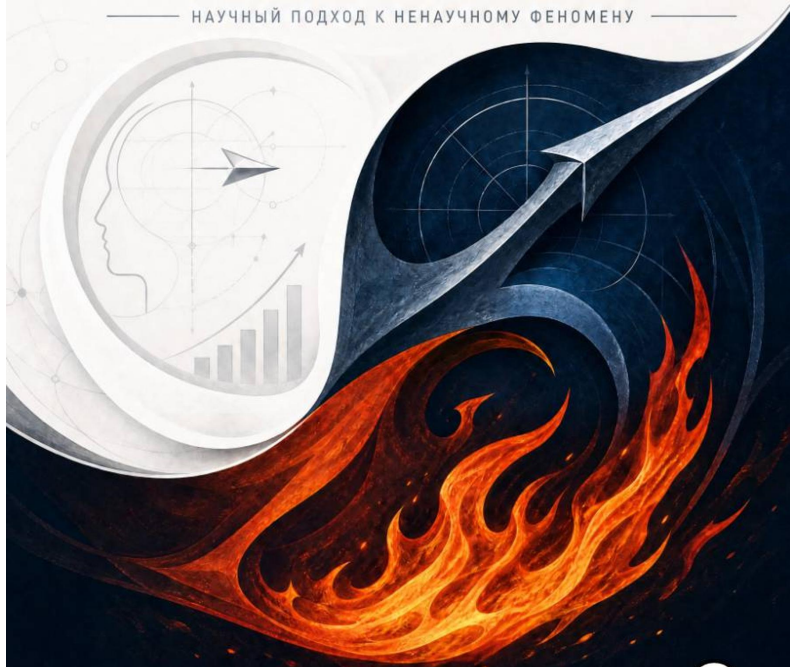


РАЗУМ, ВОЛЯ И СТРАСТЬ

ПРИНЦИПЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ ЗА 40

— НАУЧНЫЙ ПОДХОД К НЕНАУЧНОМУ ФЕНОМЕНУ —



— ГЕОРГИЙ НАУМОВ —

18+

Георгий Наумов
Разум, воля и страсть.
Принципы счастливой жизни
мужчины за 40. Научный
подход к ненаучному феномену

*<https://litres.ru/73973673>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — практическая «наука о счастье» для мужчин в возрасте осознанности.

В отличие от популярной психологии с её простыми рецептами («найди смысл», «найди увлечение»), автор не дает пустых и однобоких советов, а выстраивает многоуровневую систему на стыке философии, психофизиологии и реального жизненного опыта — своего и множества собеседников.

Результат: 5 базовых принципов восприятия жизни и 11 правил управления жизненным движением.

Вы найдёте ответы на вопросы:

1. От чего зависит — испытываем мы счастье или нет?
2. Почему попытки идеализировать себя или мир уводят от счастья?

3. Как выйти из состояния глубокой подавленности, если оказался в нем?

4. Как избавляться от жизненного балласта, который давит и сковывает движение?

5. Как на регулярной основе управлять биохимией мозга и своей энергетикой?

6. Почему не нужно бороться с вредными привычками?

7. Как опора одновременно на прошлое и будущее помогает обрести целостность?

Содержание

ОТ РЕДАКЦИИ	5
ВМЕСТО ПРОЛОГА	10
ГЛАВА 1. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Разум, воля и страсть. Принципы счастливой жизни мужчины за 40. Научный подход к ненаучному феномену

ОТ РЕДАКЦИИ

Книга Георгия Наумова «Разум, воля и страсть. Принципы счастливой жизни мужчины за 40» относится к тому типу нон-фикшна, которому особенно легко скатиться либо в набор общеизвестных рекомендаций, либо в назидательное изложение единственно правильного способа жить. Автору удастся избежать и первого, и второго.

Эта книга – не очередное руководство по «достижению счастья», а попытка выстроить целостную систему взглядов на зрелость, личностный кризис, изменение человека и его взаимоотношений с окружающим миром. Причем счастье здесь понимается достаточно трезво и не абстрактно, чем грешат другие: не как непрерывное состояние восторга и не как результат достижения определенного уровня благополу-

чия, а как способность воспринимать собственную жизнь в ее целостности, видеть связь между пережитым, настоящим и будущим и сохранять способность к дальнейшему движению. Это, пожалуй, одно из главных достоинств книги.

