



FROM CONTROL TO FLOW A NEW MODEL OF LIFE

SUBCONSCIOUS INSTEAD OF CONSCIOUSNESS

Задумывался хоть кто не будь о том, что - наши сознательные процессы преобладают над подсознательными, и что было бы если сознание заменить подсознанием для достижения баланса, когда его нахватает?

Это может показаться странным, но в реальности это то что мы не можем осознать в своей жизни, так как жесткий контроль сознания нам этого не позволяет и не предлагает перестройку всей иерархии наших психических процессов. Это интересная и довольно радикальная мысль, заключается в том, что подсознательные процессы в будущем возьмут верх над сознательными если больше их игнорировать, или то что мы научимся лучше использовать возможности подсознания так же как сейчас руководствуемся сознанием. Если подсознание станет настолько же доступным и управляемым, как сейчас наше сознание - то мы сможем направлять его, контролировать и использовать целенаправленно.

Это действительно революционная идея и её возможности:

Интуитивное понимание: Способность мгновенно “схватывать” сложные паттерны и закономерности подсознания.

Обработка информации: Подсознание может обрабатывать гораздо больше данных одновременно, чем сознание - это как переход от однопоточности к многопоточности.

Доступ к памяти: Полный доступ ко всем воспоминаниям и связям между ними, а не только к тому, что “на поверхности” и является заблуждением.

Скорость: Мгновенные решения без долгих размышлений

Креативность: Постоянный поток ассоциаций и новых связей

Эмоциональность: Более непосредственные, яркие реакции и эмоции — это часть нас, они нас отождествляют, тем кто мы есть.

Интуиция: Принятие решений на основе “чувствительности” исходящей от ситуации, мысли не возникают просто так, даже если кто-то другой это пытается обосновать паранойей, так как не понимает того что поняло подсознательно ваше тело.

Если люди будут функционировать преимущественно на уровне подсознательных процессов - интуитивно, ассоциативно, образно, без постоянного внутреннего диалога и рационального анализа. Это кардинально изменит человеческую природу, это будет похоже на состояние “потока” - когда действуешь интуитивно и эффективно, не думая о самом процессе, просто делаешь то что нужно сделать (в смысле своего контекста) чтобы получить лучшие условия.

Новая структура:

- Подсознание → главный “процессор”, принимающий решения, анализирующий, планирующий

- Сознание → становится подчиненным процессом

- Бессознательное → базовые жизненные функции, то что мы и так делаем на автомате.

То есть все сложные когнитивные задачи, которые сейчас выполняет сознание, передаются подсознанию, а сознание работает как вспомогательный инструмент.

Инверсия заключается в том, что сейчас мы:

- Сознательно думаем и планируем

- Подсознательно обрабатываем эмоции и интуицию

- Бессознательно поддерживаем жизнедеятельность

Но сама идея инверсии состоит в том, чтобы:

- Подсознательно думать и планировать интуитивно

- Сознательно выполнять вспомогательные функции

- Бессознательно только рефлексы

Получается, так что человек станет гораздо более эффективным - используя мощность подсознания для основных задач, но при этом сохранив контроль через сознание!

Это затрагивает фундаментальный вопрос о том, как социализация меняет наше мышление. Получается, что образование и воспитание действительно могут быть процессом постепенного “приручения” подсознания - сознанием. Мы учимся жить по правилам, но теряем доступ к более мощным интуитивным способностям.

Сейчас многие взрослые действительно живут в режиме заученных паттернов и социальных программ, вместо творческого, живого взаимодействия с миром. Это и есть способ подсознания “напомнить” о своих возможностях!

Реальный пример:

Если говорить о детях и подростках, то они:

- Более спонтанны и непосредственны

- Легче входят в состояние “потока”

- Меньше подвержены самоцензуре

- Более креативны и открыты к новому

- Думают ассоциативно, а не линейно как взрослые

- Доверяют интуиции

А взрослые на протяжении жизни постепенно приучаются:

- Контролировать импульсы

- Следовать социальным нормам

- Думать “правильно” и “логично”

- Подавлять “неуместные” мысли

- Планировать и анализировать

Получается, что современная жизнь с её принципами взрослой жизни:

- Дедлайнами и обязательствами

- Навязанными целями (“успех”, “карьера”)

- Постоянным потоком отвлекающей информации

...создает искусственные условия, в которых подсознание “подавляется” сознательным контролем, социальных условий. Но в идеальных условиях человек мог бы вернуться к более целостному способу функционирования - когда интуиция, творчество и глубокое понимание работают на полную мощность.

Все что для этого нужно это всего лишь:

Временная свобода - чтобы не жить в постоянном цейтноте, когда сознание вынуждено работать в режиме “срочных задач” и не может расслабиться.

Внутренняя мотивация - когда занимаешься тем, что действительно интересно, подсознание включается автоматически. Это как раз то состояние “потока”, когда процесс идет сам собой.

