуда вам это известно, скажите, что это просто слухи и вы уже не помните, кто вам это рассказал;

3) наблюдайте за объектом. Когда вы заметите, что он глубоко задумался и его взор затуманился, озвучьте ему то, что вы хотите вложить в его подсознание. (Например, «Приходи в бар Берёзка»). Фраза должна быть короткой, а произнесена не громко, но чётко. Если объект переспросит: «Что ты сказал?» – радуйтесь, ведь это значит, что у вас всё получилось. Скажите, что вы ничего не говорили и можете попрощаться и уйти. И будьте уверены, объект очень скоро придёт в нужный вам бар. Причём сделает он это по собственной воле, совершенно уверенный в том, что это его собственная инициатива, а не ваша просьба.

Почему это работает?

Когда вы шокируете человека неприятной информацией, его мозг начинает судорожно её анализировать и искать пути решения проблемы. Если во время этого процесса произнести какую-то команду или озвучить мысль, то мозг, будучи занятый анализом более насущных и важных проблем, автоматически откинёт эту мысль в «кладовую» бессознательного до лучших времён.

Но долго «мусолить» неприятную ситуацию у себя в голове объект не сможет – устанет. И, когда это произойдёт, измотанный поисками решения проблемы мозг схватится за первую попавшуюся мысль, которая не будет связана с проблемой, как утопающий, готовый схватиться даже за соломинку, чтобы спа-

стись. И это будет та самая мысль, которую вы озвучили, потому что именно она будет лежать в верхнем слое подсознания объекта, зарезервированная, но готовая к осознанию и применению. Вот только вспомнить, откуда она взялась, объект не сможет. Эту информацию сознание, находясь в сверхзанятом состоянии, не сохраняет, поскольку считает её не особо важной в данный момент.

Что можно вложить в голову человека таким способом?

Почти любую мысль и побуждение к действию. Однако нужно понимать, что если заложенная вами мысль будет сильно противоречить жизненным принципам объекта и его взглядам на жизнь, то это не сработает. Он помусолит эту мысль и выбросит из головы, посчитав навязчивым бредом. Другими словами, если вы заложите в голову любителя домашних животных мысль, чтобы он перестал кормить своих кошек, этого не произойдёт. Он, конечно, долго будет спрашивать себя, откуда в его голове эта странная навязчивая идея.

Но на этом всё и закончится. Чтобы всё сработало, как нужно, необходимо учитывать жизненные принципы объекта и стараться программировать сознание объекта такими мыслями и действиями, которые не будут идти вразрез с его принципами и убеждениями [28].

**Мысленные эксперименты с гипнозом:** представьте себе, что вы гипнотизируете своего партнёра, заставляя его совершать обычные поступки и действия типа: сходи туда-то, встретись с тем-то, вот это хорошая идея и т. д. Примените мысленно описанную выше технику и ответьте на вопрос: насколько удачны ваши эксперименты с бессознательным вашего партнёра. Если вы понимаете, что удачный результат мало вероятен, значит, вы достигли успеха. После этого смело приступайте к реальным экспериментам с гипнозом, так как в соответствии с принципом дополнительности Н. Бора любая неудача обязательно имеет свою дополнительность – удачу.

Итак, на наш взгляд, мысленные эксперименты с собственным сознанием и бессознательным помогают справиться с болезнями, решить вопросы и проблемы социальной жизни человека. С помощью мысленных экспериментов с бессознательным мы выходим за рамки сознания и прикасаемся к миру бесконечности, вечности, а также, возможно, бессмертия и чего-то непостижимого нашим умом.

