

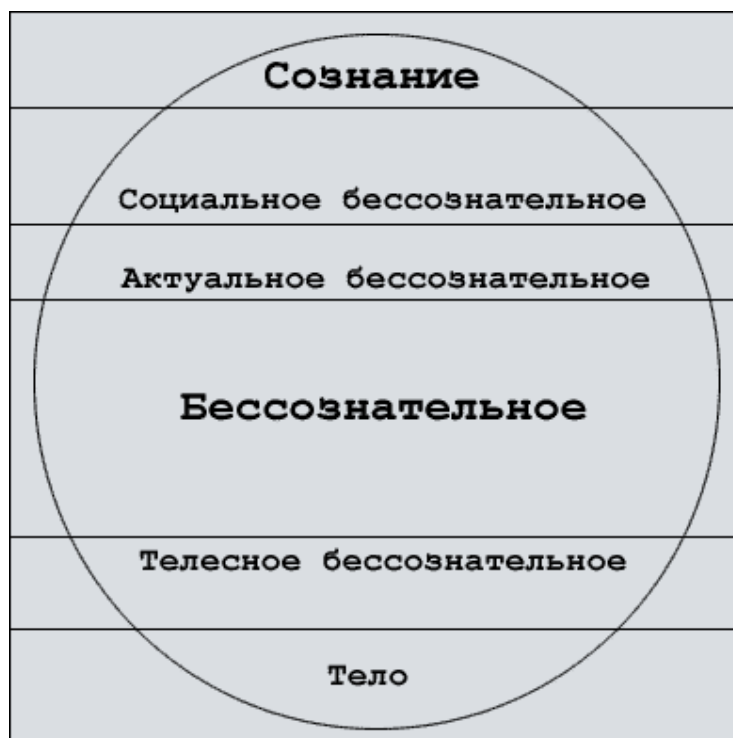
Актуальное бессознательное

Вит Ценёв,

Psyberia.ru

В мире нас окружают тысячи, десятки и сотни тысяч самых разнообразных вещей: как обычных и привычных, так и редких, которые очень редко трогают наше внимание. С ключом от квартиры приходится иметь дело практически ежедневно, а вот с накидкой от пчел, скорее всего, гораздо реже или вообще никогда. И если вы захотите переписать все вещи, которые вам известны, на бумажку, то вам понадобится год, а то и больше, чтобы составить весь их список. И уж совершенно точно, что кто угодно сошел бы с ума, если бы ему необходимо было постоянно думать обо всех этих тысячах вещей. Но, слава богу, что об этом нам совершенно не нужно беспокоиться. Наш мозг устроен так, что все наше знание о мире он распределяет по своим извилистым просторам таким гармоничным образом, что мы, с одной стороны, знаем очень многое и умеем исключительно много, а с другой – нам совершенно не нужно все время активно над этим думать. Это словно бы происходит само собой.

И, действительно, зачем вам понимание и осознание того, что вы умеете держать в руке мышку, кликать на ее кнопки, прокручивать страницу? Вашему сознанию гораздо более актуально думать над другими вещами: например, над этим текстом, который вы сейчас читаете. Все остальное хорошо выполнит за вас ваше актуальное бессознательное. Много лучше, чем если бы вы решились подойти к этому осознанно. Попробуйте по дороге домой из магазина, держа в руке по пакету, осознавать держание каждого пакета, плюс осознавать, как левая нога наступает на землю, и как правая нога наступает на землю, и вы обнаружите, что путь до дому покажется вам исключительно трудным или невозможным вовсе.



Актуальное бессознательное – это значимая часть нашей психики, функция которой ясна уже из названия: это актуальные, но малоосознаваемые действия, которые мы совершаем в своей повседневности. Однократно научившись чему-либо, мы уже не занимаем свой

процессор понапрасну действиями вроде мытья посуды, завязывания шнурков на обуви, постукиваниям молотка и переключению коробки передач в автомобиле, и тысячам иных действий.

Но было бы, наверное, слишком уничижительно назвать наше актуальное бессознательное просто центром по исполнению обыденных действий. Нет, ой, нет, функция актуального бессознательного на этом не исчерпывается. По большому счету можно сказать, что ему принадлежит право заботиться обо всем происходящем на протяжении энного времени в нашей жизни. Изучение английского языка, обучение навыкам езды на машине, новая работа, новый предмет в институте, новые друзья, сотни других событий в нашей жизни: все это становится содержанием нашего актуального бессознательного. Там есть все, что актуально для вас за некоторый период времени. Возможно, это месяц. Возможно, это целый год или даже больше. Я не знаю, за какой период времени там накапливается вся полезная информация об окружающем мире, всякие новые навыки, прочитанные книги, пережитые впечатления: я не знаю, да и вряд ли кто-то знает, так как измерить это весьма проблематично. Пусть это будет полгода. Или год. На ваше усмотрение. Не критично.

