

A photograph of a man in a white jacket and blue pants standing in a forest. The ground is covered with a dense carpet of small blue flowers, likely crocuses. The trees are tall and bare, suggesting a late winter or early spring setting. The sky is overcast. A white banner with text is overlaid at the top.

Собираю
Мысли

Максим Бухнин

Максим Бухнин

Собираю мысли

<https://litres.ru/74042791>

SelfPub; 2026

Аннотация

В детстве автор разбирал игрушки, чтобы понять, что внутри. Теперь вместо шестерёнок он вскрывает собственные ощущения и мысли: откуда берутся желания, почему запрет становится приманкой, как внутренний голос подменяет реальность, а чужая улыбка превращается в троянского коня?

Это честное и местами неудобное путешествие внутрь себя. Пять разделов коротких эссе проведут читателя от скрытых импульсов тела до вечных вопросов бытия. Здесь нет чётких инструкций и решений — только приглашение взглянуть на повседневность с новой стороны. Остановиться, заметить больше и найти свои ответы в том, что обычно ускользает.

Главная книга — не та, что перед вами, а та, которая развернётся у вас внутри.

Эта книга для вас, если вы:

— интересуетесь, как работают внимание, восприятие и осознанность;

— устали от мотивационных лозунгов и ищите не готовые рецепты, а свой путь;

— цените игру смыслов, иронию и философию современности;

— хотите лучше понимать себя и склонны к рефлексии.

Содержание

Введение. Как я любил разбирать игрушки и что из этого вышло.	5
Пролог. Черновики, которых не было.	10
Раздел 1. Территория, где правит инстинкт, импульс, образ.	17
Раздел 2. Моменты и опыт, в котором существуешь.	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Максим Бухнин

Собираю мысли

Введение. Как я любил разбирать игрушки и что из этого вышло.

Помню, в детстве я любил разбирать игрушки — да и не только их. Не для того, чтобы сломать. Мне было неинтересно просто смотреть, как машинка едет, а погремушка гремит. Было желание понять, как это происходит, узнать что там внутри — пружинка, моторчик или просто хитро приклеенный кусок пластика.

Поезда, мягкие игрушки, аксессуары, спортивный инвентарь, старые приёмники — все шло в расход. Мне казалось, что любая вещь, если в неё заглянуть поглубже, расскажет о мире чуть больше, чем знают другие.

Потом я вырос. Игрушки исчезли, а привычка осталась. Только теперь я разбираю не пластик и ткань, а свои собственные мысли, ощущения и реакции. Случайная сцена на парковке, капля дождя на зонте, очередь в магазине, смятое здравствуйте — всё это стало для меня тем же, чем были детали старого будильника. Механизмами, которые можно аккуратно вскрыть, чтобы увидеть скрытую закономерность.

Эта книга выросла из заметок, которые я начал писать почти случайно. Сначала просто хотелось зафиксировать ускользающее: куда уходит время? почему у всех разный рычаг усилий? отчего чужая свобода так задевает? Но вскоре я заметил, что сам процесс записи меняет мысли и поведение. Письмо стало моим способом работы над собой, и этот инструмент сейчас перед вами.

Мне всегда нравилось читать. В какой-то момент, даже не помню когда, родилось желание создать что-то своё. Пусть не безупречное и не профессиональное, а скорее как выступление музыканта-любителя на районном концерте или старт спортсмена на местном забеге. Книга для меня стала похожим на это. Так я её и назвал — «Собираю мысли», как приглашение в сборочный цех, где пазл из разрозненных фрагментов за последние два года складывается в общую картину.

Сначала на сцену из глубины выходит бессознательное. Телесный опыт и животные импульсы, с которых всё начинается. Когда тарелка гречки оказывается не про еду, а про устройство восприятия. А в расстоянии между мыслями вдруг появляется белая лошадь, которая подсказывает дорогу. На этой территории образов мы ближе всего к себе настоящим.

Затем появляются моменты. Как они ощущаются и влияют, когда мы ещё об этом не думаем. Капля зонта становится бесконечной. Ползунок игривости смещается. И хочется

просто пританцевать на светофоре, чтобы побыть в состоянии, которое действительно нужно.

Дальше к игре подключается интерпретатор. Внутренний голос, который набрасывает на всё это смыслы, придумывает объяснения и причины. Тут появляются воздушные замки убеждений, процент ошибки и форма правления, при которой сознание скорее подбирает мотивы постфактум, чем реально командует.

Потом всё это формирует внешний слой, в котором смыслы воплощаются в связях и отношениях с остальными. Обочина чужой свободы становится триггером собственной зависти или злости. Штраф попадает в прайс-лист запретов со своим тарифом. А чужая улыбка оказывается троянским конём в схеме доверия.

И под занавес над всем этим рождается среда. Тот слой, который не всегда виден и понятен. Как он, возможно, влияет на нас и как на него влияем мы, оставаясь будто за кадром. Спекуляции о вечных вопросах, на которые ни религия, ни наука пока не дают готовых ответов.

Когда собирал книгу, возникало то самое ощущение, будто пересматриваешь старые фотографии и видишь себя, которого уже знаешь иначе. Её можно читать подряд, следуя по смысловой структуре, а можно иначе: открыть на любой странице и просто побыть с одним текстом. Каждый фрагмент, как отдельное размышление, и ему почти никогда не нужен контекст предыдущего. Важно только одно: не торо-

питесь. Позвольте себе роскошь остановиться на паузе между двумя абзацами. Заметить, как ваша собственная мысль откликается на прочитанное. Потому что настоящая книга, которую я хочу вам подарить, — это не та, что написана здесь, а та, что начнёт разворачиваться у вас внутри. Здесь просто оптика, через которую предлагаю иначе взглянуть на то, что рядом.

