

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Чтобы разобраться, как устроен наш мир, необходимо вспомнить школьный курс физики. И то, что Альберт Эйнштейн составил знаменитое уравнение $E = mc^2$, доказывающее, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны, что являются одной сущностью и фактически взаимозаменяемы. Отсюда идея того, что наш (субъективный) мозг влияет на (объективный) мир не может казаться абсурдной. Ведь, родившаяся из последующих экспериментов новая область науки — *квантовая физика*, доказывает следующее: атом состоит из материи только на 0,00001% (ядро атома) и на 99,99999% из энергии (облако электронов вокруг ядра), а соотношение между атомным ядром и электронным облаком, Пишет Н.Бор, выглядит как горошина и джип [1]. Вселенная состоит главным образом из энергии, существующей в огромной сети. И мы с вами на 99,9...% не материя, а состоим из энергии. Квантовое поле — энергия всей Вселенной и мы есть часть этого энергетического поля. Наше тело и наш мозг, как и любой предмет нашего окружения — это сгусток энергии и часть огромного энергетического поля. Сила, одухотворяющая наше тело, есть форма энергии, — а значит, на 99,99999% «ничто»(энергия), как и весь мир. Все окружающие нас объекты не являются твердой материей, а представляют собой энергетические поля или информационные частоты. Любая материя в большей степени «ничто»(энергия), чем «что-то»(частицы). Более того. События, происходящие с объектами макромира, были предсказуемы, воспроизводимы и закономерны. Так, по известной легенде, яблоко летело к центру земли, пока не столкнулось с головой Ньютона. Но электроны вели себя не так, не по законам макромира, не по законам механистической модели мира Рене Декарта и Исаака Ньютона. Двигаясь к его центру, они то теряли энергию, то приобретали; то появлялись, то исчезали и постоянно обнаруживались в самих неожиданных местах. Но где же оказываются частицы, когда они буквально растворяются в воз-

духе? В этом и заключается уникальность мира субатома. Физики сделали следующее открытие: человек, наблюдающий за мельчайшими частицами атома (или проводящий их измерение), *воздействует* на поведение энергии и материи. А это значит, что если человек, электромагнитное поле его мозга может материализовать электрон, то он может материализовать любую вероятность. А каждый отдельно взятый электрон появляется только в тот момент, когда попадает в поле зрения наблюдателя. Иначе говоря, ни одна частица не может появиться в реальности (понимаемой в привычных для нас терминах пространства и времени), пока мы не обратим на нее внимания. Кроме того, «копенгагенская интерпретация» квантовой теории, которую сформулировали Нильс Бор, Вернер Гейзенберг и Вольфганг Паули, утверждает среди прочего, что «реальность есть совокупность наблюдаемых единиц (это, помимо прочего, значит, что, когда нет наблюдения, нет и реальности)» [2]. В квантовой физике это явление называется «разрушением волновой функции» или «эффектом наблюдателя». В момент, когда наблюдатель замечает электрон, происходит пересечение времени и пространства, в результате чего из бесконечного множества вероятностей возникает физическое событие. Он может воздействовать силой своего электромагнитного поля (работой мозга) на другие электромагнитные поля, взаимодействуя в квантовом поле Вселенной, состоящей, как мы и говорили, в основном из энергии. Тогда мы можем говорить и научно обосновать такое понятие как *квантовая психология*. Ведь воздействуя на другого человека, на его мозг, его «суперкомпьютер», мы, грубо говоря, можем менять его программу и помочь ему трансформироваться. А с точки зрения физиологии, цепочка выглядит так: атомы-молекулы-ткани-органы-системы-организм человека или животного. После этого открытия разум и материю уже нельзя считать независимыми друг от друга — они глубоко взаимосвязаны, так как субъективный разум способен производить