Исключительный соблазн возникает назвать актуальное бессознательное чем-то вроде оперативной памяти, как у компьютера. У многих это живо отзовется ассоциативно, так как на вечную нехватку памяти – и той, и другой, – жалуются сегодня многие. Честно говоря, я бы поостерегся делать такие сравнения, так как функции и свойства актуального бессознательного далеко выходят за пределы компьютерного понимания оперативной памяти: как минимум, своей емкостью, своей вместимостью. IBM вместе с Intel плакали бы от счастья, если бы им удалось создать такой компьютер, такую вычислительную систему, которая хотя бы вполовину соответствовала возможностям вашего актуального бессознательного. Самые производительные компьютеры – младенцы по сравнению с мозгом любого человека. Ресурсы и мощности последнего гораздо шире.

С другой стороны, не следует понимать актуальное бессознательное как бездонную бочку. Самое замечательное в актуальном бессознательном как раз то, что эта бочка дырява, и эта дырка, которую, наверное, проткнул любопытный Буратино свои носом, открывает нам просторы для новых достижений, для новых полезных научений, и освобождает нас от всего, что перестало быть актуальным и значимым в нашей жизни.

Рассмотрим это на примере изучения английского языка. Вас посещает мысль о том, что пришло время изучать английский язык, и теперь у вас много различных способов его изучать. Начиная от погружения, и заканчивая 25-ым кадром. Эффективность данного процесса будет настолько велика, насколько активно вы вовлечены в сам процесс. Неделя плотных занятий только английским, например, гораздо продуктивнее, чем ежедневное его изучение по одному часу, а час общения на английском языке имеет больший смысл, чем изучение его же по учебнику. При освоении новых навыков и действий сознание обязано, – я подчеркиваю это, обязано! – участвовать в процессе обучения. Идеальный вариант: деятельность, то есть вы познаете нечто новое, осваиваете это в содружестве между понятийными и деятельностными структурами поведения. Менее эффективно одно лишь зубрение учебника (тогда уж лучше делайте это вслух, как минимум). Ну и совсем бестолково, как мне кажется, использовать всякие 25-ые кадры, где нет ни действия, ни понимания.

Все дело в том, что в процессе эволюции природа не предусмотрела того, что вы будете изучать английский язык. В гораздо большей степени она позаботилась о формировании сложных моторных и двигательных навыков. И если вы учитесь махать молотком, а затем десять лет к нему не прикасаетесь, то, по возвращению к нему, вы будете стучать им, как

ни в чем не бывало. С английским все гораздо сложнее: он или формируется в актуальном бессознательном как новая, значимая для вас реальность, с которой вы взаимодействуете, и остается там столько, пока это находит обратную связь в окружающем вас мире. Но как только эта связь утрачивается, содержание актуального бессознательного постепенно заполняется другими значимыми вещами, а английский – выветривается. И вернувшись через полгода к тому или иному занятию, мы часто с удивлением обнаруживаем, что все забыли напрочь, и нужно срочно все вспоминать и осваивать заново.

Содержание актуального бессознательного немного напоминает содержание шприца, где есть немного воздуха: как бы вы не крутили его, воздушные пузырьки все время будут стремиться вверх. Все остальное, что тяжелее воздуха, будет оседать вниз. Но самая удивительная особенность «воздуха» нашего актуального бессознательного состоит в том, что воздухом там становится любая часть содержания в разные моменты времени, а какие-то другие части в этот же момент становятся тяжелее этого воздуха. Пока вы на работе, воздухом будут различные ваши профессиональные умения и навыки, но вот рабочий день закончен и воздух вдруг превращается в воду, а вода – ваша семья, или ваш поход в клуб, – становится все легче и легче. И этот удивительный круговорот не прекращается никогда. Таким образом обеспечивается идеальное взаимодействие с окружающим миром: ваш опыт, ваши знания и ваши умения активизируются сразу, как только вам приходится соприкоснуться с ситуацией, где они будут актуальны.

То, что слишком долго становится водой и не превращается в воздух, начинает утекать в более глубокий и более бездонный пласт всего того, что обобщенно называют нашим подсознанием или нашим бессознательным. Человеку, в отличие от компьютерного пользователя, не стоит беспокоиться, что какие-то приложения, какие-то там программы не будут выгружены из оперативной памяти и будут понапрасну ее заполнять: механизм освобождения от «мусора», который перестал быть актуальным, у нас совершенен. И если ваш друг уехал лет на десять в Грецию, вы вспоминаете о нем все меньше и меньше, так как «вода» утекает из актуального бессознательного в основные бункеры памяти, и, в конце концов, просто перестаете о нем помнить. Однако стоит ему прислать открытку, как вы сразу вспомните о нем кучу всяких подробностей, а его инкарнация даже подтолкнет вас на какие-нибудь действия: например, вы напишете ему письмо или достанете альбом с фотографиями, чтобы все их пересмотреть.

