

УИЛЯМ АТКИНСЪН

*ПАМЕТ
И
СУПЕРПАМЕТ*

ИЛИ

**НЕОГРАНИЧЕНИТЕ
ВЪЗМОЖНОСТИ НА
ПАМЕТА**



**ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ**

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



ПОДСЪЗНАНИЕТО

Все още нямаме ясна представа какво е паметта и кои са законите, които управляват способността ни да помним и да си спомняме. Но вън от всякакво съмнение съществува област от разума ни, която психолозите наричат **подсъзнание**. Старото схващане, че разумът осъзнава всичко, което върши, е признато за несъстоятелно. Съвременните психолози съвсем обосновано са стигнали до извода, че самосъзнанието заема само незначителна част от мисленето ни. В него съществена роля играят подсъзнателните идеи, впечатления, чувства и мисли. Всяко наше съзнателно действие води началото си от подсъзнателната ни дейност.

Тайните на намиращата се извън пределите на съзнанието ни обширна област на подсъзнанието привличат вниманието на много философи и психолози, оказали съществено влияние върху идеите на нашето време. Според повечето от тях една десета част от дейността на мозъка ни се осъществява съзнателно, докато по-голямата ѝ част е продукт на подсъзнанието ни. Бихме могли да сравним съзнателното ни мислене с върха на риф в океана, който се издига от самото му дъно. А ние като че ли бродим в непрогледна гора, факли хвърлят бледи светлини около нас, а зад тях настъпва царството на полусенките и отново – непрогледен мрак. В това пространство на полусенки и тъмнина се извършва огромна дейност, резултатите от която при нужда проникват в светлото поле на съзнанието ни.

Паметта е преди всичко функция на подсъзнанието. В него се намира и огромният ѝ склад от впечатления. От момента на възникването на едно впечатление до момента на потворното му възпроизвеждане в съзнанието ни действат силите на подсъзнанието. Така се възприемат и натрупват впечатления.

Къде се натрупват? Естествено, не в съзнанието ни – тогава те биха били винаги пред очите ни, а в подсъзнанието, заедно с всички останали впечатления. Затова изпитваме определена трудност да ги намерим, когато ни потрърват.

И все пак възможно ли е да възприемаме толкова много впечатления в продължение на години и да ги съхраняваме до извличането им от паметта ни? Да, възможно е и това се извършва с помощта на подсъзнанието ни. Когато решим да ги извикаме в съзнанието си, нашата воля нарежда на работниците от склада да открият и извадят на бял свят някога запазените впечатления. А колкото по-добре ги съхраняват и нареждат на определени места, толкова по-скоро ще успеят да ги намерят.

Не разглеждайте съзнанието си като синоним на разума. Ако ги възприемете като равностойни понятия, ще изключите понятието подсъзнание. Често полето на съзнанието ни е много ограничено, все едно че гледаме през микроскоп или телескоп и виждаме само това, което се намира в нашето полезрение; всичко друго в този момент като че ли не съществува. Разумът ни постоянно възприема идеи и впечатления, но ние не ги осъзнаваме, докато не се появят в съзнанието ни.

Предполага се, че всяко впечатление, всяка възникнала мисъл или извършена постъпка остава в подсъзнанието, в склада на паметта ни, и следователно, нищо не може да бъде веднъж и завинаги забравено. Връщането в съзнанието ни на много от нещата, които сме смятали за забравени, се предизвиква от мисловните ни асоциации, от нашите желания, от някаква необходимост или в резултат на усилията на волята. Много от впечатленията ви няма да се възпроизведат в съзнанието ви, ако не възникне такава необходимост,

но те винаги ще останат в подсъзнанието ви и ще влияят на мислите, идеите и действията ви. Другите впечатления ще продължат да чакат реда си, скрити в паметта ви, както топлинната и светлинната енергия във въглищата очаква времето, когато ще бъде използвана.

Обикновено имаме представа за съвсем малка част от впечатленията, които се съхраняват в паметта ни. Много от нещата, които смятаме за забравени и искаме да си спомним, се връщат в съзнанието ни несъзнателно, като че ли независимо от самите нас. Често се случва да поискаме да си спомним нещо, но то ни убягва и ние се отказваме от намеренията си, но след време тази мисъл изведнъж се появява в съзнанието ни. Изглежда, желанието ни да си спомним определени неща кара мълчаливите работници на подсъзнанието ни да заработят и да намерят нужните ни впечатления дори когато вече сме забравили за него. Понякога една случайна дума на някой непознат е в състояние да открие пред нас широко поле от впечатления, които сме смятали за забравени. Много неща се забравят и ни се струва, че никакви усилия на волята не са в състояние да ни накарат да си спомним за тях, но те остават твърдо в подсъзнанието ни толкова ясно, като че ли току-що са се случили с нас.

