

Мозг: повышение эффективности использования

Марк Сандомирский, д.пс.н., к.м.н., Институт групповой и семейной психологии и психотерапии (Москва)

- Повышение личной эффективности
- Обучение
- Принятие решений
- Креативность
- Мотивация
- Влияние
 - лидерство
 - партнерские отношения
- Кризис-копинг GROW, НЭМО

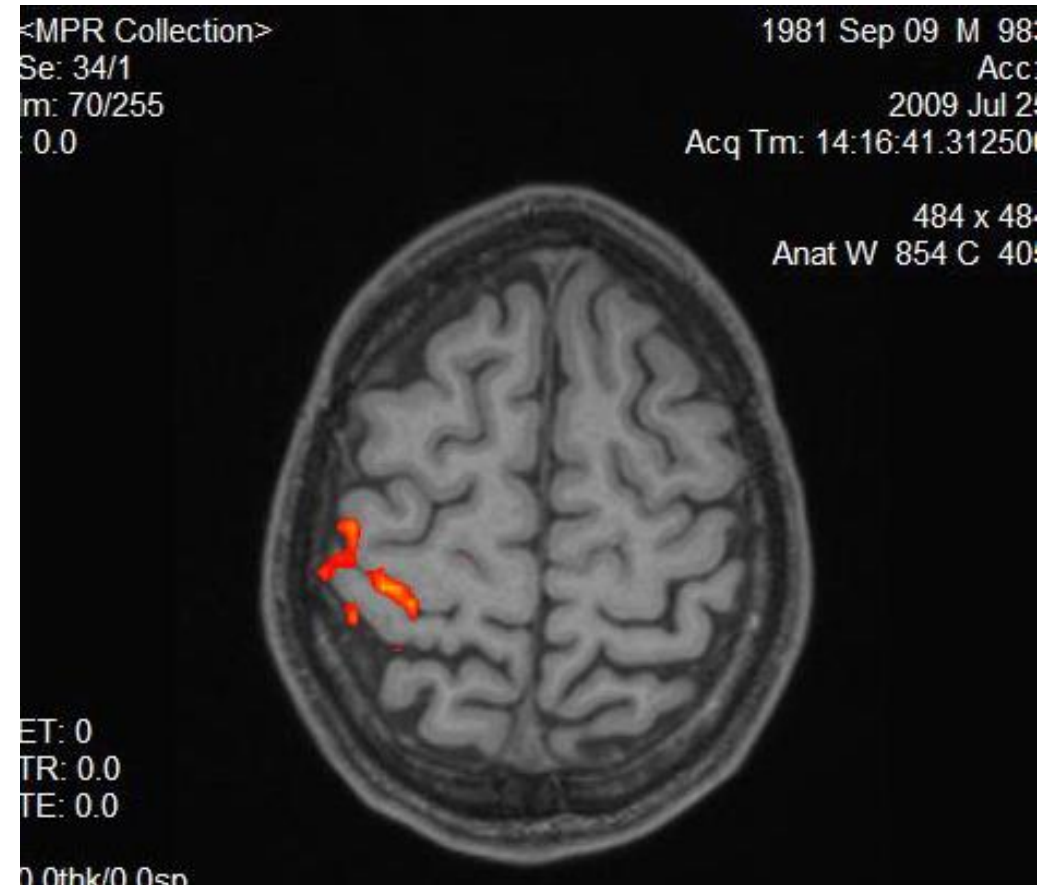


Что такое подсознание: объективный подход

Нейрореволюция:

- технический прогресс нейронаук
- все больше знаний о связи мозга с психическими процессами
- все большую роль эти знания играют в прикладном аспекте
 - нейроменеджмент (и нейроселфменеджмент)
 - нейромаркетинг
 - нейроэкономика
 - нейропсихотерапия (Сандомирский, 2007)