Актуальное бессознательное является, с одной стороны, посредником между социальным бессознательным (о нем читайте в материале Социальное бессознательное, который был до этого выпуска) и Сознанием, а с другой – с Бессознательным: как вы помните, это грандиозный архив, куда складываются вся наша жизнь целиком, без купюр и ремарок. Оно достаточно податливо, пластично и легко послушается вас, исполняя ваши пожелания и приказы, если они будут конгруэнтными, то есть адекватными времени и ситуации. Конгруэнтность – это когда форма и содержание соответствуют: если вы не злитесь, но изображаете злость ради какой-то цели, то это как раз цели не достигает, так как ваши средства выражения этой злости не соответствуют заявленному содержанию. Другими словами, если вам вдруг приходит светлая мысль поучить английский язык, то проку от этого будет мало и ваше же актуальное бессознательное не будет с вами сотрудничать, так как не видит ничего такого, что указывало бы на важность данного действия. Воздух будет мгновенно превращаться в воду и утекать сквозь пальцы, а время, потраченное на это занятие, принесет вам гораздо меньшую пользу, чем какое-либо другое.

Гениальность устройства актуального бессознательного переоценить очень трудно. Самое важное, что следует отметить: его энергоемкость, его ресурс, в принципе, бесконечен. Его не стоит понимать, как ведро, в которое можно налить десять литров воды, а остальное

будет выливаться. Нет, можно налить и тридцать, и больше. И это значит, что ваша жизнь наполнена событиями, действиями и интересами, которых очень много и которые вы вполне можете себе позволить без ущерба. Единственное, что важно знать, – это факт, что круговорот воды и воздуха в этом случае ускоряется, и время «потери» того или иного содержания вашей привычной активности сокращается. Таким образом, люди, которые все время стремятся к чему-то новому, которые живут в быстром ритме, жизнь которых разнообразна и полна различными событиями, – они быстрее преодолевают проблемы, быстрее справляются с негативными эмоциями, легче смиряются с потерями и неудачами. Все это очень быстро обращается в воду и покидает вас, а психическое пространство заполняется новым, значимым, интересным содержимым.

Также важно знать, что актуальное бессознательное, которое напрямую контактирует с банками памяти, выполняет роль важного посредника, который помогает извлечь из этих банков всю необходимую информацию. Единственное, что требуется вашему актуальному бессознательному, – это соответствие формы и содержания, или конгруэнтность. И в этом смысле существующее у нас образование не очень эффективно просто потому, что оно неконгруэнтно. Захотите вы – просто так – запоминать в десять раз больше всякой разной информации, без повода и причины, и первое, кто, – извините, – покажет вам большой кукиш с маслом, будет ваше собственное актуальное бессознательное. В школе примерно также: или учитель сможет сделать свой урок интересным для своих учеников, или он может отпустить их играть в футбол: от футбола хоть польза, а от его урока без интереса – никакой.

Самое интересное, что актуальное бессознательное само по себе безэмоционально и его содержание полностью детерминировано двумя сложными психическими конструкциями. Первой такой конструкцией является социальная часть психики, состоящая из следующей цепочки: Окружающий мир (внешние стимулы, ситуации, воздействия), наше Сознание (понимание, восприятие, познание, обучение) и Социальное бессознательное (цензура, шаблоны поведения, сумма наиболее типичных реакций и действий, которые не требуют осознанности). Эта структура исключительно сильно программируется как обществом в целом, так и отдельными группами людей (и даже отдельными личностями) в частности. Несколько странно иногда слышать о всяких там зомбировании, программировании и влиянии на свободного в выборе и воле человека, так как уже само влияние общества на этого свободного-пресвободного человека исключительно программно. Просто одни программы считаются хорошими, а другие плохими, и те, кто призывает бороться со злодеями, якобы обращается к свободной воле человека, а те, кто призывает объявить «джихад» или мстить, объявляются фанатиками, которые плодят злобных роботов. На самом же деле влияние и первых, и вторых, одинаково и качественно неразлично.

Однако у этой непростой ситуации есть еще и обратная сторона медали, которая делает все исключительно запутанным и неочевидным. Вторая сторона – это так называемое Телесное бессознательное, совершенно тупая, но исключительно безотказная машина для биологического выживания. Со своей стороны она оказывает исключительно сильное влияние как на актуальное бессознательное, так и на всю систему в целом. И вот об этом тупом молохе выживания мы поговорим с вами в следующий раз.