



Сергей Новак

**Онтодинамика.
Методологическое
различие состояния и
основания сознания**

Сергей Новак
Онтодинамика.
Методологическое
различие состояния и
основания сознания

*<https://litres.ru/74004623>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Философский труд о природе устойчивых изменений в человеческом сознании. Книга исследует парадокс, знакомый каждому: почему понимание не всегда приводит к трансформации, даже если оно кажется глубоким и ясным.

Автор вводит методологическое различие между состоянием сознания и его основанием — структурным уровнем, из которого возникают восприятие, интерпретации и формы действия. Показано, что большинство попыток изменения затрагивают лишь временные состояния и потому оказываются обратимыми, тогда как устойчивые сдвиги связаны с изменением основания, которое не поддаётся прямому усилию или контролю.

Онтодинамика не предлагает техник, практик или рецептов «саморазвития». Это книга не о том, как измениться, а о том, почему изменение не происходит там, где его ожидают. Текст

выстраивает строгую аналитическую рамку, позволяющую иначе взглянуть на мотивацию, усилие, дисциплину, инсайты и чувство личной неудачи.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
О статусе данного труда	5
ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА И УРОВНИ АНАЛИЗА	8
Глава 1. О проблеме изменения	8
Глава 2. Состояние сознания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Новак
Онтодинамика.
Методологическое
различие состояния и
основания сознания

ПРЕДИСЛОВИЕ

О статусе данного труда

Этот текст вырос не из намерения написать книгу и не из стремления сформулировать законченную теорию. Он возник из длительного размышления о странном и на первый взгляд парадоксальном феномене: понимание далеко не всегда приводит к изменению. Люди могут ясно видеть причины происходящего, принимать рациональные аргументы и даже переживать сильные инсайты — и при этом вновь и вновь возвращаться к тем же формам восприятия, тем же решениям и тем же способам действия.

В обыденном и научном дискурсе это расхождение обыч-

но объясняют вторичными причинами. Говорят о недостатке мотивации, слабой дисциплине, эмоциональных блоках или неблагоприятных обстоятельствах. Подобные объяснения выглядят правдоподобно, но они имеют общий изъян: они предполагают, что изменение уже произошло на значимом уровне, а проблема заключается лишь в его реализации или закреплении.

Настоящий труд исходит из иного предположения. Он предлагает рассматривать нестабильность изменений не как сбой или неудачу, а как указание на различие уровней, на которых могут происходить сдвиги. В этом контексте становится возможным различить временные модификации переживания и действительно устойчивые трансформации понимания.

Онтодинамика не является научной теорией сознания и не претендует на эмпирическую проверяемость в строгом смысле. В ней не предлагаются измеримые параметры, не формулируются предсказания и не выводятся универсальные законы. Вместо этого она задаёт методологическую рамку — уровень анализа, на котором становится различимым различие между состоянием сознания и его основанием.

Это различие не вводится как онтологическое утверждение о природе сознания. Оно используется как аналитический инструмент, позволяющий прояснить, почему одни формы понимания оказываются обратимыми, а другие — нет; почему усилие и контроль иногда работают, а ино-

гда воспроизводят прежние структуры; почему неопределённость может выступать не препятствием, а условием трансформации.

Онтодинамика не предлагает пути и не обещает результата. В ней нет техник, рекомендаций или нормативных предписаний. Её задача скромнее и в то же время строже: различить уровни, без которых разговор об изменении неизбежно скатывается либо в морализацию, либо в иллюзию движения. Если этот труд и может быть полезен, то не как руководство к действию, а как средство прояснения того, что именно происходит, когда изменение не происходит.

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА И УРОВНИ АНАЛИЗА

Глава 1. О проблеме изменения

Есть убеждение, которое кажется настолько естественным, что его редко вообще формулируют. Оно звучит примерно так: если я по-настоящему понял, то я изменяюсь. Понял — значит увидел причину. Увидел причину — значит перестал делать старое. Если не перестал, значит «не понял до конца» или «мало старался». Эта логика незаметно превращается в меру зрелости, силы воли и даже морального качества человека.

Однако опыт — и личный, и наблюдаемый в других — постоянно разрушает эту простую схему. Человек может понимать всё. Он может согласиться с аргументом, принять его рационально, признать его справедливым, повторить его своими словами, даже пережить ясный инсайт, в котором «всё стало очевидно». И при этом через некоторое время — иногда через день, иногда через месяц — он обнаруживает себя в той же форме реакции, в той же структуре выбора, в той же привычной траектории. Возникает чувство парадокса: как можно знать и не менять?

Обычно этот парадокс стараются снять с помощью объяснений второго порядка. Указывают на то, что человеку не хватает мотивации; что эмоции сильнее разума; что нет дисциплины; что внешняя среда мешает; что нужна поддержка, контроль и повторение. Эти объяснения часто верны в своём диапазоне. Они действительно описывают множество случаев, когда изменение нестабильно, потому что условия нестабильны. Но у них есть общий скрытый допуск: они предполагают, что изменение уже произошло на «правильном уровне», а проблема заключается лишь в закреплении результата.