зримые изменения в объективной физической реальности. А физическая реальность существует лишь в форме чистого потенциала. И мы обладаем потенциальной способностью материализовать неограниченное количество вероятных реальностей. Иначе говоря, какое бы событие, отвечающее нашему желанию, мы не вообразили, оно уже существует в квантовом поле в форме одной из вероятностей и ждет своего наблюдателя. А это значит, что в квантовом поле уже содержится реальность, в которой вы здоровы, богаты, счастливы и обладаете всеми качествами и способностями того идеального образа себя, что присутствует у вас в мыслях. Наблюдателю, каждому из нас дана способность силой мысли сгущать квантовое поле и из бесчисленного множества субмодальных волн вероятности *формировать желаемые жизненные события*. А так как наш мозг мыслит образами, следовательно, если мы можем сознательно создать желаемый образ самого себя, мозг автоматически будет обеспечивать ему постоянную поддержку, чтобы обеспечить «соответствие» нашего внутреннего и внешнего «я». Представление о самом себе является ключевой составляющей счастливой жизни и наоборот [10]. Важная и загадочная черта нашего личностного образа заключается в том, что он нейтрален в своей оценке, то есть ему абсолютно все равно, разрушителен он или позитивен, он просто формируется на основании той психологической пищи, которой мы его кормим. Мы можем сформировать образ умиротворенного и преуспевающего человека, а можем уцепиться за слабое и ничемное, существо с рабским мировоззрением и сформировать «образ лузера». И вот здесь проступает великая роль науки-психологии. Кто как не мы, психологи, можем помочь человеку преуспеть в этой жизни, если мы, конечно, умеем это делать. В таком видении, психология становится не той наукой, которую до сих пор не знают куда отнести: к гуманитарным или социальным дисциплинам или назвать ее наукой о человеке. Мы ведь, находясь за железным занавесом, многое не знали. Хотя еще в 1979 году Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета, разработал программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экс-

периментов, Дж. Джан и его помощники опубликовали свои открытия, обнаружив, что имеются все основания утверждать: мозг может непосредственно влиять и влияет на материальную действительность. В 1994 году ведущие ученые и педагоги мира собрались в Принстонском университете, чтобы обсудить, как можно развить эту поразительную теорию и применить ее на практике в конкретных областях науки. Это открытие действительно необычно, поэтому попытки применить его результаты на практике, неизбежно были связаны с многочисленными сомнениями и колебаниями. Однако это величайшее открытие помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ. Подобные открытия, касающиеся сущности реальности, могут стать движущей силой для нашего дальнейшего совершенствования и повышения психической устойчивости человека. Осознав, что человек является частью открытой и динамичной энергетической системы Вселенной, квантового поля и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни.

Вот только чтобы попасть в квантовое поле и приступить к созиданию в рамках квантовой модели, нам придется забыть о собственном теле, забыть об окружении (дети, имущество, проблемы) и, наконец, забыть о времени (чтобы ваш разум не блуждал между воспоминаниями и ожиданиями). То что я пишу кажется вам невероятным и нереальным? А случалось ли вам быть в таких ситуациях, когда время и пространство словно бы исчезали? Конечно, и не один раз в день. Вспомните: вы сидите за рулем автомобиля, а проблема, которую необходимо решать не выходит из головы. И Вы забываете о своем теле (перестаете ощущать свое положение в пространстве), об окружающем мире (внешний мир исчезает), о времени (не можете сказать, сколько прошло времени). Вы не заметили, как доехали до пункта назначения. Это значит, что Вы были у двери в квантовое поле. Это же состояние легкого транс — *измененного состояния сознания*, которое вы испытываете на приеме у психотерапевта или в период занятия аутогенной тренировкой. Нормальными состояниями