Я бесконечно благодарен моей любимой жене. Она поверила в эти заметки, когда я ещё сомневался, стоит ли выносить их на свет. Именно её поддержка превратила привычку записывать моменты сначала в блог, а затем в эту книгу. Фотография на обложке тоже её рук дело. Тогда я и не думал, что этот случайный кадр, снятый во время обычной прогулки, окажется на обложке. Просто казалось, что получилось классное фото. Да и о книге я тогда тоже не думал. Но так часто бывает: делаешь что-то обычное и даже не догадываешься, что это начало чего-то необычного.

Спасибо родителям, близким и друзьям, кто просто был рядом и читал самые первые записи. Ваше присутствие — это та самая «Стена из здравствуйте», которая делает жизнь теплее и придает сил.

Спасибо каждому незнакомому читателю канала, кто наблюдал за этими разгонами мыслей. Ваше участие сделало мою лабораторию более интересной.

А теперь я предлагаю замедлиться и заглянуть туда, где ощущения повседневных моментов только начинают обра-

тать смыслами.

Пролог. Черновики, которых не было.

Младшему сыну уже 6 месяцев. Гулял с ним, наслаждался утренним воздухом. Мысли крутились самые разные — думал обо всем подряд, и в какой-то момент попалась особенная. Сразу захотелось её зафиксировать.

Это была очередная заметка, надиктованная на ходу. Такие черновики потом сложно читать без доработки. Текст идёт сплошняком, без знаков препинания, с повторами, с «эм», «ну», «как бы». Иногда съедаются окончания. Но если закинуть этот материал в нейросеть и попросить немного причесать — расставить знаки, разбить на абзацы, поправить окончания, убрать мешающие повторы, — то текст за секунды становится интересным. Можно перечитывать почти как просмотр фото, только вместо картинок состояние и мысли. Кстати, выражение «причесать» я взял от неё — Она сама так иногда пишет в ответах после обработки.

В этот раз до этого не дошло. Я выделил текст, хотел его скопировать, а вместо этого удалил. И только потом понял, что в приложении нельзя отменить действие. Всё, что я надиктовал, просто исчезло.

Ощущение — даже не то, что жалко. Хотя, конечно, жалко: мысль была интересная, про отрезки времени, знаки зо-

диака с попыткой предположить, как гороскопы могут работать. Но восстановить это в том же самом виде уже невозможно. Конечно, можно надиктовать заново. Но это будет не то. Другой ход мысли. Не будет той паузы, тех самых повторов. Где-то я скажу фразу короче, где-то сразу дам готовый вывод. Возможно, забуду некоторые детали или вообще уйду по другому сценарию.

Потому что, когда ты говоришь вот так, потоком, ты не производишь готовое. Ты придумываешь на ходу, когда просто появилось настроение. Не всегда знаешь, какое будет следующее слово, куда и каким способом придёт мысль. Можно восстановить тему, вспомнить общий смысл, но это совсем другое состояние. Ты просто пытаешься собрать то, что было, а это уже не первое движение мысли. Именно из таких моментов может получиться что-то новое, то, чего раньше не знал.

Такие мысли — как разговор в лифте. Вроде были, а по факту как будто и не было. Мысль становится частью конкретного момента. Момент уходит и на этом месте новая пустота.

Тут мне стало интересно не только то, как мысль исчезает с моментом, а что происходит с текстом, когда я потом его причёсываю через ИИ. Ведь «причесать» звучит вроде безобидно. Не создать с нуля, не заменить, а просто привести в порядок то, что уже есть. Черновой зарисовке надо помочь. Знаки препинания, абзацы, плавные переходы — всё

это необходимо для комфортного чтения.

Но проблема в том, что расстояние между «помочь тексту» и «сделать его чужим» — небольшое. Чем сильнее причёска, тем больше исчезают главных моментов. Не сама суть мысли, а человек внутри. Способ говорить и заходить в мысль. Эти неровности, по которым и чувствуется, что это писал конкретный человек, а не кто-то всё аккуратно вычистил, сделав текст стерильным.

Почему тогда я выбрал именно текст, а не аудио заметки. Все просто. Текст удобнее: его можно просмотреть мельком, читать вдумчиво, перечитать абзац еще раз или перепрыгнуть. Можно гулять по мысли, что-то еще потом добавить. Аудио как река, ты вынужден плыть по течению последовательно и с одним заданным темпом.

Когда я только начинал вести заметки в Telegram, я отдавал черновики нейросети с полной переработкой. Не просто причесать, а сделать текст по мотивам. И мне нравилось: идея получала красивую форму. Но когда я перечитывал такие тексты спустя время, они казались чужими. Я видел в них не всё, что хотелось зафиксировать.

Тема моя, а голоса нет. Будто мысли оставили, а меня из них выкинули. Это раздражало. Не потому, что идея была какая-то особенно оригинальная и меня от неё отделили, будто украв. По сути, всё уже кем-то придумано и написано в разных формах. Смыслы похожи, просто подача разная. А в таких текстах её не остается, там плохо видно, как

мысль шла: где сомневалась, где сворачивала, где искала себя. Оставались выводы, смысл и редкие метафоры бездушными словами. Текст показывает, но не говорит, почти как реферат. Обидно.

Иногда вместе с интонацией вообще уезжал смысл. Сквозь строки появлялся этот наигранный позитив и примитивная дружелюбность. Чем больше становится чистым текст, тем более он безжизненный. Как после курса антибиотиков. Но это видно потом, а когда читаешь по горячим следам, этого незаметно, даже наоборот.

Тогда я начал экспериментировать с разными запросами из серии: не «напиши по заметкам», а «красиво причеши». Стало лучше. Появилось больше движения, я начал видеть свой ход мысли. Но этот эффект всё равно оставался. Будто живую речь одевают в аккуратный костюм, который сшила машина. А я не люблю костюмы.

Но и оставлять черновик совсем без обработки бесполезно — в сыром виде то читать неудобно. Значит, вопрос не в том, нужна ли обработка. Вопрос в подходе. Поэтому меня так и зацепила история с удалённым черновиком. Когда он исчез, я понял, что не хочу его восстанавливать. Не потому, что даже мне лень. А потому что живая мысль работает иначе.