1. Климец А. П. Наука и иррационализм // Физика сознания и жизни, космология и астрофизика. 2004. Т. 4, № 2. С. 52.
2. Климец А. П. Постигаая мироздание. Физико-философские очерки. Саарбрюккене. Изво LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. С. 76–78
3. Райхл М. Темная энергия мозга // В мире науки. 2010. №5. URL: <https://sciam.ru/catalog/details/5-2010>
4. Бендлер Р. Сила бессознательного: путь к переменам // ВикиЧтение. URL: <https://psy.wikireading.ru/34374>
5. Замалиева С. Что такое майндфулнес? URL: <https://zamaliev.ru/blog/chto-takoe-majndfulness/>
6. У-Вэй – искусство бездействия // Яндекс Дзен. URL: <https://zen.yandex.ru/media/variis/uvei-iskusstvo-bezdeistviia-5c46b9553cc56100add37285>
7. Быть в потоке – психология. URL: [https://obu4ayka.ru/otnosheniya/\\_\\_trashed-414.html](https://obu4ayka.ru/otnosheniya/__trashed-414.html)
8. Мусин – состояние ума// Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Мусин\\_\(состояние\\_ума\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мусин_(состояние_ума))
9. Зорина И. Секреты визуализации: как мечтать, чтобы всё сбывалось // ЛайфХакер. URL: <https://lifehacker.ru/vizualizaciya-zhelanij/>

10. Великое Ничто. URL: <http://mir-ezo.ru/poznanie/topic-3563.html>
11. Ничто// Википедия. URL: <http://ru.wikipedia.nom.al/wiki/Ничто>
12. Малый круг циркуляции энергии // Свет творца. URL: [http://svet-tvorca.ru/publ/dukhovnaja\\_praktika/rabota\\_s\\_ehnergeticheskimi\\_kanalami/malyj\\_krug\\_cirkuljacii\\_ehnergii/57-1-0-314](http://svet-tvorca.ru/publ/dukhovnaja_praktika/rabota_s_ehnergeticheskimi_kanalami/malyj_krug_cirkuljacii_ehnergii/57-1-0-314)
13. Варфоломеева А. Жизнь после смерти: феномен околосмертного опыта// Великая эпоха. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/science/theory-and-research/zhyzn-posle-smerty-fenomen-okolosmertnogo-op-ta--99428.html>
14. Руководство по принятию мер в отношении психических и неврологических расстройств Программы действий по ликвидации пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP)»// Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). URL: [http://www.who.gov/mental\\_health/emergencies/mhgap\\_module\\_management\\_stress/ru/](http://www.who.gov/mental_health/emergencies/mhgap_module_management_stress/ru/)
15. Не держи в себе: плакать полезно, если накопилось. URL: <http://psycentr-algis.ru/pomogajut-li-slezy-pri-stresse/>
16. Влияние смеха и плача на здоровье человека// Информio. URL: <http://www.informio.ru/publications/id1245/Vlijanie-smeha-i-placha-na-zdorove-cheloveka>
17. Полоз А. Часто ли вы смеетесь? О смешной науке и лучшем лекарстве. URL: <https://shkolazhizni.ru/health/articles/32689/>
18. Терапия криком. URL: <http://pravdu.ru/articles/2722-terapija-krikom.html>
19. Жукова Л. Секреты красоты. Кривляние перед зеркалом. URL: <https://subscribe.ru/archive/science.health.beauty.naturalbeauty07/200911/13091320.html>
20. Способы снятия стресса и эмоциональная разрядка. URL: <https://lyceum87.nnov.ru/psiholog/stati/sposoby-snyatiya-stressa-i-emotsionalnaya-razryadka.html>
21. Краснова А. Бесконтактный оргазм. Как научиться бесконтактному оргазму. URL: <http://fb.ru/article/373936/beskontaktniy-orgazm-kak-nauchitsya-beskontaktnomu-orgazmu>
22. Зеленский В. Зло // Толковый словарь по аналитической психологии, URL: <https://psy.wikireading.ru/78814>
23. В глаза смотри: как синхронизироваться с мозгом собеседника // Яндекс Дзен. URL: <https://zen.yandex.ru/media/neuronovosti.ru/v-glaza-smotri-kak-sinhronizirovatsia-s-mozgom-sobesednika-5c7bda418f323b00b34000bc>
24. Доронин С. Квантовая магия. URL: [https://dom-knig.com/read\\_241567-72](https://dom-knig.com/read_241567-72)
25. Михеев А. О физической природе посмертного существования: информационная модель субъективных феноменов на основе нелокальных квантовых корреляций. URL: [http://itc.org.ru/nonlocal\\_mind.htm](http://itc.org.ru/nonlocal_mind.htm)
26. Карта не есть территория // Википедия. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/959045>
27. Джозеф О'Коннор, Сеймор Джон. Введение в нейролингвистическое программирование. URL: <https://ekniga.org/psihologiya/184189-vvedenie-v-neyrolingvisticheskoe-programmirovanie-noveyshaya-psihologiya-lichnogo-masterstva.html>
28. «Соломинка» – простая психотехника скрытого гипноза, которую каждый сможет использовать// ЯндексДзен. URL: <https://zen.yandex.ru/media/nenanosimoe/solominka-prostaia-psihotehnika-skrytogo-gipnoza-kotoruiu-kajdyi-smojet-ispolzovat-5c56da4858518100ad03b305>