сознания считают бодрствование, сновидения и глубокий сон. А вот *транс* относят к естественным состояниям сознания, но чаще считают *изменённым состоянием сознания*. К. Хоффман [11] утверждает, что «...транс до сих пор традиционно определяют, как состояние пониженного сознания или состояние дрёмы. Однако, более поздние антропологические определения связывают его с *изменёнными состояниями сознания* [12], и это становится всё более принятым». К. Хоффман также полагает, что «...состояние транс должно обсуждаться во множественном числе, потому что есть больше чем одно изменённое состояние сознания, значимо отличающееся от обычного (повседневного) состояния». Транс сопровождается определёнными изменениями мозговой активности, в особенности «бета-волн». Транс отличается от обычного состояния сознания направленностью внимания — при нём у человека *образуется внутренний фокус внимания* (то есть внимание направлено на образы, воспоминания, ощущения), а не внешний, как при обычном состоянии сознания. Концентрируясь на внутреннем состоянии, подсознание человека, «сканируя» свое прошлое и настоящее, ведет поиск наиболее комфортного состояния своего будущего в квантовом поле Вселенной. Этот поиск может быть направлен на улучшение своего соматического здоровья, успехи в бизнесе и благополучия в быту. В изменённом состоянии сознания человек ощущает себя совсем другим. Теряется ощущение времени, нарушается обычное понятийное мышление. Изменённые состояния могут вызываться совершенно различными триггерами. Кратковременные переживания изменённого состояния сознания являются характерным свойством сознания и психики здоровых людей. Войдя в транс (став тем «никто» без ощущения тела, времени и пространства) вы можете изменить свой разум и тем самым получить новый опыт и прийти к новым вершинам.

А зачем меняться, спросите вы? Да времена меняются. У каждого из нас есть возможность создать мир желаемого будущего, стать тем человеком, которым будут гордиться ваши дети и внуки. И грех ею не воспользоваться. Доктор Тимоти Лири (психологи знают о ком я говорю) казался сумасшедшим большинству людей, когда около 30 лет на-

зад заявил: «Вы можете изменять себя так же легко, как вы переключаете каналы в телевизоре». Мы, люди, которым открылась более широкая реальность, — лишь часть радикальных перемен неизмеримо большого масштаба. Привычные модели рушатся, на смену им должны прийти новые. Изменения затронули все сферы жизни: современные модели политики, экономики, религии, науки, образования, медицины и взаимоотношения с окружающей средой кардинально отличаются от тех, что были актуальны еще каких-то 10 лет назад. А многие наши знания и ощущения среды, полученные за прожитые годы, откладываются на биологическом уровне и мы носим их как старую, привычную одежду. Но истина меняется. Ведь мы уже понимаем и строение атома не так, как раньше (*см. выше*). Также меняются и представления о нашем взаимодействии со средой. Свойство человеческой природы таково, что мы созреем для перемен во благо нашему здоровью, отношениям, карьере лишь тогда, когда происходит что-то плохое. Но учиться меняться можно через боль и страдания, а можно — испытывая радость и вдохновение. Чтобы пойти по второму пути, нужно просто настроиться на то, что любые перемены влекут за собой разрушение привычного стереотипа и временный (именно временный) дискомфорт.

Мы просто обязаны думать более перспективно и менять стандарты своей «карты миропонимания», а не стараться впихнуть мир в стандарты «своей карты», не пытаясь понять происходящих изменений в мире. В этом контексте понятнее становится термин, используемый политиками, — «дорожная карта». Именно она определяет путь изменений, стратегический путь трансформации человека [7]. Возможность такой трансформации была главным посланием всех учений мудрости в истории человечества (Будда, Иисус и другие).

Существует поговорка: «Если у вас есть только один способ решения какой-либо задачи, то вы робот. Если у вас есть два способа, перед вами неразрешимая дилемма. Вам необходимо иметь, по крайней мере, три различных способа решения любой задачи, чтобы почувствовать, что ваше поведение становится действительно гибким и разнообразным» [3]. Мозг человека состоит более чем из 100 млрд. нейронов, которые имеют