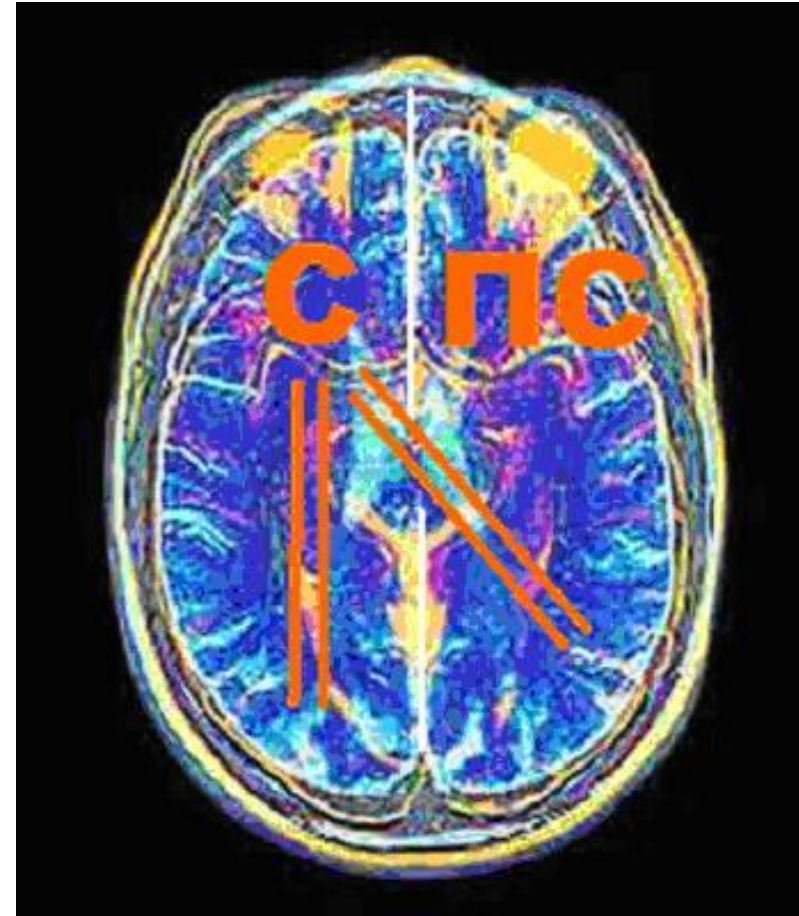
Следствием описанного тренда становится объективный подход к подсознанию



Локализация сознания и подсознания

Зоны мозга, связанные с сознанием и подсознанием
(Сандомирский, 2009)

- Сознание
 - постоянная часть – связана с активностью передних (лобных) отделов коры речевого, доминантного (чаще левого) полушария мозга
 - переменная часть – связана с осознаваемой в данный момент (квант сознания) активностью проекционных (задних) отделов коры обоих полушарий
- Подсознание
 - постоянная часть – связана с активностью передних (лобных) отделов коры неречевого, субдоминантного (чаще правого) полушария
 - переменная часть – связана с неосознаваемой в данный момент активностью проекционных отделов коры обоих полушарий



Подсознание может, но не хочет?

Различия лево- и правополушарного мышления (Сандомирский, 2007)

Левополушарное мышление	Правополушарное мышление
Словесно-логическое	Невербально-образное
Стереотипное (по прецеденту)	Нестандартное
Аналитическое	Синтетическое
Фрагментарное	Целостное
Упорядочивающее	Ассоциативное
Последовательное	Симультанное
Язык слов/цифр	Язык образов/ тела/ эмоций
Направленность в будущее/ эйфория	Направленность в прошлое/ пессимизм

Функциональная асимметрия полушарий и дихотомия их функций – объективная основа сознательно-подсознательного «конфликта»

