

УДК 159.9
ББК 88
В19

Васильев, Виктор.

В19 Белая книга / Виктор Васильев – Москва :
Издательство АСТ, 2024. — 416 с. — (Эксклюзив:
non-fiction)

ISBN 978-5-17-149398-1

Тебе надоело жить по одинаковому сценарию?
Не хватает энергии, чтобы изменить свою жизнь?
Ты устал от того, что книги и курсы не работают?

Поздравляю, ты попал по адресу — в твоих руках первая ра-
ботающая книга о том, как меняться.

Тебе на пальцах объяснят все механизмы мотивации.

Ты развеешь те силы, из-за которых занимаешься мелочами
вместо важных дел.

Ты остановишь внутренних критиков и создашь нерушимую
уверенность в себе.

Автор попал в аварию, и каждая строчка этой книги была об-
катана в боях с параличом. Ему хватило правильных знаний о том,
что психика меняется только в приятную сторону, и тогда никакие
изменения не требуют сил, и, пользуясь одним этим правилом, он
овладел своей жизнью, написал эту книгу, и за годы она помогла
тысячам людей измениться.

Тебе больше не придётся с собой бороться и себя застав-
лять — ты будешь менять любые привычки, не вставая с дивана, и
за пару месяцев станешь ощутимо счастливее и свободнее.

Будущий Ты, оглядываясь назад, скажет, что именно Белая
книга разделила жизнь на До и После. Это будет последняя книга
по саморазвитию, которую ты прочитаешь.

Начинай читать прямо сейчас, и уже через месяц ты не узна-
ешь свою жизнь.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-17-149398-1

© Васильев В., текст, иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ

Истина — это то, что работает.

Будда

Вы, профессор, что-то нескладное придумали.
Оно, может, и умно, но больно непонятно.

М. Булгаков «Мастер и Маргарита»

Привет, дорогой мой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу...

Примерно так бы начиналась эта книга, если бы для её написания я не прочитал порядка 50 книг, каждая из которых именно так и начиналась.

Поэтому здесь не будет длинного вступления и пяти всемирно известных академиков, подтвердивших значимость этого труда для психологии. Мне это просто не нужно.

Достаточно того, что эту книгу, скорее всего, вручил тебе твой хороший друг с горящими глазами и рассказом о том, как она перевернула его жизнь. Поэтому идём дальше.

О чем книга?

- Как можно меняться без помощи силы воли.
- Как мотивировать себя, не вставая с дивана.
- Как перестать неосознанно мешать самому себе, и, как следствие, получить всё желаемое.
- Как узнать свои истинные цели и как их достигать.
- Как менять самооценку.
- Как сделать так, чтобы люди тебя бессознательно уважали без всяких на то усилий.

- Как сделать из себя того, кем ты всегда хотел стать — при этом комфортно и удобно.
- Как легко и без усилий приобрести нужные привычки и избавиться от старых.

И несколько приятных бонусов:

- Тебе вряд ли когда-нибудь вообще придётся заставлять себя что-либо делать.
- Ты узнаешь способ притягивать в свою жизнь то, чего ты хочешь, иногда даже без видимых усилий.
- Ты наведёшь порядок в своих эмоциях и будешь оставаться нейтральным всегда, когда пожелаешь.
- Ты будешь готов к любой ситуации, и, попав в неё, станешь себя вести наилучшим образом.
- Сила твоего духа станет несломимой.
- Ты станешь счастливым за 2 недели, не прилагая практически никаких усилий.
- Узнаешь и овладеешь новейшими технологиями изменения сознания.

Заинтригован? Тогда поехали дальше, потому что перед прочтением следующей фразы важно вдохнуть поглубже и задержать дыхание.

Ведь если мы возьмём, например, сочетания обычных классических медиаторов с пептидными нейромедиаторами, такие как дофамин с энкефалином, после чего рассмотрим их в свете внесинаптического высвобождения, то тебе сразу станет ясно, что ты ни черта не понял.

А потому можешь выдохнуть — здесь больше не будет таких фраз и терминов.