Мне это напомнило игру в театре. Можно идеально выучить роль и потом воспроизводить её слово в слово. Это будет точно, чисто, правильно. Но механически — и не факт,

что живо. А можно знать сцену, понимать её, быть внутри неё — и каждый раз проходить через неё заново. Тогда ты не просто повторяешь, а существуешь в моменте. Непредсказуемость становится красивой.

С мыслью и словами так же. Но как поймать эту меру, чтобы живая мысль не превращалась в фарфор. Момент с удаленным черновиком в этом плане стал поворотным. В нём я нашел рабочий способ: позволить ИИ слегка причесать текст, а затем дорабатывать его вручную. Не так быстро, как хотелось бы, но зато ближе к настоящему.

Вскоре, после этой поворотной мысли мы поехали семьёй в Знаменский парк. Оказывается, в нескольких десятках километров было красивое место, усеянное подснежниками. Фотки получились классные. Сколько живу и впервые о нем услышал. А ведь красивое может быть совсем рядом.

Там я подумал, как небольшие штрихи человека делают естественную красоту более доступной. Дорожки, лавочки, смотровые площадки — всё это помогает наслаждаться естественной природой, не пробираясь сквозь кусты.

Глядя на эти дорожки, я вспомнил о своей последней записи. Это похоже на то, как я причёсываю естественный поток мыслей через ИИ. Тоже слияние естественного и технологий, только в другой обёртке. Захотелось посмотреть, осталось ли в ней что-то от живой неровности. Даже спустя пару дней я увидел текст иначе: что-то захотелось поправить, чуть сдвинуть акценты. Лёгкие штрихи — а для меня текст

становился ещё точнее и лучше.

Первый вариант после причёски отправлял жене. Ей понравилось. А мне казалось, что ещё сыровато. Дополнял пару моментов, кое-что удалял, правил по мелочам. Когда выложил итог, она сказала: «Почти не изменилось. Ну, пара фраз». А для меня это был уже другой текст. Намного точнее.

То же самое с её фото. Она ловит случайные сцены, пейзажи, нас в дороге. Один и тот же сюжет снимает несколько раз, потом ещё фильтры. Я смотрю — хорошие кадры, но разве они настолько разные? А для неё — да. Разное попадание, разное ощущение. Нюансы решают.

Это не только про тексты и фото. У каждого своя мера важности. То, что весомо для одного, для другого бывает едва заметно. Отсюда и возникает куча недопониманий между близкими, друзьями, коллегами. Мы часто думаем, что собеседник воспринимает происходящее с той же важностью, что и мы. А это почти никогда не так. Мысль очевидная, но в живом общении о ней забывается.

Как автор я знаю, что менял и почему. Читатель, не видевший исходника, воспринимает любой вариант как цельный. Без моего микроскопа. Мы видим то, что видим, но никогда до конца не знаем намерений других. Додумываем недостающее через себя. Да и сами не всегда понимаем, для чего нам, чтобы было точнее. Насколько точнее? Можно ли вообще точно зафиксировать мысль и передать ощущение без

потерь. Не зря говорят: в одну реку не войдёшь дважды.

Мне нравится наблюдать за такими моментами: когда еду, иду, жду, выпадаю из дел на несколько минут. Тело вроде на автомате, а внимание освобождается. Первые тексты были стерильны, хотелось видеть больше следов. Сначала общий смысл, потом причёски, спустя год — более сложные стрижки. Спустя два — появилась книга.

До сих пор не знаю, сам ли я её написал. Временами какой-то голос изнутри надиктовывал поток, а ИИ собирал из него текст, напоминая грубые и неровные камни. Дальше уже я их обтачивал, словно собирая пятнашки: убирал лишнее, добавлял новое, менял абзацы местами. Шлифовал до тех пор, пока не появлялось зеркало, отражавшее то, что было внутри, пока слова для этого еще не прозвучали. Получалось не с первого раза. Но когда зеркальных камней стало много, из них сложился этот воздушный замок.

Раздел 1. Территория, где правит инстинкт, импульс, образ.

До того, как вмешался смысл.

Что вообще может скрываться в этом моменте из названия. Думаю, чтобы это отразить нужно быть где-то на границе между ощущением и мыслью. Это чем-то может быть похоже на стихи.

Вообще, я редко понимаю стихи, даже когда читаю, и уж тем более никогда их не писал. Но захотелось поймать этот момент именно через это. Когда есть только возникающее ощущение и движение чувственных образов, пока логика еще не подобрала для них внятного объяснения. Так появилось настроение для эксперимента, попробовать записать этот поток в виде чего-нибудь стихотворного:

Там Ангелы в небе целуются,
Барашек рядом летит.
Крокодил вдали собирается,
Рак, подняв клешни, спешит.

Цветочный башмак в лучах
разгорается,
И лёгкая мысль всё дальше бежит.

В минуты спокойных часов
разгоняется,
Потом замедляется и просто горит.

Барашек уже растворяется,
И рак с крокодилом исчезли совсем.
Лишь Ангелы в небе целуются,
Оставив башмак со следом перемен.

Такой вот получился сюрреализм, на первый взгляд без особого смысла. Как-то по-детски, с легкостью, между фантазией и сном. Но если отойти от привычных значений, оставив главную суть, становится наглядно, что осознанный смысл тут — плохой переводчик.

Бессознательное говорит с нами иначе, на языке далеких образов. Оно как режиссер задаёт состояния до того, как для них подберётся смысл. И главное происходит раньше:

Где Ангелы просто целуются,
Жизнь разгоняется и замедляется,
Наивность уходит,
Опасность проходит,
А любовь всегда остаётся.

Мир без слов.

Мне нравится наблюдать, как мой новорожденный сын

знакомится с реальностью. Это похоже на разговор без переводчика.

Когда я смотрю на что-то, для этого мгновенно появляются слова: название, категория, объяснение. Мозг постоянно переводит реальность на знакомый язык прежде, чем я успеваю увидеть. Это похоже на дыхание, его можно усилием на время остановить или изменить ритм, но потом оно само вернётся к фоновой работе. Интересно, как он ощущает мир сейчас — когда чувства уже есть, а слов для них ещё нет.