Роль иррациональности

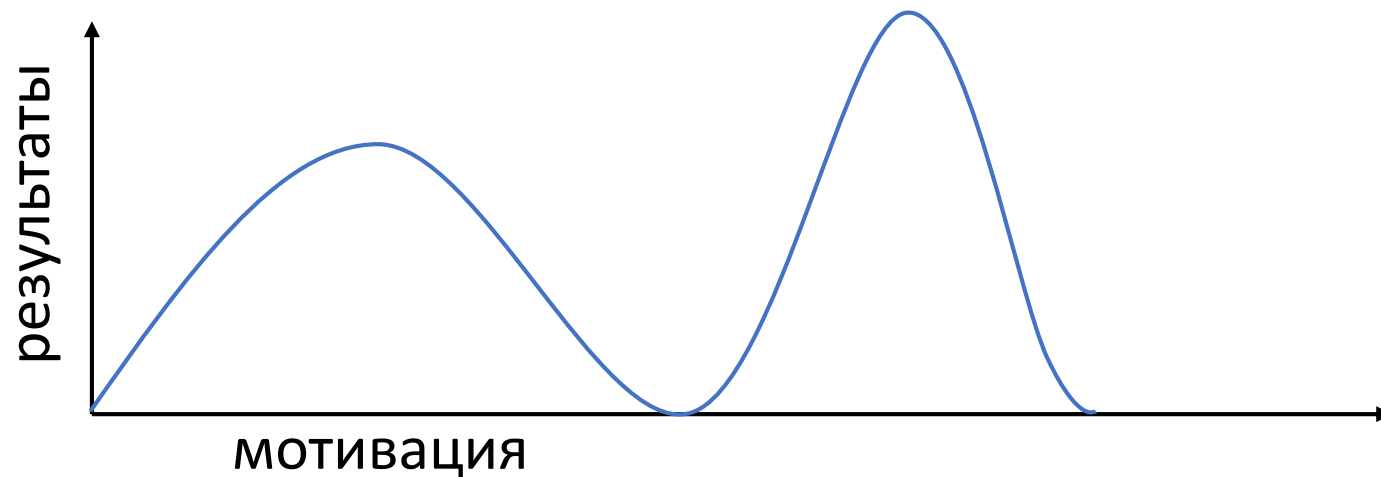
Рост неопределенности

- В социально-экономической среде
 - VUCA (volatility – uncertainty – complexity - ambiguity)
 - liquid modernity (З. Бауман)
- В массовых настроениях
 - Базовая иллюзия маркетинговых опросов
 - Базовая иллюзия big data

Мотивация и эффективность

Повышение личной эффективности - сознательное использование подсознательных ресурсов мозга

Эффективная мотивация = совпадение сознательных и подсознательных желаний, соответственно сверхэффективная мотивация за счет синергизма сознания и подсознания (Сандомирский, 2009)



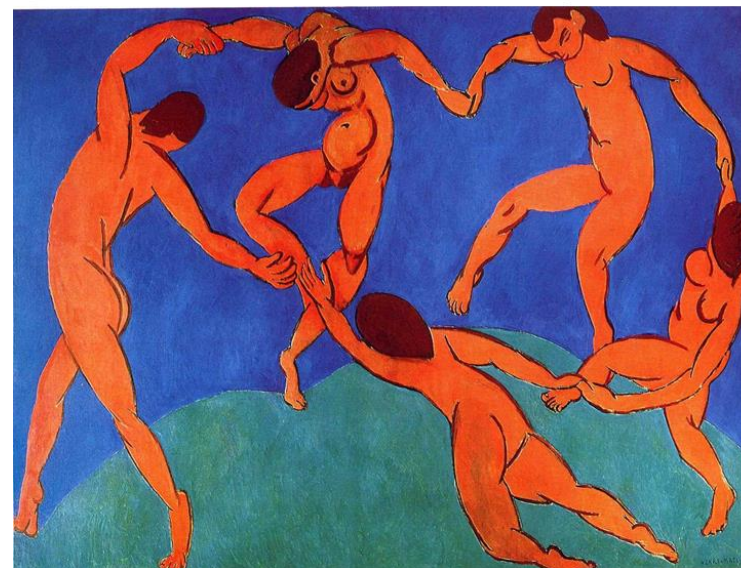
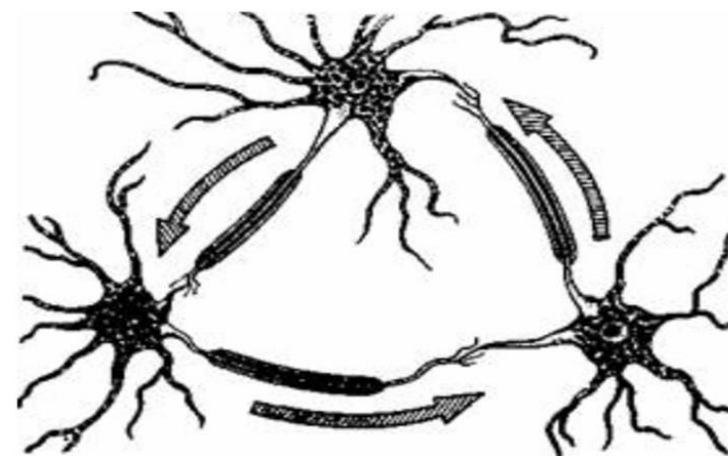
* Закон Йеркса-Додсона