Автор не обещает читателю быстрого результата и не сводит сложные жизненные проблемы к нескольким эффективным формулам. Наоборот, одна из ключевых в книге – мысль о сложности человеческой личности и необходимости принимать эту сложность. Человек здесь не обязан превращаться в безупречную «лучшую версию себя». Его задача – понимать собственные сильные и слабые стороны, вместо того чтобы заниматься бесконечной борьбой с собой, и постепенно приводить различные стороны своей личности в более гармоничное состояние.

Заслуживает внимание сама конструкция книги. Сначала автор формулирует пять базовых принципов восприятия жизни, затем переходит к одиннадцати более прикладным правилам жизненного движения. Благодаря этому книга не рассыпается на отдельные наблюдения и советы, внутренняя логика сохраняется. Разговор о кризисе постепенно переходит в разговор о выборе, привычках, отношениях с людьми, целях, источниках энергии, способности менять угол зрения на происходящее, сохранять внутреннюю устойчивость в не поддающихся контролю обстоятельствах. Особенно удачным видится решение значительную часть материала подать в форме диалогов. Это классический формат,

очень простой и ясный, но требующий мыслительной дисциплины. Иными словами – диалог удачен тогда, когда автору есть что сказать, есть о чем подискутировать.

Авторские тезисы не просто сообщаются читателю – они обсуждаются, подвергаются сомнению, уточняются, иллюстрируются жизненными ситуациями. Собеседник периодически задает именно тот вопрос, который естественным образом возникает и у читателя. Благодаря этому философские и психологические рассуждения воспринимаются не как лекция, а скорей как продолжительный разговор умных взрослых людей – причем каждому из них уже доводилось что-то терять, ошибаться, начинать сначала и пересматривать собственные представления о себе. Это формирует доверие со стороны читателя.

Отдельно стоит отметить эклектичность интеллектуального материала. В одной системе координат здесь соседствуют Ницше и Юнг, Франкл и Леонтьев, буддийские представления, психофизиология, теория самоорганизующихся систем, литературные и кинообразы, личный опыт автора, истории его собеседников. В академической работе подобное соседство потребовало бы куда более строгого разграничения уровней аргументации. Но эта книга – не академическая монография. В рамках авторского философско-психологического эссе такая разнородность, наоборот, выгодна, она работает на замысел: автор не стремится доказать одну универсальную теорию человека, а собирает из разных областей

инструменты, которые позволяют посмотреть на одну и ту же проблему с нескольких сторон.

В книге вообще немало спорного – и это скорее ее достоинство. С отдельными выводами хочется полемизировать, некоторые обобщения выглядят слишком категоричными. Но текст и не требует безоговорочного согласия. Его ценность в другом: он предлагает примерять предложенную систему к собственной жизни, соглашаться или возражать, вспоминать собственные кризисы и задаваться вопросом, какие решения в действительности помогали из них выходить.

Сильнее всего книга звучит там, где автор говорит не с позиции обладателя универсального рецепта, а с позиции человека, прошедшего через собственную внутреннюю перестройку. Здесь возникает необходимая для такого жанра степень доверия. Советы подкрепляются не только ссылками на известные имена, но и пережитым опытом – иногда болезненным, иногда иронически осмысленным уже с дистанции времени. Хорошо работает и самоирония: она не позволяет серьезным рассуждениям окончательно перейти в высокий штиль.

Книга адресована мужчинам старше сорока, однако круг ее потенциальных читателей книги, вероятно, шире. Возраст здесь важен прежде всего как состояние человека, уже накопившего достаточно опыта, чтобы однажды обнаружить: прежние ответы перестали работать. Именно такому читателю книга может оказаться особенно близка – не тому, кто

впервые спрашивает, как правильно жить, а тому, кто уже прожил значительную часть жизни и под влиянием обстоятельств вынужден заново определять, что в ней действительно имеет для него значение.

Очень удачен финал – это закономерный исход для всей авторской концепции в этой книге. Читателю в итоге предлагают не законченный набор догм, которые следует выучить, а способ постепенно сделать определенный взгляд на жизнь естественным. Более того, автор оставляет место новым кризисам, откатам и последующим перестройкам. Это существенно отличает книгу от многочисленных пособий, где счастье изображается как однажды достигнутая конечная точка.

Если подытожить, то книга не обещает избавить человека от сложностей жизни. Она предлагает более взрослую вещь – научиться видеть в этих сложностях часть движения, не терять себя при очередной перемене и не считать состоявшуюся биографию чем-то окончательно завершенным. Для книги о счастье это редкий серьезный и жизнеспособный подход.

Профессор культурологии, шеф-редактор команды "Литрес Авторы" Жизлов А.А.