Я не смотрю на вещи, это больше похоже на чтение ярлыков. Язык не только способ говорить. Это способ собирать реальность внутри себя. Но у любого перевода есть потери. Что-то остаётся по ту сторону слова — в ощущении, в том самом моменте до того, как мысль успела оформиться.

Он живёт пока именно там. Его мир состоит из любопытства, страха, радости, раздражения в чистом виде, без понимания как, зачем и почему. Это другой способ быть — более прямой, но и более незащищённый.

Слова придут. Сначала повторение вслух — как инструмент. Потом внутрь, уже как мышление. И этот прямой контакт с реальностью начнёт уходить. Не исчезнет совсем — но покроется слоями из привычек и потока объяснений.

Может мысль рождается где-то между ощущением и словами. Иногда я замечаю, как восторг или страх могут обгонять слова. В этот момент я чуть ближе к тому, где он находится постоянно. А бывает, остаются только слова.

И всё же мысли возникают раньше — в той глубине, где для них ещё нет привычных названий.

Расстояние между мыслями.

Есть особая категория мыслей перед сном. Давно замечал, как к вечеру, особенно когда ложишься спать, мышление начинает работать иначе. Более абстрактно, что ли. Появляется больше креатива.

Днём мысли сильно привязаны к смыслу — как поезд к рельсам. Говоришь себе стол, и следующее слово тут же притягивается из ближнего круга: стул, кухня, тарелка, обед. Сознание держит ряды ровными, смыслы идут линейно и не разбегаются. Оно как внутренний контролёр, который следит, чтобы ассоциации не прыгали далеко от заданной цели.

Ближе к вечеру диапазон раздвигается. Граница становится рыхлой. На стол уже может прийти что-то более дальнее — не дерево даже, а договор, подпись, чужая квартира, в которой ты когда-то видел необычный стол. Днём бы ты оборвал эту цепочку, счёл случайной помехой. А вечером она уже кажется важной. Линейные мысли начинают двигаться по какому-то иному закону, а между ними появляются мосты.

Интереснее всего — момент засыпания. Там ширина и расстояние таких мостов становятся огромными. Ты будто смотришь на город из окна самолёта. Стол может спокойно соседствовать с музыкой, страхом, океаном или лицом чело-

века, которого ты не видел двадцать лет. Днём бы сказал — бред. А ночью через такие мосты это становится последовательно объяснимо.

Бывает, лежу, засыпаю, жена что-то интересное рассказывает, и я вдруг говорю про красную подушку. Сознание тут же возвращается и не понимает, к чему это было. А связь есть. Просто её уже не видно из этой точки. Мосты сторают.

Думаю, сны — это момент, когда мозг визуализирует бегущие по мостикам слова. Каждый вечер сигналы от глаз, ушей и остальных чувств отключаются, и вместо них мозг начинает генерировать образы сам, привязывая их к свободному потоку мыслей.

Он как художник, которому заказали иллюстрацию к тексту, но текст невнятный. И художник хватается первое, что есть в мастерской. А в мастерской — ошмётки воспоминаний, обрывки разговоров, тени лиц, кадры из фильмов, свои же ощущения. Мозг склеивает из этого видеоряд. Во сне мы смотрим в себя, а утром снаружи удивляемся абсурду. Хотя абсурд — это всего лишь огромное расстояние между мыслями и картинкой, которую мозг успел к ним приклеить. Любой образ может стать плавным продолжением другого. Просто мы привыкли двигаться по отдельным дорожкам, а вселенная нейронов пульсирует во всех сразу.

В состоянии бодрствования всё иначе. Мысль тоже идёт сама, но мы контролируем её маршрут как водитель, который едет по правилам дороги. Или как бывает с дыханием:

когда замечаешь его, сразу начинаешь управлять — медленнее, глубже, пауза. Мысль можно задержать, увести в сторону, вернуть обратно к столу и стулу.

Днём сознание включает режим редактора. Вечером редактор устаёт. Ночью он совсем уходит, оставляя дверь открытой. Логика с линейными мыслями плавно уступает место чему-то вроде растекающейся магмы, из которой рождаются новые смыслы. И не такие уж они бесполезные — эти безумные скачки. Наш внутренний цензор днём натренирован держать всё в порядке. Но порядок иногда не даёт увидеть соседство идей, которые на самом деле полезнее, чем кажется из подконтрольной точки.

Когда засыпаешь, контроль уже достаточно ослаб, расстояния между понятиями большие, а сознание ещё не до конца растворилось, и ты способен эту связь запомнить. В эту щель проваливаются вещи, до которых днём просто невозможно дотянуться.

Позднее узнал, что у этого состояния есть имя — гипнагогия, пограничная полоса между бодрствованием и сном. Оказывается, именно в ней мозг начинает генерировать тета-ритмы, около 4–8 Гц, с которыми связывают расслабление, яркую образность и те самые неожиданные ассоциации. Не я один заметил это окно. Многие учёные клали рядом с кроватью блокнот, а Дали и Эдисон засыпали с предметами в руках: чтобы поймать пограничное состояние и выудить оттуда новые идеи. Ещё отдельную роль играет дофамин: его

уровень меняется в течение дня, влияя на готовность мозга к риску в мышлении. Но гормоны и нейромедиаторы — это уже другая история.

А пока, красная подушка — просто прыжок дальше. Расстояние между мыслями как степень внутренней свободы. Днём мы стягиваем его потуже, чтобы быть точными, быстрыми и понятными. А к ночи отпускаем, чтобы не стать заезженной пластинкой. Связь с миром происходят не на прямых рельсах, а в тумане, где расстояние между мыслями огромно, но именно там встречается Белая Лошадь.

Тарелка гречки.

Не перестаю удивляться тому, как меняется жизнь ребёнка. Утром он съел почти целую тарелку гречневой каши. Вы только представьте, какой у него был аппетит.