#### Транслитерация

1. Klimecz A. P. Nauka i irracionalizm// Fizika soznaniya i zhizni, kosmologiya i astrofizika, 2004.Т. 4, № 2. P. 52
2. Klimecz A. P. Postigaya mirozdanie. Fiziko-filosofskie ocherki. Saarbryukkene, Iz-vo LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. P. 76–78

3. Rajxl M. Temnaya e`nergiya mozga//V mire nauki, №5, 2010. URL: <https://sciam.ru/catalog/details/5-2010>
4. Bendler R. Sila bessoznatel'nogo: put` k peremenam// VikiChtenie. URL: <https://psy.wikireading.ru/34374>
5. Zamalieva S. Chto takoe majndfulness? URL: <https://zamaliev.ru/blog/chto-takoe-majndfulness/>
6. U-Ve`j – iskusstvo bezdejstviya // Yandeks Dzen. URL:<https://zen.yandex.ru/media/variiis/uvei-iskusstvo-bezdeistviia-5c46b9553cc56100add37285>
7. By`t` v potoke – psixologiya. URL: [https://obu4ayka.ru/otnosheniya/\\_\\_\\_trashed-414.html](https://obu4ayka.ru/otnosheniya/___trashed-414.html)
8. Musin – sostoyanie uma// Vikipediya. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Musin\\_\(sostoyanie\\_uma\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Musin_(sostoyanie_uma))
9. Zorina I. Sekrety` vizualizacii: kak mechtat`, chtoby` vsyo sby`valos`// LajfXaker. URL: <https://lifehacker.ru/vizualizaciya-zhelanij/>
10. Velikoe Nichto. URL: <http://mir-ezo.ru/poznanie/topic-3563.html>
11. Nichto// Vikipediya. URL: <http://ru.wikipedia.nom.al/wiki/Nichto>
12. Maly`j krug cirkulyacii e`nergii// Svet tvorca. URL: [http://svet-tvorca.ru/publ/dukhovnaja\\_praktika/rabota\\_s\\_ehnergeticheskimi\\_kanalami/malyj\\_krug\\_cirkulyacii\\_ehnergii/57-1-0-314](http://svet-tvorca.ru/publ/dukhovnaja_praktika/rabota_s_ehnergeticheskimi_kanalami/malyj_krug_cirkulyacii_ehnergii/57-1-0-314)
13. Varfolomeeva A. Zhizn` posle smerti: fenomen okolosmertnogo opy`ta// Velikaya e`poxa. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/science/theory-and-research/zhyzn-posle-smerty-fenomen-okolosmertnogo-op-ta--99428.html>
14. Rukovodstvo po prinyatiyu mer v otnoshenii psixicheskix i nevrologicheskix rasstrojstv Programmy` dejstvij po likvidacii probelov v oblasti oxrany` psixicheskogo zdorov`ya (mhGAP)»// Vsemirnaya organizaciya zdravooxraneniya (VOZ). URL: [http://www.whogis.com/mental\\_health/emergencies/mhgap\\_module\\_management\\_stress/ru/](http://www.whogis.com/mental_health/emergencies/mhgap_module_management_stress/ru/)
15. Ne derzhi v sebe: plakat` polezno, esli nakopilos`. URL: <http://psycentralgis.ru/pomogajut-li-slezy-pri-stresse/>
16. Vliyanie smexa i placha na zdorov`e cheloveka// Informio. URL: <http://www.informio.ru/publications/id1245/Vlijanie-smeha-i-placha-na-zdorove-cheloveka>