ВМЕСТО ПРОЛОГА

- И каким же был твой путь к счастью?

- Ну, ты знаешь, если я бы мог описать его формально, то я уже был бы автором науки о счастье. Написал бы научную теорию на эту тему и почивал на лаврах.

- А такая наука может существовать?

- Как сказать... Как полноценная научная теория, которая должна быть полна и внутренне непротиворечива, пожалуй, нет: слишком уж сложная материя. Но покопаться и попытаться сформулировать это в духе научной теории можно. В базе такой науки должна лежать четко определенная аксиоматика – базовые принципы восприятия жизни, можно было бы так их назвать. А далее над должна вырасти система теорем – совокупность правил жизненного движения.

Но нужно понимать, что и у теорем этой «науки» будет особенность. В случае такой материи как «счастье» формальные логические доказательства невозможны. Здесь можно лишь продемонстрировать действенность на примерах – опыте отдельных людей и обобщенном, собирательном, опыте. Но свидетельством истины будет практика. В каждом конкретном случае определяющим будет то, насколько конкретному человеку такая теория окажется близка, когда он примерит её на себя. Вот на эту

тему можно было бы подумать.

- Но ты до этого не дошел?

- Мой опыт не был столь осознанным. Он был в большей степени эзотеричным. Но и из него тоже можно вынести рациональные зерна.

- Расскажи подробнее каким же он был.

- Ну для начала я расскажу о сне, приснившемся мне в юности. Этот сон я потом регулярно вспоминал во взрослом возрасте. Его смысл долгое время был скрыт от меня, хотя его сюжет явственно возникал в сознании.

- Что за сон?

- Я просыпаюсь и вижу вокруг себя, насколько хватает глаз, кроваво-красный безжизненный пейзаж. Я пытаюсь понять кто я и где нахожусь, но единственное понимание, которое приходит: я всегда был здесь и всегда спал. Но теперь я отчего-то проснулся...

И проснулся от того, что мне на голову сыпятся куски хрусталя. Может это и обычное стекло, но почему-то тогда я решил, что это – хрусталь.

Начав осматриваться и подняв голову вверх, я увидел, что нахожусь внутри огромной пирамиды. И над ней сражаются две огромные птицы, швыряя друг друга на пирамиду, отчего та постепенно разрушается. Это разрушение и пробудило меня.

- Необычный сон. И что было дальше?

- Долгое время ровным счетом ничего.

- И? Зачем ты тогда мне об этом рассказал?

- Смысл этого сна долгое время оставался скрыт от меня, хотя с определенного момента я начал вспоминать его все чаще и чаще.

Когда мне перевалило на сорок, я начал ощущать постоянную подавленность, которая со временем переросла в глубокую депрессию. Позже, когда я вышел из состояния депрессии обновленным, мне и раскрылся смысл этого сна.

- Мне кажется, что между предпоследним предложением – про «переросла в глубокую депрессию», и последним – про «вышел из состояния депрессии обновленным», пропущено много важного, о чем стоило бы рассказать.

- В моем случае рассказать смогу немного. Я просто излечился и стал другим. Знаешь, у ряда коренных народов Сибири есть понятие «болезнь шамана», пройдя через которую ты становишься иным. Глубокая депрессия и тоска, кстати – одни из симптомов такой болезни. Не знаю, что сказать по этому поводу. Я просто прошел через это и излечился. При этом обнаружил в себе значительные изменения...

- Какие?

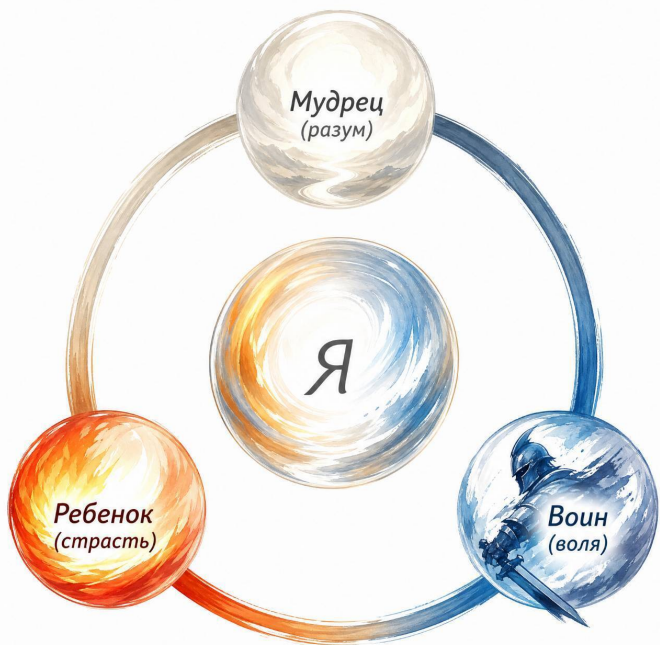
- Я почувствовал появление в себе некого нового свойства. Дальнейшие размышление над этим свойством привели меня к тому, что я выделил в своей личности три начала. И тогда мой сон приобрел смысл.