Водянистая — без соли, без сахара, без масла. Какая-то непонятная консистенция пресной еды, без особого вкуса. Я сам это пробовал — всё так и есть. Но он ел её с таким аппетитом. Раньше это были одна-две ложки — просто познакомиться с едой. А сегодня он её распробовал. Вкусовые рецепторы ещё настолько чувствительны, что этот еле заметный оттенок кажется ему идеальным — его было не остановить.

На этом контрасте очень хорошо заметно, какова всё-таки амплитуда чувствительности ко вкусу. Да и не только, ко вкусу — к цвету, к эмоциям, к запахам и ко всему, что во-

обще происходит.

Представьте это не просто как факт, а как само ощущение. Медведь может учуять запах за многие километры, и его мир во многом состоит из запахов. У кого-то мир больше состоит из звуков. У нас, наверное, свой более сбалансированный способ воспринимать реальность. Но насколько же он у нас разнообразен и далек друг от друга, даже внутри этого маленького отрезка общей амплитуды возможного.

От этого простая тарелка гречки вдруг становится не про еду, а про устройство восприятия. Про то, насколько по-разному может проживаться один и тот же момент, и сколько всего вокруг мы просто не умеем видеть.

Когда вкусно.

Некоторые мысли похожи на радуго. Не то, чтобы они радужные по смыслу, просто для них не хочется подбирать слова. Их приятно смотреть. Да и не про мысли это. Особенно это заметно, когда звучит музыка. Вообще, часто слышу, как обсуждают тексты песен: какие там классные слова, какой смысл. Конечно, бывают действительно глубокие смыслы. Но мне больше нравится слушать телом.

Звучание как вибрация проникает сквозь — и важны уже не смыслы, а общее влияние. С каким ритмом идёт мелодия. Какая тональность. Как гармонично на это ложится голос — с его интонацией, тембром, рифмой. Слова становятся не носителями смысла, а частью музыки. Ещё одним инструмен-

том.

Мелодии — как пирожные. Дают разные вкусы. Тексты в них как дополнительные ингредиенты, их не хочется понимать отдельно. Это просто вкусно звучит вместе.

С другими моментами так же. Не всё хочется записывать. Не всё хочется раскладывать на причины и следствия, облекать в метафоры, доводить до смыслов. Не потому, что это что-то стыдное, интимное и хочется оставить в тени. Хотя и такое бывает. Просто есть вещи другого сорта. Их не нужно понимать. Их нужно прожить. Как увидеть радугу. Как почувствовать вкус. Без целей. Просто быть. И в этот момент я не автор мыслей. Я просто тело, которому вкусно.

Форма присутствия.

Иногда мне нравится приходить на работу немного раньше обычного. Есть что-то интересное в том, чтобы наблюдать, как офисная жизнь входит в своё русло. Как приходят коллеги, и пустое помещение постепенно набирает жизнь. Сначала там ещё почти ничего нет: тишина, столы, слабый свет из окна, какое-то ожидание. А потом один за другим приходят остальные, свет становится ярким и двигатель набирает рабочие обороты.

Каждый начинает день по-своему. Кто-то сначала раздевается. Кто-то сразу идёт к столу. Кому-то надо попить чай или перекинуться парой слов. Кто-то первым делом открывает почту. Другой продолжает обсуждать вчерашние про-

блемы, как будто ночь вообще ничего не прервала, а рядом с ним кто-то просто сидит в телефоне.

Вроде бы хаотичный набор действий. Но в нём есть система. Хотя все приходят в разное время, каждый начинает рабочий день примерно одинаково — плюс-минус в одном и том же своём порядке. И из таких вещей постепенно складывается нечто большее, чем привычка. Какой-то отпечаток человека. Его способ быть.

Это не информация в обычном смысле — не факты, не имя, не то, что человек сам о себе рассказывает. Это что-то другое. То, что ощущается раньше, чем формулируется. Вроде бы мелочи, но именно из них складывается структура, вокруг которой потом формируются слова и поведение.

Я замечаю это не только в офисе. В любой нулевой точке — состоянии до того, как подключаются социальные роли. Даже то, как человек после сна входит в свой день, остаётся и в его внешнем слое: в цветах, которые он выбрал для одежды, в фасоне сумки, аксессуарах, в походке, взгляде, улыбке. Это всё не случайно, он это выбрал. Эхо той же формы присутствия, вынесенное наружу. Каждая деталь — как тихое слово о том, что внутри, ещё до того, как человек сам это осознал.

И когда я проваливаюсь в это состояние и вдруг начинаю считывать, что всё это значит в совокупности, мне становится почти неудобно. Чувствуется примерно так же, как если бы перед тобой стоял голый человек. Иногда я вовлечён в

беседу и в свои дела и этого не замечаю, а иногда просто вижу. Могу специально отвести эту ментальную голову. Но иногда, признаюсь, бывает интересно наблюдать, какие идут мимо люди. Такой вот социальный вуайеризм.

Самое любопытное происходит в моменты общения. Словами собеседники часто транслируют совсем не то, что внутри. Да и сам я иногда подбираю другие слова. И тогда пропасть между нашими смыслами становится еще шире. Мы будто живём в мире разных убеждений и мостов из совпадающих слов между ними.

У меня нет готового ответа, что это, но мне важнее схватить явление, чем вогнать его в рамку. Я просто часто замечаю, что по этой вроде бы бытовой ерунде довольно быстро становится понятно: кто перед тобой. Может это просто моя фантазия, которая потом просто совпадает. Но интересно, что с какой стороны ни посмотри, объяснения сходятся в одном.

С точки зрения психологии это относится к сфере имплицитного знания — информации, которую мы считываем друг о друге ещё до включения рационального мышления. Ирвин Ялом писал, что подлинная встреча происходит, когда мы видим другого не как роль, а как способ присутствовать.

В эзотерическом подходе на этот же феномен смотрят иначе: способ быть — это сущность, поверх которой формируется социальный слой. И именно в автоматических, неконтролируемых действиях сущность проявляется напрямую,

потому что личность ещё не успевает надеть маску.