Я буду писать просто и понятно. Местами это будет казаться настолько простым, будто я ничего в этом вопросе не знаю. Поэтому я сразу внесу ясность — я пишу эту книгу не ради Пулитцеровской премии и даже не для того, чтобы показать тебе умным.

Я пишу её для того, чтобы она работала.

Чтобы ты её прочитал, понял и начал применять описанные идеи.

Да, иногда я пытаюсь убедить сам себя, будто у меня есть чувство юмора. С этим придётся смириться и быть готовым к несмешным шуткам.

Зачем всё это мне?

Всё просто — вместе с тобой мы будем строить будущее, хотим мы того или нет. И я хочу, чтобы ты уже сейчас научился радоваться жизни, добиваться своих целей и начал делать лучшее для себя и всего мира.

Вместе мы построим новый мир.

Для простоты книга поделена на половины. Тебя ждут три большие половины, первая из которых будет о тебе, вторая о будущем, а третья — о куче мелочей — о счастье, о смысле жизни и остальных неважностях¹.

Данные в книге работают только комплексно, поэтому её нужно прочитать целиком.

Если вдруг не дочитаешь — то даже не заявляй, будто бы читал.

А также в этой книге системный подход.

Ты одновременно узнаешь, что есть на данный момент, почему так получилось, по каким правилам всё это работает и, самое главное, что со всем этим делать.

Прямо по пунктам, как здесь:

1. Читаешь
 2. Делаешь
 3. PROFIT
- Пожалуй, приступим.

¹ Ну раз ты такой умный и считаешь, что не существует больше 2-х половин, то оставайся несчастным и без смысла в жизни.

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА: О ТЕБЕ

Посвящена тебе. А если конкретнее, то первая часть посвящена законам, по которым работает твой мозг. Тут придётся почитать теорию. Потому что без неё будет совершенно неясно, почему оно работает. Так что держись — мы с тобой будем изучать отличие эмоционального и логического разума. Теория нам даст способы влиять на его работу — быстро и эффективно. И что самое главное — легко и комфортно.

Если ты её не осилишь, то можешь просто читать дальше и делать всё указанное, веря мне на слово. Потом всё равно вернёшься.

Во второй части мы увидим, почему так сложно меняться, откуда берётся сила воли, что же такое личная ответственность, как начать новую жизнь с понедельника и кто такие тараканы, живущие в голове.

Именно информацией из первых двух частей мы перекроем около 70% того, что я пообещал в предисловии.

Иииииии.....

ЧАСТЬ I

**МЫСЛИ, ЭМОЦИИ
И ПОВЕДЕНИЕ**

Каждый поступок ничто в сравнении с бесконечностью пространства и времени, а вместе с тем действие его бесконечно в пространстве и во времени.

Л.Н. Толстой

В этом разделе мы начнём.

Начнем мы с того, каким местом думает человек и почему.

Рассмотрим одну из теорий возникновения эмоций, узнаем, наконец, что же такое эти самые «сознательное» и «бессознательное», после чего прикрутим к ним наиболее изящную теорию, благодаря которой нам станет куда проще понимать работу нашей головы. А заодно узнаем, что с этим делать и как этим управлять.

Для того чтобы понять идеи этой книги, придётся всё же немного узнать. Я донельзя упростил всё, что только мог в этой части — поэтому тебе остаётся только читать и получать удовольствие. Местами это, возможно, сделано в ущерб истине.

Например, у кошек всё-таки есть неокортекс, а собаки имеют в словарном запасе около 150 слов и довольно сообразительны в пределах этого семантического мира. Да и любой нейрофизиолог не поймёт, почему я умолчал про ретикулярную формацию и как в эту схему ложится ориентировочный рефлекс. Всё потому, что работа мозга — это очень сложный процесс, который невозможно втиснуть в рамки такой простой модели.

Однако моя цель — не залить в тебя мертвый груз знаний. Моя цель — научить тебя меняться, быстро и просто. Так что

если ты не собрался писать диссертацию по нейрофизиологии, то поехали дальше — ты узнаешь достаточно, обещаю.

Главное: Я всё упростил. Расслабься и получи удовольствие.

ЭВОЛЮЦИЯ

И сказал им бог — плодитесь и размножайтесь.