Я понял, что те две птицы были двумя началами, которые всегда присутствовали во мне в активном состоянии.

Но, находясь в постоянном конфликте, внутреннем противоречии, они со временем пробудили третье начало. То самое, спавшее в хрустальной пирамиде.

- И что это за начала?

- Эту триаду я тогда окрестил: Ребенок, Воин и Мудрец. Последним был тот, кто в конце концов проснулся. Уже позже я столкнулся с изречением Платона, которое, по сути, вело к такой же триаде. Платон говорил, что человеческой душою правят разум, воля и страсть. Поэтому структуру моей личности, как я ее воспринимаю, можно описать как систему трех взаимодействующих элементов, трех аспектов, трех субличностей.



- И какие рациональные зерна из этого можно вынести?

- Понимание того, что я был внутренне сильно разбалансирован. И в баланс я начал приходить в тот момент, когда моя личность усложнилась, дополнившись еще одним аспектом.

- Ты часто обращаешься к этой триаде?

- С момента этого открытия, я начал воспринимать все происходящее со мной через призму взаимодействия этих трех начал. Это стало естественным для меня. Я как будто пробудился. Конечно, я не готов утверждать, что до того момента я совсем спал. Но раскрытие во мне нового аспекта личности позволило воспринимать мир совершенно иначе: как будто до этого мир был плоским, и вдруг стал объемным.

- И как ты с этим работаешь?

- Со временем я научился давать в той или иной ситуации карт-бланш тому или иному (или, зачастую, паре) началу. То есть начал осознавать то, какими составляющими своей личности я должен ответить на ту или иную ситуацию.

Чаще всего приходилось осознанно сдерживать ребенка, который рвался изнутри и стремился быть «в каждой бочке затычкой». Я все чаще предоставлял возможность действовать паре Воин и Мудрец, и это сильно изменило стиль моих реакций на жизненные события.

К слову сказать, такое сознательное сдерживание Ребенка являлось особенностью именно моего внутреннего уклада. Другой человек, придя к подобной внутренней конфигурации, возможно наоборот давал бы ребенку больше свободы, увеличивая зону креатива и эмоций в своей жизни.

Со временем эти три начала пришли в состояние внутренней гармонии и самоорганизации. Сознательных усилий

для их регулирования предпринимать уже не приходилось. Но это случилось уже позже.

- То есть несчастье, депрессия есть следствие внутреннего дисбаланса, а счастье обретается при достижении внутреннего баланса?

- Все верно, только слово «внутренний» здесь, пожалуй, лишнее.

- Это почему же?

- Потому что можно подумать, что счастье обретается лишь во внутренней гармонии. Ну тогда садись, медитируй и ищи эту гармонию.

- А ты к каким выводам пришел?

- Ну не зря же я тебе говорил о том, что я поначалу сознательно регулировал то, какими составляющими своей личности я должен ответить на ту или иную ситуацию. Счастье – это не следствие внешних событий и окружающих объектов. Но оно - и не продукт лишь определенного внутреннего отношения к событиям. Счастье возникает в результате их взаимодействия. Путь к счастью ведет через взаимоувязку этих аспектов. Нужно работать с внутренним восприятием, но нужно и трансформировать внешнее окружение, добиваясь их взаимной гармонизации.

Поэтому, возвращаясь к теме «науки о счастье», подумай над тем, какие принципы и правила, ведут к такому балансу. Во—первых, балансу всех внутренних аспектов как единого целого. Во-вторых, к балансу внутреннего и внеш-

него. Если сумеешь ответить на эти вопросы, считай, что ты создал эту науку.

Много воды утекло с поры той беседы. Много разговоров у меня было с людьми, прошедшими через личностные кризисы: переживавшими состояния подавленности, депрессии, но сумевшими найти ключики и выйти на новую траекторию становления и развития.

Каждый легко вспомнит достаточное количество примеров среди своих знакомых, у которых после проживания личностных кризисов угасло стремление к жизни и развитию.