1000... с 80-ти нулями синаптических связей. Это суперкомпьютер. И если мы хотим измениться (изменить свою жизнь, трансформироваться), то и нейронные связи мозга меняются. Но мозг не различает реальные изменения от ментальных. Если внешние изменения просто детально «продумывать», то вы достигнете таких же результатов, как будто вы эту работу выполняли физически. Регулярно «прокручивая» в уме более эффективные действия (чего вы хотите добиться), мысли и состояния, мы «устанавливаем» нейронное оборудование (физиологию мозга, его анатомическое строение, вплоть до нейронного и синаптического уровня), которое подготовит нас к новым событиям. У нас возникнет новая синаптическая система, сравнимая с новой компьютерной программой. А это значит. Что мы станем видеть мир по-новому, произойдет желаемая трансформация. В нейрофизиологии есть правило Хебба [4], которое доказывает, что, если постоянно задействовать одну и ту же совокупность нервных клеток, то с каждым разом им будет все проще активироваться всем вместе. И постепенно между такими нейронами установится прочная и долговременная связь.

Наш мозг не может выявить различий между реальным и вымышленным событием или жизненным опытом, представленным в деталях и красках. Мозг и тело являются частями одной системы. Наши мысли оказывают постоянное влияние на дыхание, работу мышц и т.п., что в свою очередь, влияет на процесс мышления. Коммуникация в квантовом поле происходит главным образом через мысли и чувства. Но квантовое поле реагирует не на наши желания, а на наше состояние бытия. Осознанное намерение нуждается в энергетической подпитке, в катализаторе — и таким катализатором выступают приятные эмоции. Сердце и разум действуют сообща. Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом, а значит передают один и тот же сигнал. Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в форме волн, обладающих электромагнитным полем и по сути своей являющихся энергией, разумно предположить, что и *наши мысли и чувства — это электромагнитное поле*. «Наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового

поля, а чувства — в виде магнитного потенциала» [5]. Процесс мышления происходит не в вакууме. Всякий раз, когда у нас появляется та или иная мысль, в мозгу происходит биохимический процесс, производятся вещества связывающие мозг и тело (нейромедиаторы, нейропептиды и гормоны). Тело и мозг взаимодействуют посредством электромагнитных импульсов, как результата этих биохимических реакций. *Квантовое сознание действует только при условии согласованности мыслей и чувств*. Почему мы так много внимания уделяем этому, на наш взгляд кардинальному пониманию в обосновании понятия «квантовая психология?» Да потому, что на наших семинарах по психотерапии, мы как раз и стараемся добиться указанного выше эффекта. *Мысли — это язык мозга, а чувства — язык тела*. «Знание — не больше, чем слухи, пока оно не окажется у нас в крови» — гласит пословица жителей Новой Гвинеи. И это очень верно. Изменение жизни, или изменение чего-то в жизни, есть изменение энергии, т.е. фундаментальная перестройка мыслей и эмоций, изменение электромагнитного поля человека. Чтобы этого добиться, необходимо согласовать энергию тела и разума. Это так же как работает лазерный луч. Лазер — это сигнал с высокой когерентностью. Говоря о когерентном сигнале, физики имеют в виду, что этот сигнал состоит из волн, находящихся в одной фазе, — их низшие точки и высшие точки совпадают. А при совпадении волн их мощность значительно увеличивается. Различные исследования показывают, что негативные эмоции (например гнев, тоска, тревога) и даже обычные бытовые хлопоты заметно снижают варибельность сердечного ритма и вносят хаос в наши физиологические процессы. И наоборот, положительные эмоции (чувство благодарности, радость и особенно любовь) в высшей степени способствуют когерентности. Всего за несколько секунд положительные эмоции вызывают когерентную волну, которая тут же отражается и на частоте сердечных сокращений. Сердце способствует лучшей работе мозга, а фазы хаоса противодействуют синхронизации мозговых функций [9]. Когда же мозг и тело действуют сообща, когда мысли соответствуют чувствам, мы переходим в новое состояние бытия, и сигнал, который мы посылаем по невиди-

мым каналам в окружающее нас квантовое поле, является когерентным.