Оба направления говорят об одном: там, где человек действует на автопилоте, лучше всего видна его подлинная структура. Форма присутствия — это не роль и не характер. Это то, как человек проживает само бытие. И мы видим это постоянно. Просто редко даём себе возможность заметить.

Эволюционная рукожопость.

Наткнулся на любопытную новость, которая изменила мое понимание привычного выражения «руки из жопы». Помните школьный курс биологии про то, как все наземные животные и далее человек произошли от рыб? Так вот, ученые копнули глубже и выяснили важную деталь. Оказывается, гены, которые у древних рыб отвечали за формирование пятой точки, в процессе эволюции решили сменить профессию и стали строить наши руки.

Те самые генетические программы, которые миллионы лет назад занимались испражнениями у наших плавающих предков, теперь ответственны за наши пальцы, кости и мышцы рук. И вот тут-то все встает на свои места. Теперь понятно, откуда взялось это народное выражение про «рукожопость». Те, кто это придумал и запустил в обиход интуитивно чувствовали связь, которую только сейчас подтвердила наука. Когда мы говорим про мягкое место для роста рук, мы буквально описываем эволюционный процесс.

Это объясняет почему иногда полка, которая собиралась

три часа, все равно кривая. Почему кофе иногда проливается именно на важные документы. И почему простейший ремонт может затянуться. Наши руки — это результат генетического апсайклинга, когда природа решила: «А давайте-ка возьмем гены от одного места и приспособим для совсем других задач!» С одной стороны, конечно, мы молодцы — создаем произведения искусства, играем на инструментах, пишем коды. Но с другой стороны, весь этот талант построен на довольно ироничном эволюционном фундаменте.

Так что теперь, когда кто-то назовет вас «рукожопом», можете гордо ответить: «Спасибо, это научно обоснованный факт!» И когда в очередной раз что-то сломаете или уроните, помните — это не ваша вина. Это просто ваши гены вспоминают свою древнюю профессию. Такое вот эхо эволюции. И гены в этом смысле не только про руки.

Животное внутри.

Наверное, многие сталкивались с парадоксом, когда внутреннее понимание и реальные действия не совпадают. Думаешь и говоришь одно, а на деле получается другое. Похоже внутри подбирается не просто текст с объяснением к тому, что происходит, а как будто ведут диалог и действуют две разные личности, между которыми бывает и спорно.

Два полушария мозга. Одно — чувствует и проживает.

Как тигр, который уловил запах добычи. Несётся, желает вцепиться, готов драться насмерть.

Потом бегущая антилопа. Охвачена страхом, бросает все силы сквозь камни и ветки, лишь бы спастись.

И бегемот, когда беззаботно греет спину под солнцем. Все тело растворяется в блаженстве, пока живот отмокает в тёплой воде.

Животные будто вообще живут оголённо — без интерпретаций, внутренних диалогов, без смыслов.

Второе полушарие как раз такое. Схемы. Объяснения. Причины. Тексты. Слова.

Сейчас преобладает одно, потом внимание бросает в другое. Потом обратно. Как мяч, когда играешь в детстве в картошку. Летишь то туда, то сюда. И даже не всегда понимаешь, что вообще происходит. Особенно если картошка становится горячей.

Но чаще животное будто в упряжке, покорно идёт туда, куда ему командуют свои же слова. А мир когда-то был проще.

Тёплый камень.

Запах травы.

Опасность в темноте, настроение в свете.

Голод, прикосновение, покой.

Почти как у младенца, когда родные тёплые руки и запах подушки наполняют уютom вместо камня и травы. Мы ближе к себе не тогда, когда понимаем, а тогда, когда на мгновение перестаем переводить жизнь в слова.

Тишина становится громче. Животное живёт.

Оно постоянно влияет на формирование тех слов, что непрерывно бегут внутри. Животное задает модель, над которой из слов собираются смыслы. Но какое оно. Я думаю, у всех разное. Можно даже представить.

Люди, похожие на орлов, часто стремятся к высоте. Они амбициозны и независимы, парят над повседневными заботами и смотрят на мир с высоты. Их одиночество — это не признак слабости, а возможность сосредоточиться на своих целях и мечтах. Медведи отличаются спокойствием и умением терпеть. Хотя они могут впадать в спячку, это про понимание своих потребностей и умение защищать границы. Люди, подобные лисам, хитры и изобретательны. Они находят нестандартные решения и умеют балансировать между ролями воина и дипломата. Пиявки существуют в основном за счет манипуляции и нахлебничества. Извлекают выгоду из других, находят способы и используют чужие ресурсы. А птица внутри просто дает людям рядом радость, вдохновение и способы верить даже в трудные времена.

Конечно, это все условно, на самом деле мы намного сложнее и разнообразнее, чем эти архетипы. Но если упростить поведение до базовой модели, то для нее всегда можно найти подходящее отражение среди представителей животного мира. Мы как будто в зоопарке, среди друг друга, под внешним слоем одежды и масками видимых лиц, скрываем образы различных животных внутри себя.

На каком топливе.

Из какого чувства происходит действие? Задумался об этом после того, как в третий раз за последние два года сменил работу. Не то чтобы меня увольняли или я сбегал — каждый раз это был уход к чему-то более интересному. Но я заметил стабильный сценарий: декорации меняются, а общая структура ситуаций повторяется.

На каждом новом месте мне приходилось сталкиваться с областями и направлениями, в которых мои навыки, знания и опыт либо отсутствовали, либо подходили только частично. Думаю, точных совпадений с прошлым опытом не бывает. Так каждый раз запускался процесс настройки — когда нужно было восполнять эти пробелы и даже менять сам способ мышления.

Но каков предел этих пробелов и сколько времени допустимо, чтобы выходить на свою полную мощность? Я часто об этом думал и для себя даже понял: гибкость и умение перестраиваться здесь важнее готовых знаний и навыков. Даже менее подходящий кандидат при высокой адаптивности со временем станет гораздо эффективнее того, кто казался более идеальным на старте. Раньше думал иначе.