17. Poloz A.Chasto li vy` smeetes`? O smeshnoj nauke i luchshem lekarstve. URL: <https://shkolazhizni.ru/health/articles/32689/>
18. Terapiya krikom. URL: <http://pravdu.ru/articles/2722-terapija-krikom.html>
19. Zhukova L. Sekrety` krasoty`. Krivlyanie pered zerkalom. URL: <https://subscribe.ru/archive/science.health.beauty.naturalbeauty07/200911/13091320.html>
20. Sposoby` snyatiya stressa i e`mocional`naya razryadka. URL: <https://lyceum87.nnov.ru/psiholog/stati/sposoby-snyatiya-stressa-i-emotsionalnaya-razryadka.html>
21. Krasnova A., Beskontakny`j orgazm. Kak nauchit`sya beskontaktnomu orgazmu. URL: <http://fb.ru/article/373936/beskontaktniy-orgazm-kak-nauchitsya-beskontaktnomu-orgazmu>
22. Zelenskij V. Zlo//Tolkovy`j slovar` po analiticheskoy psixologii, <https://psy.wikireading.ru/78814>
23. V glaza smotri: kak sinxronizirovat`sya s mozgom sobesednika// Yandeks Dzen. URL: <https://zen.yandex.ru/media/neuronovosti.ru/v-glaza-smotri-kak-sinxronizirovatsia-s-mozgom-sobesednika-5c7bda418f323b00b34000bc>
24. Doronin S. Kvantovaya magiya. URL: [https://dom-knig.com/read\\_241567-72](https://dom-knig.com/read_241567-72)
25. Mixeev A. O fizicheskoy prirode posmertnogo sushhestvovaniya: informacionnaya model` sub`ektivny`x fenomenov na osnove nelokal`ny`x kvantovy`x korrelyacij. URL: [http://itc.org.ru/nonlocal\\_mind.htm](http://itc.org.ru/nonlocal_mind.htm)
26. Karta ne est` territoriya// Vikipediya. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/959045>

27. Dzhozef O, Konnor, Sejmor Dzhon. Vvedenie v nejrolingvisticheskoe programmirovaniye. URL: <https://ekniga.org/psihologiya/184189-vvedenie-v-neyrolingvisticheskoe-programmirovaniye-noveyshaya-psihologiya-lichnogo-masterstva.html>
28. «Solominka» – prostaya psixotexnika skry`togo gipnoza, kotoruyu kazhdy`j smozhet ispol`zovat`// YandexDzen. URL: <https://zen.yandex.ru/media/nenanosimoe/solominka-prostaia-psihotehnika-skrytogo-gipnoza-kotoruiu-kajdyi-smojet-ispolzovat-5c56da4858518100ad03b305>

© В.М. Фершт, 2019

**Для цитирования:** Фершт В.М. Мысленные эксперименты с сознанием и бессознательным // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2019. Т. 11, № 1. С. 128–149.

**For citation:** Fersht V.M. Thought experiments with consciousness and unconsciousness, *The Territory of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University of Economics and Service*, 2019, Vol. 11, №1, pp. 128–149.

DOI [dx.doi.org/10.24866/VVSU/2073-3984/2019-1/128-149](https://dx.doi.org/10.24866/VVSU/2073-3984/2019-1/128-149)

Дата поступления: 05.03.2019.