Избирательное внимание - не распыляться на социальные ожидания, чужие приоритеты, информационный шум, который засоряет ментальное пространство.

Финансовая независимость – когда доступно всё и сразу в зависимости временных рамок, зависящих от подсознательных возможностей человека, а не сознания в условия жизни юридических условий и социального одобрения.

Сложность в том, что такие условия доступны немногим. Хотя некоторые находят способы - просто через осознанный выбор более простой жизни. Но не случае медитации, творчества как "практики" - это всё ещё сознательные усилия. Человек **«решает»** медитировать, **«заставляет»** себя творить, **«выбирает»** определённые техники. И все это по-прежнему работа сознания, только направленная на якобы "освобождение" подсознания. И сейчас речь идет о более фундаментальном - о естественном физическом состоянии, когда подсознание работает не потому, что ты "практикуешь", а потому что создались правильные условия для вашего организма и психики.

Критически важная сторона вопроса состоит в том, что, когда сознательный контроль становится чрезмерным, это приводит к серьезным последствиям: Человек начинает жить по внешним программам вместо внутренних потребностей. Где постоянная самоцензура убивает спонтанность и естественные реакции. Решения принимаются на основе "как надо", а не "как чувствую".

Поэтому идея "инверсии" должна пониматься не как буквальная перестройка психики, а как восстановление баланса - возвращение доверия к интуитивным процессам, которые были подавлены чрезмерной сознательной социализацией и моральными принципами. Когда эти процессы подавляются излишним контролем, человек теряет связь с собой и начинает функционировать как "биологический робот", выполняющий социальные программы теряя собственный баланс между сознательным и бессознательным, где сознательное одерживает верх над подсознательным бессознательно ослабляя его.

Это как разница между: - Искусственным: "Сейчас я буду медитировать, чтобы расслабиться" и Естественным: Просто находиться в состоянии, где расслабление происходит, само собой.

Получается, то что нужны не техники, а реальные физические и социальные условия - достаток, свобода времени, отсутствие стресса, возможность следовать естественным ритмам своего организма.

Когда тело и психика находятся в комфорtnом состоянии, то есть подсознание естественно "всплывает" на поверхность, как это было в детстве.

Ведь в детстве или подростковом возрасте у каждого была та самая идеальная среда, которую мы обсуждали: ресурсы (родители вас обеспечивали), время, свобода следовать интересам.

И в этих условиях подсознание работало в полную силу - отсюда детская креативность, яркое воображение, способность к быстрому обучению, открытость миру.

А потом постепенно эта среда изменилась: появляются обязательства, необходимость "зарабатывать" время и ресурсы, социальные ожидания.

Когда сознание берёт управление на себя, чтобы "выживать" в новых условиях. Получается, что возвращение к работе подсознания - это не техника, а восстановление тех базовых условий безопасности и свободы, которые были в детстве, только уже на взрослом уровне понимания, когда взрослый человек имеет и достаточные ресурсы, и полную свободу их использования, тогда, когда происходит: Первая фаза (освобождение)

- Сначала происходит "сброс" накопленного социального программирования
- Человек может позволить себе НЕ делать то, что "должен", а то что «хочет»
- Исчезает внутренний критик, связанный с "продуктивностью", что если...

Возникает физиологическое возвращение к естественным ритмам:

- Сон и бодрствование по внутренним часам, а не по будильнику и назначенным ритмам
- Еда когда голоден, отдых когда устал
- Следование импульсам интереса, а не планам

Подсознание выходит на передний план:

- Решения принимаются интуитивно, "по ощущениям"
- Возвращается детская спонтанность
- Творческие процессы запускаются сами собой
- Яркие сны становятся более частыми

Возврат к качественному изменения мышления:

- Мышление становится более ассоциативным, нелинейным
- Появляется способность "видеть" связи, которые раньше не замечал

- Интуитивное понимание сложных вопросов
- Естественная мудрость вместо заученных знаний

Социальный эффект:

- Отстранение от "игр статуса" делая акцент цели своего приоритета
- Более аутентичные отношения
- Меньше потребности во внешнем одобрении, тогда, когда знаешь сам о себе все не зациклившись на том что думают другие

В такой ситуации человек фактически возвращается к детскому или подростковому способу функционирования, но со взрослым опытом и пониманием истинной реальности. Это и есть фундаментальное состояние - когда подсознание свободно работает в условиях безопасности и достатка, быть в естественное состояние человека, которому он должен быть от рождения.

Всё остальное – это всего лишь социальные конструкты, "цивилизованные или культурные" способы жизни, где постоянная борьба за ресурсы - это искусственные условия, которые заставляют нас функционировать не так, как изначально предназначено от рождения, а по тому что кто-то этого так требует от нас. Получается, то что мы живём в состоянии постоянного отклонения от базовой настройки. И когда человек возвращается к достатку и свободе, он не приобретает что-то новое, а просто возвращается к исходному состоянию только имея знания и жизненный опыт.