Библия, синодальный перевод

Последнее слово всегда за тем, кому удалось
остаться в живых...

Макс Фрай. «Возвращение Угурбандо»

Бог умер.

Ницше

Ницше умер.

Бог

Очень кратко и поверхностно — с давних времён самым главным приоритетом у всех живых существ было выживание, потому что остальные уже не населяют эту планету. И, конечно же, лучше всех выживали те существа, которые наиболее приспособлялись к среде. Окружающий мир, в свою очередь, устроил русскую рулетку, которую Дарвин позднее назовёт естественным отбором.

Так и повелось — целыми эпохами живые существа изменялись, совершенствовались под условия среды и обрастали всеразличными обновлениями. У людей всё это кончилось нервной системой и развитием мозга. Притом мозг состоял из разных частей, которые появлялись постепенно, а с этими частями добавлялись новые возможности. В процессе совершенствования новых частей мозга эволюционировала и вся нервная система, прорастая множеством новых межуровневых связей, в результате чего множество бессознательных функций стали подвластны сознательному влиянию.

Каждый новый уровень позволял шагнуть на новую ступень развития. Об этих самых уровнях мы сейчас и будем говорить. Учти — контура или уровни сознания это одно и то же.

Если сначала мозг работал на одних жестко заданных программах, то впоследствии он начал приспосабливать свои программы в соответствии с обстоятельствами, а потом шагнул ещё дальше — и научился не просто обучаться, а заниматься самообучением, или учиться обучению.

Заодно замечу, что прямо сейчас планету населяют существа с разной степенью развития мозга, стоящие на разных ступенях эволюции — и для пущей наглядности я буду рассказывать на их примерах. Подразумеваю, что человек прошёл те же стадии.

Характерными чертами развития стало расширение возможной деятельности и серьёзное увеличение числа воспринимаемых раздражителей. И особую роль в этом сыграла возможность воспринимать раздражитель, но не реагировать на него — по крайней мере, в прежней автоматической манере, поскольку это позволяло гораздо лучше его оценить. Впрочем, об этом позднее.

Мы можем начинать.

МЕТАФОРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

«Дедушка Мороз, выходи», — кричали дети,
пританцовывая возле туалета.

Представим ситуацию: сели мы с тобой и написали деду морозу письмо, где попросили у него новый скейт-парк. И тут смотрим в небо — а там сани летят. Красивые такие, явно немецкие — у нас таких еще не делают.

И ты только представь себе наши с тобой лица, когда из саней появляется добрый дедушка мороз и молвит речь, невзирая на наше ох удивление:

«Поздравляю всех гостей!
Поздравляю всех детей!
Был у вас я год назад,
Снова вас я видеть рад.
Подросли, большими стали.
А меня-то вы узнали?»

И, не услышав ответа, прищурился — разглядел нас, чертыхнулся, кашлянул, и, доставая жилистой рукой из кармана пачку Беломорканала, начал говорить уже нормально: «Мужики, помню вас, заказывали вы у меня, значит, скейт-парк».

Сделав небольшую паузу, как бы подбирая слова, он почему-то сделал извиняющееся лицо и продолжил: «Только вот возможности мои не безграничны — еле кредит за сани отбил, а мне ещё тройку лошадей кормить, поместье топить и внучке университет оплачивать. Вот если бы каждый в городе хотел скейтпарк — тогда бы я легко, я в своё время...» — тут дед шмыгнул, утёр рукавом нос. — «Дык, о чём это я, вы не сердчайте, чем смогу — тем помогу».

И с этими словами вывалил дедушка из саней свой мешок, а из того выехали десять КАМАЗов, доверху загруженных бетонными плитами, кирпичами и цементом — притом всем вперемешку. Ладно, жизнь богата на сюрпризы.

Но как же нам их разгрузить? Дело непростое — цельные плиты надо отделить от кирпичей и от цемента. Да и у деда время не резиновое — кто-то у него просил ещё стену городскую, и весь город о чём-то мечтает, а в 5 утра ему надо забрать снегурку с очередного корпоратива.