Каждый оказавшийся в ситуации личностного кризиса мечтает о том, как пройти через него, выйдя обновленным и способным к новому полноценному этапу жизни, не дав себе уйти в петлю постепенного угасания.

Идея «науки о счастье» не оставляла меня все это время. И в какой-то момент я почувствовал, что могу сформулировать аксиомы – те самые базовые принципы восприятия жизни, и теоремы – правила счастья. Аксиомы и теоремы, которые описывают пути выхода из личностного кризиса и указывают движение к новому счастливо-осознанному этапу жизни.

Открыв для себя это новое понимание, я стал ощущать себя по-новому. Сейчас, оборачиваясь назад и наблюдая все происходившее со мной вплоть до раннего детства, я во всех событиях вижу смысл. Все события – и хорошие и плохие

– выстроились в единый смысловой ряд, ведущий к моему нынешнему состоянию, а через него и в желаемое мной будущее состояние. И в каждом значимом событии, не важно радующем или травмирующем, был смысл.

Как понять, что ты счастлив? Наверное, такое ощущение осмысленности всего произошедшего и происходящего есть наиболее яркий индикатор вхождения в поток счастья.

Счастье не есть состояние постоянной эйфории и исключительно позитивных эмоций – это утопия или удел умалишенных. Но оно – особое состояние духа, в котором все начинаешь воспринимать как имеющее смысл. Это понимание осмысленности уже произошедшего порождает иной взгляд на действия и принимаемые решения здесь и сейчас: они становятся осознанными. Проблемы начинают восприниматься не как негативные события, а как задачи требующие решения. У каждой проблемы обнаруживается обратная сторона, ведущая к улучшениям. А моменты радостных событий проживаются намного ярче.

В общем, это состояние, в которое стоит прийти. И данная книга является путеводителем к нему. Пять базовых принципов восприятия жизни – фундаментные плиты здания счастья. Одиннадцать правил – колонны этого здания, на которых уже и находит свое место то состояние сознания, которое можно охарактеризовать как счастье.

ГЛАВА 1. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ

*Душа, внезапно оторвавшись
Стремительно взлетела ввысь
Оставив на земле остатки
Что в ней из детства собрались*

*И где-то я посередине
Смотрю на это вверх и вниз
И что же я при этом вижу:
И там, и там - я вижу жизнь*

*Верхняя часть – блеск и сиянье
И воля не замутнена
Нижняя – жалость и страданье
И знаешь из чего она?*

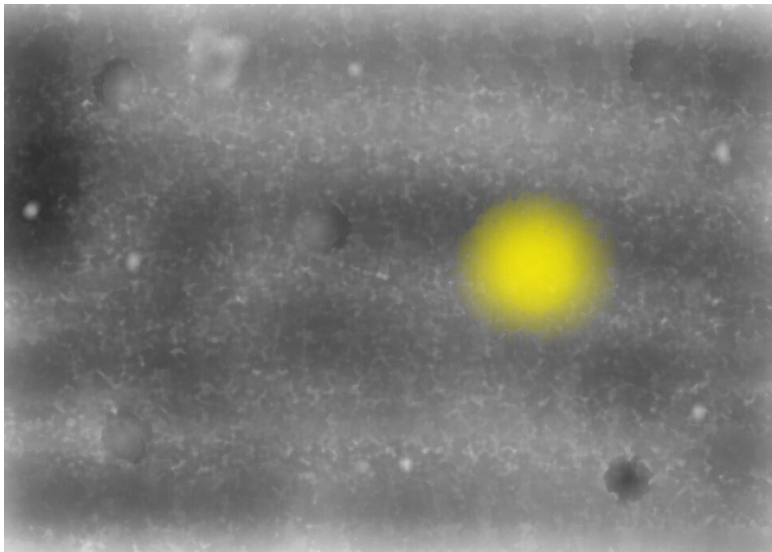
*Немного злости, тьма печали
Обида на родных людей
Тех, что любви недодавали
Когда я так нуждался в ней*

*Но это в прошлом, и вопрос лишь
Что ныне гложет так меня
Что скажет мне — взлететь, иль падать:
"И что из этого есть Я?"*

(Георгий Наумов)

*Будет, как будет, а будет — ништяк
Ко всем приходит, чувак, депресняк
Брось ты, не парься, ведь всяко бывает
Музыка жить и любить помогает*

(Сергей Шнуров)



Г. Наумов «Пустота»

Люди боятся внутренней пустоты. Они готовы наполнять свою жизнь любой ерундой, любыми химерами, лишь бы не ощущать вакуум внутри. Но это происходит от непонимания того, что пустота – это пространство для зарождения нового.