И важным здесь является старейшая истина: нужно чувствовать себя так, словно то, чего мы хотим, уже присутствует в нашей жизни. И тогда тело (которое воспринимает только чувства, эмоции) уже здесь и сейчас испытывает эмоциональное переживание, будущего события. Норман Винсент Пил в своей книге «Сила позитивного мышления», вышедшей в 1952 году пишет так: «Наплыв новых мыслей может вас переделать. В течение 24 часов думайте только позитивно и надейтесь на лучшее. Затем на следующий день снова станьте «реалистом». Повторяйте это упражнение в течении недели и вы обнаружите, что все, что казалось вам нереальным всего неделю назад, сегодня выглядит реалистично... Ваше новое понимание реальности поднимет вас на более высокий и позитивный уровень. Ожидание лучшего обладает особой силой, способной изменить окружающие события в вашу пользу». Но самое чудесное из всех познаний — следующее: представьте себе желаемый результат так живо, как только возможно, в уже осуществленном виде, и бесконечный принцип жизни прореагирует на ваше сознательное решение и четко выраженное желание [6]. Именно это и составляет непосредственное значение слов Библии: «*Верьте, что вы уже получили и вам будет дано*». Именно в этом состоит молитвенная терапия духовного целителя нашего времени.

Литература

1. **Бор Нильс.** О строении атомов и молекул/ Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т. 1. — М., 1970.)
2. **Keepin Will.** David Bohm. на сайте http://www.vision.net.au/apaterson/science/david_bohm.htm.
3. **Андерс Стив и Фолкнер Чарльз.** НЛП : Технологии успеха. 1991.
4. **Hebb D. O.** The Organizational of Behavior: A Neuropsychological Theori. Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.
5. **Christ Returns-Speaks** His Truth (Bloomington, IN: Author House, 2007).
6. **Мерфи Джозеф.** Сила вашего подсознания. Изд-во «Феникс», 2011.
7. **Грегори Бейтсон.** Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии / Пер с англ. Вступит. статьи: А.М.Эткинд «На пути к экологии разума». — М.: Смысл, 2000.
8. **Armour J. A., ed.** Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart. / Reflex Control of the Circulation. — Boca Raton, FL, CRC Press, 1991; Gershon M. D. The enteric nervous system: a second
9. **Серван-Шрейбер, Д.** Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа. (пер. с англ. Э.А.Болдиной). — М.: РИПОЛ классик, 2012.
10. **Артц У. и др.** Кроличья нора, или что мы знаем о себе и Вселенной (пер. с англ. А. Степановой). — М.: Эксмо, 2012.
11. **Карл Хоффман.** Цит. по моногр. Основы клинического гипноза. Доказательно — обоснованный подход. С. Линн, И. Кирш. / Пер. с англ. Г. Бутенко. — М.: Психотерапия. 2011.
12. **Чарльз Т. Тарт.** Измененные состояния сознания/ Пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. М.: Изд-во Эксмо, 2003.

профессор Гордеев М.Н.

ПСИХОТЕРАПИЯ. НЕДИРЕКТИВНЫЙ ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

В настоящее время принято говорить не об эриксоновском гипнозе как таковом, а об эриксоновском подходе к гипнозу, Милтон Эриксон в свое время настаивал на том, чтобы его ученики не буквально следовали тому, что он делал, а, наоборот, чтобы недирективный гипноз каждый развивал по-своему. Одним из основных положений работы в эриксоновском гипнозе является то, что мы работаем на основе убеждений, мыслей, идей, которые несет нам пациент.

Эпиграфом следует поставить слова Альберта Швейцера, который говорил, что «каждый пациент носит своего психотерапевта внутри себя, и наша задача состоит в том, чтобы дать возможность приняться за работу психотерапевту внутри пациента». Цель нашей работы заключается в том, чтобы запустить процесс самоизлечения, самотерапии. Эриксон настаивал на необходимости следования не положениям метода, а реальным запросам пациента, он отвергал высокопарные