Думали-думали мы с тобой и придумали — собрали такую решетку, которая пропускала через себя осколки и цемент, но удерживала плиты. Ладно, а как кирпичи-то отсортировать от бетона? Вручную как-то неохота. Ну, мы сообразили ниже какое-то сито, которое просеивало цемент и удерживало кирпичи. С цементом же и думать не надо — взяли и подложили мешков.

Так и получили мы плиты на решётке, кирпичи в сите и цемент в мешке. Сказка ложь, да в ней намёк — добрым молодцам урок.

Раздражитель	Устройство	Контур	Функции	Часть мозга
Бетонная плита	Решётка	Первый	Движение От-К	Ствол
Кирпич	Сито	Второй	Память, эмоции, мотивация, хорошометр	Лимбическая система
Цемент	Мешок	Третий	Восприятие, память, мышление, речь Символы, внутренний диалог Прошлое и будущее	Новая кора

ПЕРВЫЙ КОНТУР

Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимания.

Уильям Джеймс

Жил-был какой-нибудь организм. Пусть это будет клетка — например, инфузория-туфелька.

Если ей подложить в воду кристаллик соли, то она начнёт от него уплывать, а если в какой-то части воды поднять температуру с 15 градусов до 30, то она поплывёт туда, где тепло.

Потому что соль — смерть, а тепло — жизнь.

От соли мы уплываем, к теплу намеренно плывём.

Раздражитель	Возможные последствия	Действие	Принцип
Соль	Смерть	Движение От	Беги
Тепло	Жизнь	Движение К	Бей

1) Если клетка находится возле раздражителя, который опасен, то она начинает уплывать. Если же рядом находится что-то полезное, то она начинает догонять это самое полезное.

2) Если вторая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то первая клетка не сможет её предупредить — им нечем общаться.

2) Если первая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то она не сможет предупредить и саму себя — ей нечем запоминать¹.

2) Заодно первой клетке просто нечем предупреждать себя.

3) Даже после таких злоключений она не сделает никаких выводов — ей нечем думать.

3) И, прочитав эти пункты, не решит, что «Я обиделась, но Я хотя бы могу реагировать» — у неё нет Я, а потому и обижаться там попросту некому.

Назовём это первым уровнем сознания, который соответствует самой древней части мозга — а именно стволу².

Функции его, я напомним — распознать жизненно важный раздражитель и начать реагировать — приближаться или отдаляться. Условно его можно назвать «Бей-беги», потому что так просто веселее звучит.

Конечно, всё немного сложнее — он ещё может включать инстинкты и исполнять безусловные рефлексы, ибо мало приблизиться к еде — её надо ещё поймать и съесть.

Можно сказать, что он удовлетворяет так называемые витальные, естественные потребности — безопасность, питание, сон и спаривание.

Если мы рассмотрим существ, у которых есть лишь первый уровень сознания, то мы заметим, что все раздражи-

¹ Второй пункт номер 2 неспроста. Ибо номера фактов относятся к контурам сознания. Когда ты решишь вернуться сюда и уточнить полученные сведения — так будет проще разобраться.

² На самом деле у клетки вовсе нет мозга. Но механизм работы первого контура у животных и реакция у клетки очень похожи, поэтому для простоты мы допустим, что у клетки он есть, ведь первый контур человека воспроизводит уже доказавшую свою эффективность первую филогенетическую стадию в эволюции его вида, подобную зачаточной нервной системе одноклеточных организмов. Однако если ты особо продвинутой и подловил меня на том, что «онтогенез повторяет филогенез» давно опровергли, то спешу тебя огорчить — я в курсе.

тели, которые они способны воспринять, ведут к удовлетворению этих потребностей.

Жизненно важные сигналы по мощности равны бетонным плитам. Да-да, метафора в начале была именно об этом — первый контур похож на это решето, которое позволяет нам поймать именно мощные факторы, пропустив остальные мелочи мимо.

Таким образом, первый контур воспринимает только жизненно важные раздражители, пропуская всё остальное мимо себя.

Деятельность существа, у которого еще не развились остальные части мозга, строится целиком на работе этого контура и всё, что воспринимают эти существа — есть жизненно важные раздражители. Остального для них просто не существует.