Путешествие души за счастьем начинается с осознания пустоты. Понимание того, что ценности предшествующего этапа утратили значимость, является точкой отталкивания. Точкой, придающей импульс для нового движения.

Это поначалу порождает чувство тоски и подавленности.

И это нормально. Именно это щемящее чувство и заставляет искать новые смыслы, поскольку альтернатив здесь немного: либо построить для себя новую смысловую реальность и запустить этап новой полноценной жизни, либо постепенно угасать.

Построение новых смыслов требует отказа от ментальных якорей предыдущего этапа жизни - от того, к чему уже прикипел и что кажется неотъемлемой частью *Я*. Потому на этом пути не обойтись без мужества и смелости, требующихся для такого шага.

Страх потерять свое *Я* при отказе от ценностей, с которыми прожита существенная часть жизни, является вполне нормальным явлением. Побороть этот страх поможет лишь понимание того, что ценности – лишь часть *Эго* человека. Но сам человек является существенно большим своего *Эго*.

Что останется от человека, если он утратит свое *Эго*? То, что в буддизме называется «чистым сознанием». То, что порой ощущаешь, когда растворяешься в потоке и перестаешь воспринимать свое *Я*, но при этом продолжаешь ощущать себя.

Нужно ли ставить целью полное избавление от *Эго*? Со всем не факт. Но факт заключается в том, что элементами *Эго* можно и нужно управлять. Тонкий вопрос, который здесь возникает, касается того, а кто, собственно, этим *Эго* управляет тогда? Ответ может показаться на первый взгляд парадоксальным, но *Эго* и управляет: нынешнее осознающее

себя *Я* строит образ будущего *Я* и запускает процесс изменений.

Человеческая личность – это не нечто «отлитое в монолите», а вещь изменчивая. Нельзя сказать, что она кардинально меняется постоянно. Есть периоды, когда она действительно существует как монолит. Затем наступают периоды, когда между этим монолитным представлением о себе и накопленным опытом возникают глубокие противоречия. Это периоды личностных кризисов – периоды ломки, вызванной разрывами. И вслед за этим приходит либо перестройка и пересборка *Я*, либо треснувший монолит продолжает разрушаться и личность постепенно угасает.

При таком взгляде приходит осознание того, что никакого перманентного *Я* не существует: постоянно лишь пустота, в которой разворачивается возникновение и развитие *Я* как процесс. Нет сущности *Я* как фундаментальной основы, но есть процесс постоянного сотворения и изменения *Я*.

Человеческая личность не является чем-то постоянным, застывшим в камне, а подвергается периодическим трансформациям. Проживание этих трансформаций в психологии и трактуется как периоды кризисов.

Существуют кризисы - подростковый, кризис среднего возраста - которые являются общим явлением для большинства людей. Однако каждый конкретный человек может проживать и свои индивидуальные кризисы. Эти индивидуальные кризисы могут быть связаны с определенными события-

ми или накоплением критической массы внутреннего опыта.

В силу того, что человек является живой самоорганизующейся системой, его ментальная сущность также является живой самоорганизующейся системой. И здесь полезно обратиться к пониманию того, как развиваются живые системы.

Ключевым для понимания того, как протекают личностные кризисы, является следующий аспект развития живых систем:

В процессе планомерного развития любая живая система периодически оказывается в точках потери устойчивости, в которых она либо разрушается, либо переходит к новым степеням порядка и сложности.



Формулировка «к новым степеням порядка и сложности» означает, что система обретает существенно новую структуру и внутреннюю логику.

Перенося эту логику на личность, человеческое душу, можно сказать, периодические внутренние кризисы возникают не в результате «неправильной жизни», а носят фундаментальный характер. При прохождении через такие кризисы, человек увеличивает свою «потенциальную энергию», повышая внутреннюю сложность и, таким образом, понижая внутреннюю энтропию.

Альтернативой этим процессам перестройки является

только угасание – процесс постоянного роста внутренней энтропии. Любой легко вспомнит достаточное количество примеров среди своих знакомых, у которых после проживания личностных кризисов угасло стремление к жизни и развитию. И я уверен, что ни у кого из вспомнивших не возникнет желания следовать подобным путем.

