

АЛЕКСАНДР **СВИЯШ**



АЛЕКСАНДР СВИЯШ

# КАК РАЗУМНЫЕ ЛЮДИ

СОЗДАЮТ  
БЕЗУМНЫЙ  
МИР

*ОБНОВЛЁННОЕ ИЗДАНИЕ*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
С24

**Свияш, Александр.**

С24 Как разумные люди создают безумный мир. Обновлённое издание / Александр Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-17-150093-1 (Пространство саморазвития)

ISBN 978-5-17-150124-2 (Психология и здоровье от Свияша)

Люди вроде бы разумные существа. Но все время создают себе сложности и проблемы. И все потому, что мы не понимаем, как мы думаем и как принимаем решения. Оказывается, внутри нас имеется как минимум четыре Центра принятия решений, которые конкурируют между собой. Если вы осознаете это, вы поймете, что управляет людьми в разных ситуациях, и научитесь управлять своим поведением.

Из первой части книги вы узнаете, какие проблемы нам могут создать наши Центры управления. А во второй части даны инструменты, которые сделают вашу жизнь более управляемой и счастливой.

Жизнь в целом прекрасна, и все мы рождены для счастья и благополучия. И если у вас пока не получается жить именно так, то это потому, что вы выбрали неверный путь. Неразумный. Попробуйте сделать другой выбор. Разумный. Начните жить так, как хочется. А не так, как получается.

В книге:

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

**УДК 159.9**

**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-150093-1  
(Пространство саморазвития)  
ISBN 978-5-17-150124-2  
(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А., текст  
© ООО «Издательство АСТ»



# Введение

**Есть две бесконечные вещи — Вселенная  
и человеческая глупость.**

**Впрочем, насчёт Вселенной я не уверен.**

*Альберт Эйнштейн*

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

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

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

Другая — вы впадёте с состояние тревоги или тихого бешенства по поводу происходящего.

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

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

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

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

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

И так далее.

В общем, с виду всё хорошо. А в реальности часы Судного дня, которые показывают, сколько минут осталось до ядерного катаклизма, с конца 2020 года показывают, что осталось всего 1 ми-

нута 40 секунд. Хотя ещё в 1991 году они показывали 17 минут.

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

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

#### #АФОРИЗМ\_В\_ТЕМУ

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

*Неизвестный автор*

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

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

В общем, при явном наличии у некоторых людей способности мыслить рационально, предусматривать последствия своих поступков и вро-

де бы избегать негативных результатов они этой способностью совершенно не пользуются.

### #АНЕКДОТ\_В\_ТЕМУ

— Вы собираетесь в Грецию? Теперь там сорок градусов в тени.

— Но не обязательно же заходить в тень.

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

А всё остальное делается под влиянием непонятно чего.

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

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

Если вам это зачем-то надо.

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

# Часть I

КАК  
РАЗУМНЫЕ  
ЛЮДИ СОЗДАЮТ  
БЕЗУМНЫЙ  
МИР



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

*Л.Н. Толстой*

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

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

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

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

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

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

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

# 1.1. КАК НАС РАЗДИРАЮТ ДВА МОЗГА

**Вчера казалось, что наконец-то набралась  
ума-разума...**

**Сегодня проснулась — ан нет: просто  
набралась.**

*Неизвестный автор*

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

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

Почему так получается? Давайте разбираться.

Как вы думаете, сколько у вас мозгов?

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

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

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

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

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

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

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

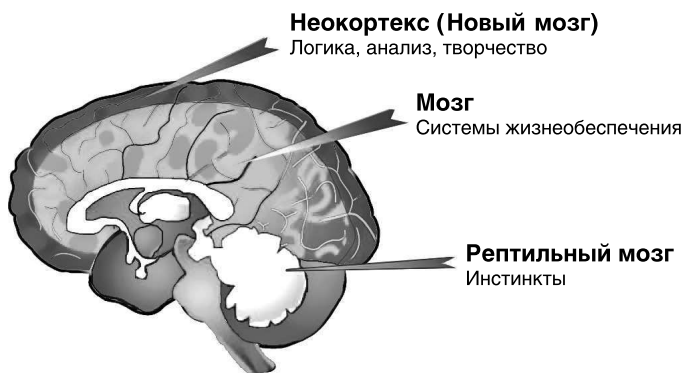
Есть такое научное направление — нейрофизиология. Это такое направление общей физиологии человека, где изучают нашу нервную систему, управляющую нашим поведением

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

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

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

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



**Рис. 1.** Два мозга в одной черепной коробке

Правда, некоторые специалисты утверждают, что у нас есть ещё и Лимбический мозг, который управляет нашими эмоциями. Но дальше