У более развитых существ сигналы не просто пропускаются мимо, а попадают дальше — в следующие отделы мозга, которые нарастали поверх этого. Таким образом, если поступающие сигналы жизненно-важные — то реагируем, а если нет — то не замечаем.

Это хорошо — в древности люди строили себе мощные жилища из одних только неотесанных глыб — никаких кирпичей и цемента, чтобы их удержать, не было и в помине. Не веришь мне — посмотри Флинстоунов, они там даже машину умудрились собрать. Но из одних бетонных плит не удастся построить сколько-нибудь изящное жильё, поэтому мы стали эволюционировать дальше, научившись осознавать более тонкие и сложные сигналы.

И посреди всего это я должен заметить:

Это похоже на пьяную девушку, которая спит с безмятежным лицом.

Если ты ей сделаешь больно, то она рефлекторно начнёт избегать раздражителя, её лицо на мгновение скорчится, а уста ангельским голосом произнесут фразу «ай, больно».

Как только же ты перестанешь её мучать, лицо тут же расслабится и она снова будет безмятежно спать. А проснувшись, не будет знать об этом инциденте.

Так что веселись.

На ранних этапах эволюции любое воспринимаемое воздействие вызывало ответную деятельность. То есть тогда организмы не осознавали среду, они лишь реагировали на раздражители. И это была единственная доступная им форма восприятия. Как ты понимаешь, это состояние не особо располагает к познанию, потому что очень узок круг воспринимаемых раздражителей. Как результат — резко ограничено количество возможных ответных действий, что не ведёт к действительно эффективному приспособлению.

ВЫВОД:

Первый контур воспринимает жизненно важные раздражители и на них реагирует — либо движением К раздражителю, либо движением От него. Остальную деятельность мы не учитываем — для простоты.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1) Почему, выбирая между сексом и друзьями, люди выбирают секс?

2) Что ты сделаешь на следующей вечеринке, чтобы наглядно убедиться в написанном?

ВТОРОЙ КОНТУР

В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно, в важные моменты, в главных шагах своей жизни мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.

Артур Шопенгауэр

И тут клетка сделала ход конём и собралась посреди чиста поля в многоклеточное существо — по факту, те же самые клетки, которые внезапно прониклись идеей о нетворкинге и сложении усилий. Впрочем, более вероятно, что среди ми-

риад разных клеток какие-то случайно сложились в структуру и выжили. А думать о нетворкинге им было пока нечем.

Это самое «тут» случилось в ранний палеозойский период (пятьсот миллионов лет назад), после чего первые позвоночные и земноводные начали преодолевать силу гравитации, поднимаясь вдоль вертикали. А через какое-то время они выросли в животных, какими мы их знаем сейчас. У них всё работало по-прежнему, но вырос мозг.

Первый контур, как и раньше, пропускал через себя сигналы и действовал, его жестко заданные программы выполнялись автоматически, потому что одно мгновение промедления в этих вопросах стоило жизни.

Однако животное теперь научилось различать и более тонкие сигналы, ведь у него вырос второй контур — сродни ситу, которое удерживало кирпичи, пропуская все остальные мелочи мимо. Павлов назвал этот механизм первой сигнальной системой, а сам тип реагирования — условными рефлексам.

Как работает первый контур? Мы берём пса и даём ему понюхать мясо. Мясо, как известно, жизненно-важный раздражитель, и пёс на него тут же среагирует — например, выделив желудочный сок. Эту реакцию мы вполне себе можем назвать безусловным рефлексом.

Но если мы внезапно достанем небольшой звонок и в него позвоним, то как отреагирует первый контур? Никак. Он его даже не заметит, ведь звонок не является жизненно-важным раздражителем. Однако если мы будем звонить в звонок тогда, когда даём псу мясо, то со временем у него (пса) будет выделяться желудочный сок от звука звонка, даже если он не получит мяса.

Давай назовём это событие условным рефлексом, ибо ранее безразличный (индифферентный) раздражитель отныне вызывает реакцию, потому что ассоциируется с жизненно-важным раздражителем.

Таким образом, второй контур даёт возможность реагировать не только на жизненно-важные раздражители, но