Поэтому ключевым является вопрос не того, как пройти через личностный кризис максимально комфортно, на чем акцентируется большинство современных психологов. Правильный вопрос: как пройти через личностный кризис, выйдя из него обновленным и способным к новому полноценному этапу жизни?

Что касается повышения сложности, то тут зачастую может возникнуть диссонанс, внутреннее противоречие: житейский опыт учит нас «быть проще».

Но простота, о которой говорит житейский опыт, означает простоту в общении, а не примитивность личности. Сама же личность в духе развития живых систем после прохождения каждого кризиса должна становиться сложнее, раскрываясь все новыми гранями, а не становиться примитивнее.

Упрощение личности ведет к повышению внутренней энтропии и снижению потенциальной энергии. А снижение потенциальной энергии – снижение способности к формированию и реализации замыслов самых разных уровней. А это, в конечном итоге, означает угасание. Не тот путь, которым хотелось бы идти, не так ли?

При подобных рассуждениях возникает определенный взгляд на жизнь, как на процесс непрерывного становления и развития, включающий в себя как периоды относительно «гладкого» поступательного развития, так и периоды кризисов, в ходе которых происходят структурные перестройки и обогащение личности новыми аспектами.

Такой взгляд на жизнь можно выразить в виде первого базового принципа восприятия жизни.

ПРИНЦИП 1

Жизнь – бурный поток, несущий душу к зрелости.

Периодически на этом пути возникают кризисы – когда текущая конфигурация личности теряет устойчивость.

Результатом каждого такого кризиса является либо вход в петлю непрерывного угасания, либо переход к новым степеням внутреннего порядка и сложности.

Душа при каждой успешной перестройке переходит на новый уровень зрелости.

В процессе развития личность становится все сложнее. Зрелую личность невозможно рафинировать и свести к простому набору проявлений. Зрелый человек сложен и многоасpekтен по своей природе. Шепчущие «будь проще» хотят не блага тебе, а спокойствия себе.

Основной барьер, с которым сталкиваешься в процессе развития – осуждающее восприятие со стороны окружаю-

щих, призывающих тебя «будь проще». И этот призыв касается не стиля общения, сколько отражает скрытое или явное неприятие в отношении личности, сложность которой превосходит их собственную.

Переживать по данному поводу не стоит, поскольку это является вполне естественной реакцией окружающих. Фридрих Ницше в «Генеалогии морали» ввёл понятие **ресентимента** — беспредметной ненависти, которую слабый испытывает к сильному, потому что осознаёт его превосходство. Этот феномен свойствен большинству людей. А значит, естественно, что сложная, глубокая личность зачастую вызывает у окружающих раздражение.

Если человек ментально сложнее кого-то из людей своего окружения, его сложность будет восприниматься как превосходство. А превосходство, в свою очередь, порождает resentment — ту самую глухую неприязнь к тому, кто «слишком сложный». Поэтому «будь проще», «будь естественным» и раздражение на чужую глубину — это вполне объяснимое явление. И возникает оно регулярно. Даже со стороны самых близких людей.

Но нельзя на основании такого отношения части окружения начать думать, что быть сложным - плохо. И здесь нельзя не процитировать братьев Стругацких: *«Естественное всегда примитивно... А человек — существо сложное, естественность ему не идёт».*

Необходимо себе позволить становиться сложнее и на-

учиться игнорировать негодующие призывы со стороны окружающих. Наиболее изощренные попытки призывания к простоте могут идти в виде цитат великих умов. Например Эрнеста Резерфорда: *«Если ученый не может объяснить, чем он занимается, уборщице, моющей пол в его лаборатории, значит, он сам не понимает, чем он занимается»*.

Круто звучит? Мол нечего умничать.

Но нужно понимать смысл подобных высказываний. *«Понять — значит упростить»* - писали Стругацкие в прологе к повести «Волны гасят ветер». Зачастую для облегчения понимания концепций необходимо прибегать к упрощениям. И в этом вопросов нет. Вопрос возникает в другом: желаешь ли ты постоянно что-то объяснять «уборщице, моющей пол в твоей лаборатории»?

Призыв «будь проще» чаще всего звучит от тех, кому твоя сложность просто непонятна. А к непонятному люди относятся настороженно — видят в нём угрозу и реагируют агрессивно. Им важно собственное спокойствие, а не твоё благо.

Как можно изменить такое восприятие со стороны своего окружения? Никак. Можно лишь менять само свое окружение, выбирая людей под стать себе.

Ужас? Нет - вполне нормальный процесс. Сложно глубоко общаться и взаимодействовать, находясь на разных ментальных «этажах». Более того, изменения в окружении способствуют и более успешной трансформации.