Именно здесь возникает методологическая ошибка. Она состоит в том, что под словом «изменение» смешиваются разные типы сдвигов. Одни изменения происходят на поверхности переживания: меняется настроение, настроение окрашивает мысли; меняется энергия, и вместе с ней меняется диапазон действий; меняется ситуация, и кажется, что человек «стал другим». Другие изменения затрагивают не конкретный набор переживаний, а саму структуру различий, из которых эти переживания и действия возникают. Если эти уровни не различены, то любое колебание можно принять за трансформацию, а любую трансформацию — за очередное состояние, которое нужно удерживать.

Проблема изменения, в таком случае, заключается не в том, что человек «плохой» или «слабый». Она заключается в том, что к изменению предъявляют ожидания, соответствующие одному уровню, а действия предпринимают на другом.

Человек ожидает устойчивого сдвига, но работает средствами, которые по природе дают кратковременный эффект. Тогда и появляется ощущение, что он «не держит результат», хотя на самом деле результат никогда не был структурным.

Чтобы сделать это различие видимым, полезно описать типичный цикл, знакомый многим. Человек слышит объяснение, оно кажется убедительным. Он чувствует подъём, ясность, облегчение. На этой волне он действует иначе: решает, меняет режим, по-новому разговаривает, иначе смотрит на ситуацию. Спустя некоторое время волна уходит. Вместе с ней уходит мотивация и ощущение ясности. Возвращаются старые реакции. И тогда человек делает вывод: «мне не хватило силы», «я недостаточно хотел», «я не такой», «у меня слабый характер». Но можно сделать другой вывод: изменилось не то, что определяет устойчивость.

Онтодинамика исходит из предположения, что устойчивость поведения и восприятия закреплена не на уровне отдельных состояний, а на уровне основания — той структуры, которая определяет, что для человека самоочевидно, что кажется возможным, что невозможно, на что обращено внимание и какие объяснения вообще воспринимаются как объяснения. Пока основание остаётся прежним, новые знания могут встроиться в него без конфликта. Они становятся частью той же схемы, которая будет воспроизводить себя. Тогда знание превращается не в рычаг изменения, а в ещё один элемент самооправдания, самоконтроля или более тонкой ра-

ционализации.

Это не означает, что изменение невозможно. Это означает, что разные изменения имеют разный статус. Изменения на уровне состояний могут быть полезны: они расширяют диапазон переживаний, облегчают жизнь, дают отдых, возвращают ресурс. Но ожидать от них того, что они создадут устойчивую трансформацию, — методологическая ошибка. Такая ошибка порождает две ловушки. Первая — морализация: «если не изменился, значит виноват». Вторая — бесконечное усиление усилия: «надо ещё сильнее контролировать, ещё лучше держать, ещё больше стараться».

Когда же устойчивого сдвига нет, человек оказывается в замкнутом контуре. Он пытается изменить себя средствами, которые исходят из той же структуры, которую он пытается изменить. Он усиливает контроль, но контроль стабилизирует прежнюю форму. Он увеличивает дисциплину, но дисциплина удерживает состояние, а не меняет основание. Он ищет новые знания, но знания встраиваются в старую очевидность. В итоге происходит не трансформация, а усложнение прежней схемы: появляется больше терминов, больше объяснений, больше практик — и всё это обслуживает прежнюю устойчивость.

Если принять это различие уровней, то проблема изменения перестаёт быть моральной. Отсутствие трансформации больше не выглядит как личная недостаточность. Оно становится диагностикой: на каком уровне предпринимается

попытка изменения? Если изменения требуют постоянного поддерживающего усилия, если без контроля всё возвращается, если ясность исчезает вместе с состоянием — это признак того, что работа происходит на уровне состояния.

В этом месте книга делает свой ключевой поворот. Она не предлагает техники, чтобы «перейти на уровень основания». Она предлагает сначала сделать различие явным. И только после этого задавать вопросы о трансформации. Потому что пока уровни смешаны, любой разговор об изменении неизбежно превращается либо в обвинение, либо в оптимистическую иллюзию движения.

Эта глава выполняет одну задачу: она фиксирует саму проблему как структурную. Если эта фиксация принята, дальше становится возможным различить состояние сознания и основание сознания не как красивые метафоры, а как разные уровни анализа.

Глава 2. Состояние сознания

После того как проблема изменения становится различной как структурная, возникает необходимость аккуратно рассмотреть тот уровень, на котором изменения действительно происходят чаще всего. Этот уровень обычно и принимают за место трансформации. Речь идёт о состоянии сознания.

Под состоянием сознания в данном контексте понимается временная конфигурация переживания. Она включает в себя эмоциональный тон, направленность внимания, степень ясности или рассеянности, телесное напряжение, субъективное ощущение энергии и общий способ реагирования на происходящее. Состояние не является чем-то второстепенным или иллюзорным — напротив, именно в состояниях человек непосредственно живёт и действует.

Состояния изменчивы по своей природе. Они зависят от множества факторов: внешних событий, физического самочувствия, сна, уровня стресса, социального контекста, новизны ситуации, а также от интерпретаций, которые человек в данный момент удерживает. Именно эта изменчивость создаёт ощущение движения и развития. Когда состояние меняется, меняется и поведение, и кажется, что произошло внутреннее изменение.

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.