И это касается не только работы. Мы всегда адаптируемся при любых изменениях либо уже адаптировались к текущим условиям в прошлом. Но что двигает нами изнутри, когда это происходит? Думаю, для этого у каждого свой эмоциональный фундамент и своя база мотивации.

У себя я заметил явную закономерность. Везде я чувствовал себя виноватым: за то, что не полностью соответствую новым требованиям, за то, что моих знаний не хватает. На первых порах общая эффективность всегда проседает, улетающая в область непривычных и даже иногда пугающих значений. Ситуацию усугубляло и то, что при трудоустройстве я рассказывал о прежних успехах, показывая себя с лучшей стороны. На этом контрасте казалось — всё выглядит так, будто я всех обманул. Самозванец какой-то.

Какие бы вопросы, недочеты или пробелы ни возникали я испытывал этот давящий дискомфорт. Иногда он уменьшался по мере успехов, иногда кратно увеличивался при проблемах. Но именно это чувство каждый раз толкало меня дальше, помогая разбираться и находить ценный опыт. Вокруг него уже строилось всё остальное.

Так ли это плохо? Может, существуют более эффективные и комфортные виды базовой мотивации? Несмотря на то, что чувство вины толкало к развитию и приносило заметные со стороны успехи, взамен оно создавало необоснованный стресс. Это напряжение попусту расходовало ресурсы, а иногда и вовсе демотивировало, тормозило процесс. Такая у меня была стоимость успеха.

Сейчас вижу, этот путь можно было пройти по более выгодному тарифу. С другим топливом. Позволить себе ошибаться, не стыдиться, не винить, а с азартом направлять эту энергию на то, чтобы стать лучше. Ведь при должном уси-

лии даже медведя можно научить кататься на велосипеде — не без падений, конечно. Результата всегда можно достичь, действуя из совершенно разных побуждений. Заменить вину чистым желанием, с интересом и энтузиазмом, принимая каждую ошибку как вызов. Осталось только научиться лучше замечать эти состояния и выбирать то, что в каждом моменте подходит лучше.

Ген благодарности.

Обычный рабочий день, небольшая пауза между делами. Обсуждали с коллегами свежую новость про нарциссизм. Оказывается, учёные недавно открыли, что этот недуг поведения наполовину зашит в генах. Вторая половина — внешний опыт.

Решил почитать — не то чтобы мне интересны нарциссы, меня удивило, что об этом говорится в новостях как о сенсации, которая меняет взгляд на привычное.

Точно не знаю, может, раньше в отношении нарциссов и было иначе, но общая модель этого явления на других отклонениях давно известна. Шизофрения, склонность к тревоге, дальтонизм — всё это, как и многое другое, часто своей историей начинается из генов. Даже ямочки на щеках. Это не опечатка. В своё время я сильно удивился, что эта особенность улыбки с точки зрения биологии является дефектом. Мне на них всё равно, но многим они нравятся. У меня просто ямочки. В общем, гены много решают, даже такую

мелочь.

Но какая тогда часть во всём этом отведена для нашей свободы выбрать себя? Просто решить, какую одежду или еду купить в магазине. Хотя вкусы, наверное, тоже сидят где-то в генах. В этом смысле получается: мы рождаемся далеко не как чистый лист. Мы рождаемся как черновик. Но насколько он тогда плотный и какая у нас возможность глубины его исправления?

Часто же так бывает: в одной семье растут дети, воспитание вроде одно, а вырастают разные. Один спокойный, другой тревожный. Один щедрый, другой прижимистый. Совершенно разные люди, а гены-то общие. Да, конечно, каждый раз новые комбинации, но база неизменна.

Но может, мы просто как разные сорта растений — также вызреваем и распускаем свои стебли и листья, просто по более сложной программе. Берёза останется берёзой, помидор — помидором. Всегда разные, но остаются собой. Не то чтобы у берёзы не может появиться помидор — в этой аналогии может. А в том смысле, что если ты родился помидором, то берёзой стать не сможешь. Хотя, всё ещё чуть сложнее.

Гены, отвечавшие у древних рыб за пятую точку, стали строить руки. Мы носим в себе эту иронию и шутим иногда про «руки из жопы». К этому ещё добавляется нарциссизм и многое другое — как полезное, так и не очень.

Чем-то всё это похоже на булыжник, который скатывается с горы. Его форма, вес, угол наклона — всё это вместе им-

пульс. Но у него на пути встречаются другие камни, ветки, ямки, которые влияют. Всегда есть траектория и пределы, в которых этот импульс может идти.

Любой ген — тот же импульс. А их с рождения много. Такой даже получается камнепад, к которому подключается среда. Можно опять продолжить эту общую схему через семена. Возьмём уже горсть самых разных семян растений: кустов, цветов, овощей, деревьев, разной сортовой травы. По сути, такие же разные камни, просто в другой обёртке. Часть бросим на юге, другую — в умеренных широтах, третью — в специальных теплицах, четвёртую где-нибудь ещё, где всё по-другому.

Пройдёт время — везде будет совсем разная картина: лес, тундра, поле. Прямо как с людьми. Что-то на одном раскроется в полную силу, а на другом зачахнет, на третьем будет слегка заметно. Генотип один — результат разный. Гены закладывают начало. Среда решает, чему и как дальше прорасти.

Думаю, каждый из нас носит в себе много и сорняковых, и селекционных семян. Склонности, таланты — набор у всех разный и не всё прорастает. Для хороших пейзажей часто нужен индивидуальный подход и регулярная прополка. Такие нюансы генетики. Поэтому успешные советы и истории успеха часто не работают, а чьи-то страхи и сомнения могут стать идеальной средой. Одному нужно учиться тормозить гнев, другому — не убегать от близости, третьему — заме-

чать, когда он становится центром вселенной. Другому вообще, все это бесполезно.

