

Что общего между психологией и квантовой физикой?

Одним из важнейших принципов и в гимнастике, и в психологии является принцип наблюдателя. Именно он занимается тем, что осознает наши движения – как телесные, так и душевные.

Он наблюдает за тем, как мы встаем и садимся, радуемся и грустим, мыслим и принимаем решения.

Кто же он такой, этот наблюдатель? Обычно мы даже не подозреваем об его присутствии. А между тем именно он пишет сценарий, который потом разыгрывается в театре нашей жизни.

Для того, чтобы лучше понять лучше, кто он такой и как он связан с тем, что мы называем «объективной реальностью», следует вспомнить о квантовой физике.

Еще в 20-е годы ее концепции полностью взорвали привычную картину мира, в которой существовала объективная реальность, подчиненная строгим законам и независимая от субъективного восприятия. Квантовая физика отвергла эту модель, заявив, что наблюдатель и участник эксперимента – неотъемлемая часть этого эксперимента, и сам процесс наблюдения воздействует на результат.

Более того – результат зависит от позиции экспериментатора. Например, невозможно ответить на вопрос, что такое фотон – частица или волна. Он может вести себя и так и эдак – в зависимости от взгляда экспериментатора, который может воспринимать мир либо как набор твердых тел, либо как единый поток энергии.

Дальше были сделаны еще более удивительные открытия. Например, теорема Белла о том, что не существует локальных причин и локального местоположения. Частицы кажутся нам разделенными тысячами километров или световых лет – при этом они обмениваются мгновенной информацией, то есть фактически находятся в одном и том же месте. Что касается конкретных причин того или иного события – их не существует,

потому что во Вселенной все связано со всем остальным.

Эти открытия казались узко-специальными и применимыми лишь к микромиру – до тех пор, пока американский философ и психолог **Стивен Волински** не создал квантовую психологию.

Стивен – человек неординарный. В юности он жил в хипповской коммуне и участвовал в антивоенном движении и психоделической революции. В поисках вопросов о смысле жизни и своем истинном «я» он изучил все существующие психологические течения и школы. Не найдя ответа, он уехал в Индию и шесть лет провел в ашраме, встретившись за это время с множеством индийских мастеров и гуру, часть из которых оказались шарлатанами, а часть – подлинными учителями. Стивен хотел создать систему, объединяющую западную психологию и древнюю восточную мудрость, но чувствовал, что не хватает какого-то недостающего звена.

Этим звеном оказалась квантовая физика.

Стивен не был физиком – он был психологом и магистром философии. Но когда он прочел книгу, описывающую основные принципы квантовой физики, он понял, что эти принципы применимы не только к внешнему, но и к внутреннему миру. Позже он добавил к ним теорию хаоса.

Так родилась **квантовая психология**. Вначале Стивен вел небольшие бесплатные группы в своей квартире для друзей и единомышленников. Позже эти группы переросли в семинары, и был создан Институт квантовой психологии.

Как же принципы квантовой физики и теории хаоса применяются к психологии?

1. Принцип неопределенности: наблюдение за объектом изменяет его.

Вывод: наблюдая за нашими действиями, чувствами и мыслями, мы тем самым изменяем их.

2. Вселенная является одновременно и набором твердых тел, и совокупностью волн.

Вывод: в зависимости от точки зрения мы можем воспринимать наши мысли, чувства, убеждения, привычки либо как нечто неизменное и застывшее («такой уж я есть»), либо как текучие изменчивые состояния, столь же реальные, как круги на поверхности воды. Более того – наш внутренний портрет, наш образ собственного я – такое же эфемерное и текучее образование. Нам нет никакой нужды ограничивать себя этим представлением, родившимся под внушением тех, кто был столь же закрепощен и ограничен, как и мы. Нам даже не нужно бороться с этими внушениями. Достаточно перестать отождествляться с ними, отойти в сторону и НАБЛЮДАТЬ. И тогда они сами растают, словно лед под лучами солнца.

Здесь современная научная мысль удивительным образом смыкается с древними индуистскими, даосскими и буддистскими учениями, утверждавшими, что видимый мир – лишь Майя, иллюзия, игра божественного воображения, картина, нарисованная наблюдателем, который одновременно пребывает и вне, и внутри человека. Ибо ты есть то, Атман есть Брахман.

Как почувствовать это на своем опыте? Древние восточные практики предлагают наблюдать за своими мыслям, как за внешними объектами.

Волински приспособил эти практики для современного человека, у которого нет возможности посвящать долгие годы медитации и самосозерцанию. Его упражнения вполне годятся для повседневной жизни, а изучить их можно за несколько минут.

Вот эти **упражнения**.

Садитесь или ложитесь поудобнее и около минуты наблюдайте за своим дыханием. Не надо никак на него воздействовать – просто наблюдайте:

Что общего между психологией и квантовой физикой

Автор: admin

23.05.2011 20:47 - Обновлено 01.11.2014 09:28

«вдох-интервал-выдох-интервал».

Затем представьте себе, что перед вами находится экран. Когда у вас появится мысль, представьте, что она пробегает по экрану в виде бегущей строки.

Каждый раз при появлении мысли задавайте себе вопрос: «Откуда приходит эта мысль?»

Этот вопрос не требует вербального ответа. При каждом появлении такого ответа в голове помещайте его на экран и снова спрашивайте: «Откуда приходит эта мысль?» Затем переносите мысленный взор в пространство перед экраном, из которого появляется строка.

Через пять минут задайте другой вопрос: «Куда уходит эта мысль?» И переместите взгляд в пространство за экраном, в которое уходит строка. Есть ли разница между двумя этими пространствами?

Через некоторое время у вас появится странное, непривычное и, возможно, пугающее ощущение при взгляде в пространство – чувство безграничного объема и пустоты. Обычно мы не осознаем пространства между мыслями – они слишком плотно заполняют наш мозг, и нам кажется, что наши мысли и мы – одно и то же.

После того, как вы несколько раз повторите это упражнение, вы заметите, что интервалы между мыслями увеличиваются и состояние бесконечного пространства, покоя и пустоты становится все более привычным. И тогда можно задать следующий вопрос: «Кто наблюдает за этим?», ответить «Я»; и спросить: «А кто это – «Я»?»

Вам придет в голову множество ответов. Помещайте их на доску и снова спрашивайте: «Кто наблюдает за этим?» – «Я» – «А кто это – я?» И в какой-то момент слова останутся лишь на экране, а вы почувствуете без слов, кто это – «Я».

Что общего между психологией и квантовой физикой

Автор: admin

23.05.2011 20:47 - Обновлено 01.11.2014 09:28

Эти упражнения – лишь первые шаги на пути в квантовую реальность. За ними следуют осознание собственного тела как энергетического сгустка и постижение того, что пространство и время – лишь способы описания некоего пространственно-временного континуума (открытого еще Эйнштейном!), а наше подлинное «Я» безгранично, многомерно и неразрывно связано как с другими «я», так и со всем мирозданием.

Как далеко этот путь может завести? Я не знаю. Но мне вспоминается одно из открытий квантовой физики. Когда выяснилось, насколько велико расстояние между электронами и ядром по сравнению с их размерами, перед учеными встал вопрос: если все тела состоят в основном из пустоты, почему же они воспринимаются как твердые?

Ответ заключался в том, что электроны движутся по своим орбитам с такой бешеной скоростью, что воспринимаются как сплошная непроницаемая стена, подобно тому, как вращающийся пропеллер кажется сплошным кругом.

Возможно, освоив пространство между мыслями и обучившись воспринимать мельчайшие интервалы между их движением, мы сумеем проходить сквозь стены.

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)