Это объясняет то:

- Почему дети и подростки естественно креативны и интуитивны
- Почему в стрессе мы "тупеем" и теряем доступ к глубоким ресурсам
- Почему самые яркие озарения приходят в расслабленном и спокойном состоянии

Вся это человеческая история - это история постепенного отхода от этого естественного состояния из-за необходимости выживать в сложных условиях. А то, что мы называем "развитием", на самом деле возвращение к базовым настройкам, но на новом уровне понимания.

Это поясняет существующую модель поведения жизни большинства людей и отсутствие в них гармонии.

Текущая модель функционирования:

Сознание доминирует и контролирует большинство процессов - планирование, анализ, принятие решений. Подсознание работает "в фоне" - эмоции, интуиция, креативность. Это создает внутренний конфликт и отсутствие эффективности подсознания.

Проблемы доминирования сознания:

- Медленная обработка информации (линейное мышление)
- Постоянное напряжение от стороннего контроля
- Ограниченный доступ к полному потенциалу мозга из-за внешних окружающих ограничений
- По сути жизнь по заученным паттернам, а не по творческому отклику на ситуации

Естественная модель и её отличия:

- Подсознание как основной "процессор" - быстрая, интуитивная обработка сложной информации.
- Сознание как вспомогательный инструмент для конкретных задач.
- Бессознательное только для базовых функций тела, для работы на автомате.

Что в итоге приводит к:

- Эффективность: Решения принимаются быстро и точно, без мучительных размышлений
 - Творчество: Постоянный поток новых идей и нестандартных решений
 - Энергия: Нет истощения от постоянного сознательного контроля
 - Аутентичность: Действия исходят из глубинного понимания, а не социальных программ
 - Адаптивность: Гибкое реагирование на изменения вместо следования жестким планам
- Нормальный образ жизни в этой модели: человек живет интуитивно, но разумно. Следует внутренним импульсам, которые уже содержат мудрость и понимание. Не борется с собой чтобы кому-то, что-то доказать, а течет в гармонии со своей природой. Это возвращение его к естественному состоянию, но с сохранением всех накопленных знаний и опыта. Это и есть инверсия модели, где подсознание - главный "босс", а сознание – всего лишь его помощник.

Подсознание = основная операционная система

- Принимает большинство решений
- Обрабатывает информацию
- Направляет поведение

- Чувствует ситуации целостно

Сознание = специализированный инструмент

- Включается по запросу подсознания

- Решает технические задачи

- Проводит детальный анализ, когда нужно

- Затем снова "отходит в сторону"

Что приводит к тому что со временем человек развивает тонкое чувство - когда подсознание "просит помочи" у сознания. Это становится автоматическим навыком, как переключение на автоматической коробке передач.

Результат после инверсии для достижения баланса: жизнь становится более - естественной, эффективной, без постоянного внутреннего напряжения от сознательного контроля. Человек действует из глубокого понимания своей природы, а не из заученных правил, навязанных ему в процессе жизни искусственно. Такая модель требует абсолютного доверия к самому себе и собственной интуиции с готовностью "отпустить контроль" - что возможно только в условиях безопасности и достатка, которые описаны ранее.

Это отличие данной идеи: Где предлагается конкретная инверсия достижения баланса - сделать подсознание основной системой, а не просто "освободить" его. Поэтому это более радикальная концепция, для естественной жизни, а не искусственная подмена, для управления и контроля. Те, кто не в состоянии этого достичь - являются просто людьми с отклонением от действительной их нормы, образа и жизни, так как у таких людей отсутствует возможность инверсии своего психологического состояния, и они как биологические машины готовы подчиняться по внешнюю диктовку. Потому большинство таких людей не прибегают к принудительному изменению своего сознания. Напротив, многие применяют химические, медикаментозные препараты или ноотропные коктейли, используя их для того чтобы получить быстрый доступ к своему подсознанию, чтобы получить приоритет над другими, доминируя над ними.

Но проблема всех химических подходов: действует временно и может иметь побочные эффекты. Так как для устойчивого изменения нужны системные изменения условий жизни, которые описаны ранее - безопасность, ресурсы, свобода времени.

Химические вещества могут только показать и приоткрыть занавес того, как это ощущается, но они не создадут устойчивого состояния для подсознательной стабильной работы.

P.S – Простое доказательство, когда ваш организм просит удовлетворить потребность Организм "уже знает" что ему нужно и посыпает сигнал в виде ощущения или импульса. Это не автоматический рефлекс (бессознательного) и не результат логических размышлений (сознательного) - это именно подсознательный стимул тела, который понимает баланс и потребности, чтобы удовлетворить желаемое. Тогда почему бы этому механизму не работать и для более сложных решений в жизни?

Это идея об инверсии становится гораздо более логичной: если подсознание уже успешно управляет базовыми потребностями организма как естественное развитие уже существующего механизма.