При взгляде на траекторию человека, как на процесс развития и периодических трансформаций личности, становятся очевидными три факта:

1. Личностные кризисы связаны с прохождением траектории развития через точки перелома.
2. Прохождение таких точек носит характер бифуркаций: личность либо перестраивается, переходя к новым степеням порядка и сложности, либо уходит в петлю угасания.
3. Когда личность перестраивается, круг общения меняется неизбежно. Не стоит цепляться за прежнее окружение — иначе оно будет тянуть назад. Ментальные якоря нужно рубить смело, но осознанно.

Приведенные факты описывают что происходит, но не описывают зачем. Ответ на вопрос «Зачем трансформироваться и становиться сложнее и осознаннее?» для каждого сугубо индивидуален.

Можно, например, даже будучи атеистом, верить в бессмертие души — как энергоинформационной сущности. Кстати, я с удивлением обнаружил, что многие из моих собеседников придерживаются именно такого взгляда.

Более того, подобных взглядов придерживался и ряд известных личностей. Среди них — Герман Гессе и Карл Густав Юнг. Юнг даже написал самое известное из предисловий к Тибетской книге мёртвых (а она — ровно об этом). И отметил: *«Со времени появления в Европе "Книга мёртвых" была моим постоянным спутником. Я обязан ей не только*

важными идеями и открытиями, но и своими глубочайшими прозрениями».

Но даже не придерживаясь подобных взглядов, можно находить смысл просто в удовольствии от процесса внутреннего развития. Это что-то сродни наслаждению, получаемому от подъема на гору: оказываясь выше, получаешь удовольствие от открывающихся видов и от этого хочется подниматься еще выше.

Можно еще порассуждать на подобные темы. Но лучше вспомнить утверждение великого советского психолога Алексея Николаевича Леонтьева: смыслы порождаются в процессе деятельности.

Поэтому продуктивнее задаться не вопросом «Зачем?», а вопросом «Как?». Как выстраивать свою жизнь, чтобы ощущать себя целостно и счастливо?

Поэтому продуктивнее задаваться не вопросом «Зачем?», а вопросом «**Как?**» Как выстраивать свою жизнь, чтобы чувствовать себя целостным и счастливым?

Очевидно, что быть счастливым постоянно — утопия. Или, по крайней мере, состояние, доступное разве что «просветлённым сотого уровня». У каждого из нас бывают перепады настроения. Каждого определённые события (вернее, внутренние психодрамы, которые они запускают) могут погрузить в грусть и подавленность. Мы все знаем, что такое одиночество. И каждый регулярно проживает свою собственную «ночь в Гефсиманском саду».

Но регулярное ощущение счастья все же должно сопровождать человека, иначе без ярких переживаний жизнь может потерять всяческую ценность.

А от чего это зависит? Ведь в одной и той же ситуации можно иметь абсолютно разное мироощущение.

Когда я путешествовал по островам Индонезии я был поражен тем, как улыбаются окружающему миру бедные люди. Люди, живущие в простеньких хибарах, обед и ужин которых определяется тем, какой улов у них случился во время утренней рыбалки. Их жизнь, по меркам многих, лишена всяческой стабильности. Тем не менее она приносит им радость.

И как это контрастирует, например, с поведением трейдеров с Wall Street, выбрасывавшихся во время финансового кризиса 2007-2008 годов из окон своих офисов. Чудаков, прерывавших свои жизни из-за того, что их брокерские счета закрывались с убытками и они лишались своих годовых бонусов.

Что толкало этих людей на такие драматические и необратимые поступки? Ведь если задуматься, принести убытки фирме и не получить бонусов – отнюдь не конец света.

Ответ кроется в биохимии мозга. Современная психофизиология говорит о том, что наши состояния воодушевленности или, наоборот, глубокой подавленности, зависят от нейромедиаторного фона мозга.

Например, у каждого из упомянутых трейдеров возника-

ли навязчивые мысли. О том, что он не выполнил свою задачу. Что его жена будет крайне недовольна тем, что из-за отсутствия бонусов они не поедут на Гавайи и не переедут в еще более шикарный дом. И прочие подобные размышления. Они приводили к тому, что в мозгу формировался негативный биохимический фон. Этот фон затем сам по себе начинал угнетать, вызывая еще более мрачное восприятие происходящего и более мрачные размышления. И так далее, пока в какой-то момент попросту не исчезало желание жить. И вот человек уже летел из окна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.