(Илл. из <http://pro-psixology.ru/trud-obshhenie-i-igra/295-zakon-jerksadodsona.html>)

Механизмы повышения ЭИМ

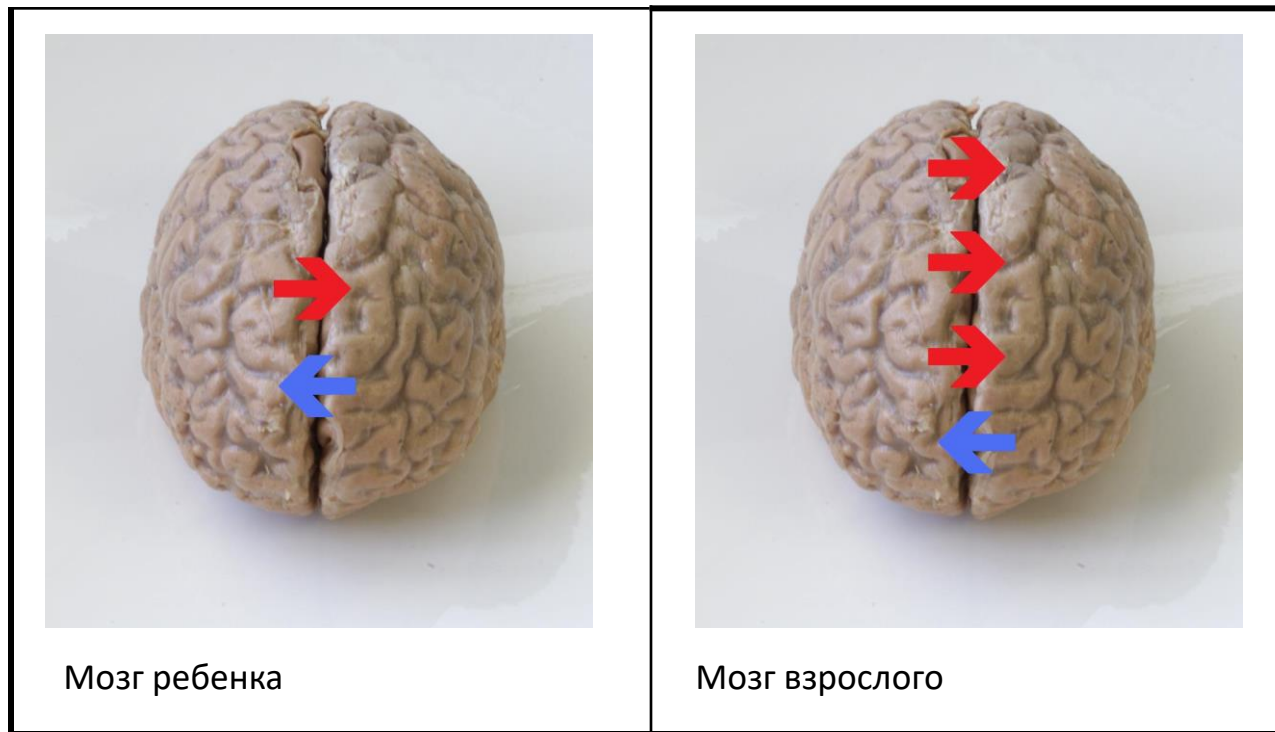
Перестройка связей мозга, позволяющая получить произвольный доступ к его ресурсам, ранее недоступным сознательно