Когато боледуваме от треска, бълнуваме за отдавна забравени неща, за които едва ли ще си спомним след оздравяването си, но те наистина са се случили с нас в младостта или в детството ни. В някои известни трудове по психология са събрани много примери за това. Казват, че пред очите на давящия се отново преминава целият му живот. Например, спасеният от удавяне сър Френсис Бофор пише: *„Стори ми се, че всичко, което се е случило в живота ми, се връщаше в обратна последователност в паметта ми и като че ли видях пред себе си панорамата на целия си живот.“*

Колдريدж разказва как една разболяла се от треска млада жена, която не умеела нито да пише, нито да чете изведнъж проговорила на латински, гръцки и еврейски. Записани са били много цитати, въпреки че смисълът на някои от тях бил трудно доловим поради отсъствието на връзка между тях.

Малка част от еврейските фрази можело да бъдат отнесени към библейските мъдрости, другите били от съчиненията на равините (еврейски свещеници). Жената била толкова невежа, че не можело и дума да става за някаква измама, поради което я сметнали за душевноболна. Един усъмнил се в ненормалността ѝ лекар установил, че от деветгодишна възраст тя била слугиня в дома на един свещеник. Той имал навик да се разхожда из гостната, която била свързана с кухнята, и да цитира текстове от съчиненията на равините, както и на гръцките и римски отци на църквата. След като прегледали книгите му, намерили всички фрази, произнесени от жената. Треската послужила като подбудител на подсъзнанието ѝ да ги възстанови.

Карпентър разказва за един английски свещеник, който посетил замък, където според него никога преди това не бил ходил. Като приближил до вратите му, изпитал чувството, че вече е бил там, дори си спомнил, че е виждал хора и вързани магарета. Поразен от това, той споделил впечатлението с майка си и тя му обяснила случилото се. Когато бил на година и половина тя отишла в замъка с компания, като го сложила на гърба на едно магаре. Докато обядвали, той останал с прислугата до вратите на замъка. Второто му посещение предизвикало стари спомени от детството, които му се сторили като сън.

Аберкромби разказва за една дама, която боледувала тежко на село. От Лондон довели малката ѝ дъщеря, за да се прости с нея. Майката умряла, а дъщерята пораснала, без да запази спомен за нея. Едва в преклонна възраст ѝ се случило да посети същата къща и да влезе в стаята, в която починала майка ѝ. Тя се вцепенила и когато я попитали за причината за уплахата ѝ, обяснила, че си спомня ясно как някаква болна жена се надвесила над нея и заплакала. И така впечатлението се запазило в подсъзнанието на детския ум, за да се върне едва в преклонна възраст и разкрие една от тайните на паметта при вида на стаята.

Всичко това ни дава убедително доказателство, **че нищо не може да бъде окончателно забравено, ако сме го въз-**

приели с разума си. Нито едно преживяно и изпитано от нас впечатление не може да прекрати съществуването си. То не е загубено, а само поизбледняло в подсъзнанието ни, откъдето може да се върне отново чрез усилие на волята ни или чрез някоя наша асоциация.

Макар много от спомените ни да не се връщат никога в съзнанието ни, те все пак съществуват и влияят върху мислите и действията ни. Ако можехме да проникнем в дълбините на подсъзнанието си, бихме намерили там всички впечатления и мисли, които някога сме изпитали, или спомени за постъпки, които сме извършили. Благодарение на вчерашните си мисли, постъпки и действия и на това, което сме видели и чули, ние днес сме това, което сме, а не някакви други личности.

Всеки човек е резултат от миналото си. Няма нито едно впечатление, постъпка или мисъл от живота ни, които да не оказват определено влияние върху формирането на интелектуалните и морални устои на личността ни. Сегашните мисли и мнения са в значителна степен следствие от миналия ни опит, на предишни мисли и впечатления, въпреки че са забравени и могат да не се върнат в съзнанието ни. Тази книга е посветена на упражнения за щателно съхраняване и запомняне на скривалищата, където се пазят впечатленията ни и за бързото им откриване и връщане в съзнанието по искане на волята ни. **Ще се убедите, че паметта се поддава на неограничено подобряване и развитие.** Съзнавайки, че нищо не може да бъде забравено завинаги, ще осъзнаете и възможността да усвоите изкуството да възприемате, запазвате и възпроизвеждате впечатленията си. Ще разберете, че колкото по-добре възприемете едно впечатление, толкова по-дълго ще го запазите в паметта си и по-лесно ще го възпроизведете.

Ще се убедите във вашите възможности да научите работниците на подсъзнанието си да откриват и връщат в съзнанието ви впечатления, като изпълняват безпрекословно указанията ви.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