- Нейропластичность
- Интеграция
- Системогенез



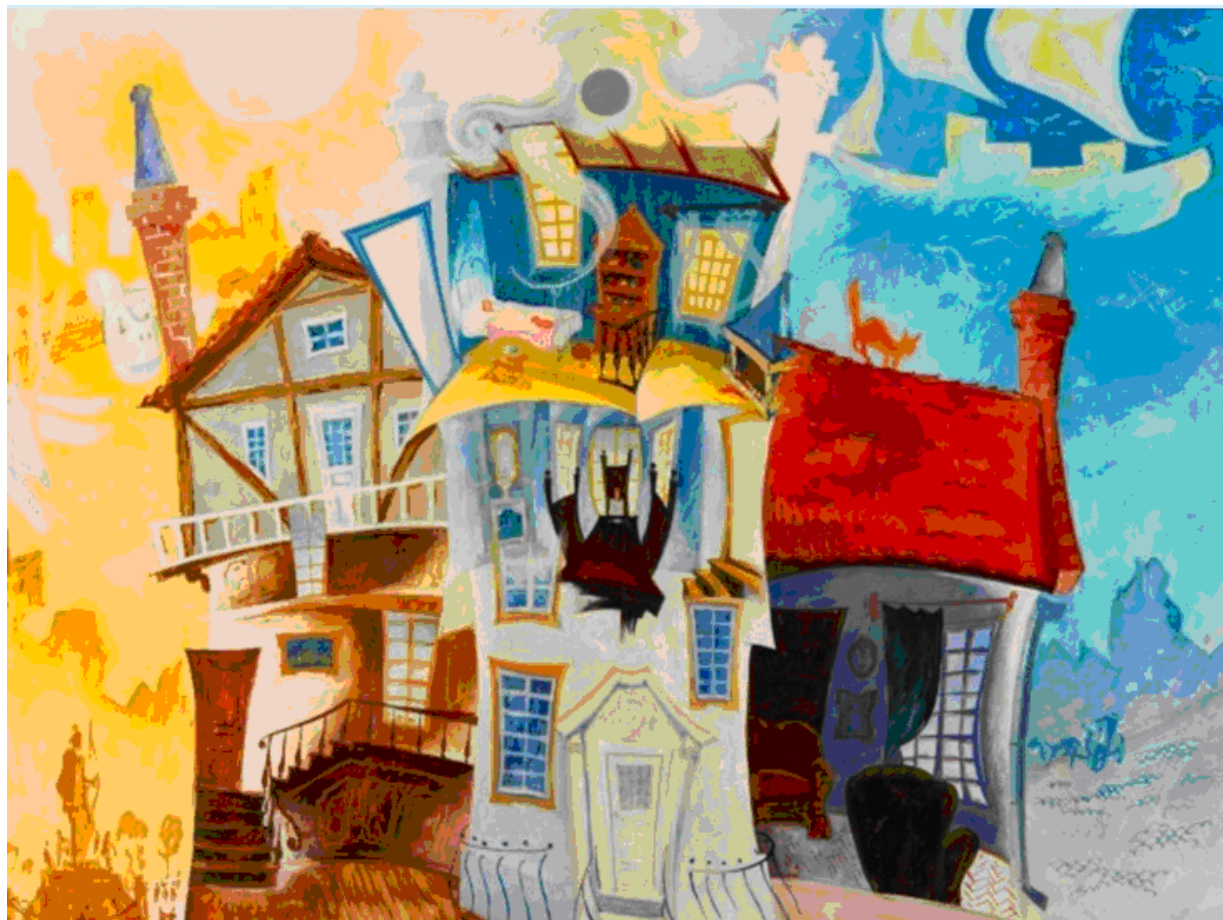
Создание функциональных состояний повышенной эффективности

*Искусственная сенситивность *Креативность *Интуиция *Истинные желания



Способ сознательного взаимодействия с подсознанием (сознательно-подсознательная коммуникация) основан на создании особых состояний сознания. Они рассматриваются как «возврат в детство» для взрослого мозга (физиологическая возрастная регрессия). Этому можно научиться как **произвольному навыку «возврата в детство»**

Невербальное мышление



Литература

- М. Сандомирский. Серия книг «Защита от стресса» 2001-2009
- М. Сандомирский. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005
- М. Сандомирский. Психология коммерции. М., 2006
- М. Сандомирский. Элементы нейропсихотерапии. М., 2007

Дополнительная информация

- Живой Журнал <http://re3.livejournal.com>
- ФейсБук <http://www.facebook.com/sandomirsky>

Контакты

- re3@mail.ru
- +79261916108
- Сандомирский.рф

Спасибо за внимание!