Бывают еще и противоречивые люди. В них выросло и то и другое. Как в недавно снятом фильме про Майкла Джексона, о котором сейчас говорят. Пока не смотрел, но помню: король поп-музыки с лунной походкой, известной на весь мир. Рядом с сочными плодами выросли и крупные сорняки — зависимости и, вроде как, подозрения в педофилии. Может, что-то еще. В природе тоже так часто бывает.

В том же исследовании про нарциссов писали: они выбирают партнёров с похожими чертами. Получается, гены не только импульс в моменте. Они с разной силой ещё и тянутся к сохранению. Влияют на мысли, подстраивают среду под себя. Если успешно — круг замыкается, ген активирован и живёт. Если нет — засыхает или просто ждёт своего часа.

Мы не выбираем, с какой горстью семян и в какой среде родиться. Но мы можем их изучать, выбирать, решать что и как поливать, а что просто выпалывать, как сорняк. И возможно, даже что-то новое сажать. Формировать из того, что есть свой пейзаж.

В тему случился подходящий момент. Утром позвонила жена. Мы часто списываемся или созваниваемся после того, как она забирает или отводит старшего в дневной лагерь.

Накануне, когда она его забирала, ей стало плохо, сотрудники лагеря оказали помощь. Одни держали младшего, другие принесли воды, пустили посидеть и прийти в себя. Уже

готовы были вызвать скорую помощь. Все обошлось. Здорово, когда в нужное время рядом появляются хорошие люди. А ведь бывает и по-другому.

В этот раз она говорила о благодарности, хотела поблагодарить их за помощь. Купила пирога. Но смена оказалась другой — те самые будут только послезавтра.

Этот момент меня тронул. В том смысле, что мне стало хорошо от её желания. Самое интересное, что сам бы я на её месте даже об этом не подумал. Не то чтобы я жадный или неблагодарный. В моём понимании достаточно того, как отреагировал бы и я. Тоже испытал бы и выразил благодарность, но без пирога.

Такое ещё запоминается. Я бы это точно запомнил. Приветствия потом стали бы теплее, ну и я сам, попав в похожую ситуацию, — не обязательно даже с ними — проявил бы больше заботы. Как будто такое заряжает на будущую благодарность. В любом случае и без этого поступил бы и поступлю так же, окажись я в подобном. Просто уровень вовлечённости был бы разный.

Когда в ответ видишь, как рождается тёплая благодарность, больше чем её надо, это заставляет задуматься не только о её границах, но и о том, в чём она скрыта. Что это — гены, воспитание, среда? Или я сам могу выбрать?

Вообще, чем сложнее, ценнее и просто лучше какое-то качество, тем больше нужно усилий. Эволюция не про удобство. Она выбрала взаимное выживание, старание и упор-

ство. Постоянную работу над собой. А нам остаётся принять эти правила или пустить свой участок на самотёк.

Про осознанность.

«Если голос в моей голове... это не я! А кто же тогда я? Тот, кто это видит?». Эти слова Экхарта Толле натолкнули меня на мысль об осознанности. Но что именно скрывается в его словах?

Вот, например, слепой тоже слышит голос в голове, но он не может видеть в прямом смысле. А еще, помимо того, что мы можем слышать, видеть и воспринимать мир остальными органами чувств, мы это все собираем в единую картинку. Но цитата делает акцент на «видеть».

Я думаю, видеть — это точно не про глаза и органы чувств. Может это вся их совокупность в общей эмоциональной картинке — прям как шестое чувство. Эмоции вообще похожи на постоянно изменяющуюся систему. В одном мгновении мы можем испытывать пылкую радость, а уже в следующем — прокрадывающееся к нам спокойствие или даже грусть. Видеть, в этом смысле, могло бы быть про навык наблюдать свою реакцию на этот образ восприятия.

Хотя, на то, что мы чувствуем эмоциями, наш мозг всегда накидывает мысли — он думает и делает еще одну — разумную картинку. Мысли всегда идут фоном, как дыхание или сердцебиение. Почти как седьмое чувство. В первую очередь животное внутри воспринимает мир через пять чувств, по-

том шестым проживает эмоционально и сверху седьмым об-
растает в смыслы.

Мозг придумывает цели о том, как нам лучше. Но он при-
думывает их из логики, как проще, или по привычному шаб-
лону и его придумывание не всегда совпадает с тем, что дей-
ствительно хочет тело. Импульсы, наоборот, могут толкать к
другому. В слиянии этих потоков, что-то всегда берет верх,
а проигравшая сторона эхом проявляется в напряжении, как
будто что-то не так.

И вот здесь уже виднеется ответ. Привычки и стереоти-
пы приводят к одним ошибкам, избыток чувств выключают
калькулятор и приводят к другим. Я думаю, здесь даже стоит
битва — кто одержит верх. Это может быть мозг, который
все делает логично или животное, которое просто желает.

Осознанность — это почти как восьмое, только между
шестым и седьмым. Быть между восприятием и мыслью, не
поддаваться ни импульсам тела, ни фоновому потоку мыс-
лей. Очистить сознание от влияния этих двух составляющих,
видеть и регулировать их взаимодействие, соединять в дей-
ствия.

Слушать мысли — это значит идти на поводу внешних
настроек.

Слушать импульсы — это значит действовать по инерции
инстинктов.

Замечать эти два потока, понимать их природу, внутрен-
нюю закономерность и выбирать то, что будет гармоничным

слиянием — это и есть про осознанность. Про того, кто это видит. Не обязательно даже выбирать в этот момент, даже сам факт наблюдения уже что-то меняет.

Зона нормы.

Воспитывая детей, я обратил внимание, как по-разному мы с ними реагируем на одни и те же вещи. Старшему уже 7 лет, есть новорожденный, ну и, конечно, я сам. В итоге я пришел к интересной мысли: эмоциональная зрелость — это когда всё больший круг событий ты воспринимаешь как естественную часть жизни, а не как катастрофу или угрозу.

Дети — как оголённые провода. Эмоциональное состояние ребёнка штука крайне нестабильная. Любое несоответствие между тем, что он хотел или ожидал, и тем, что получил и всё, система пошла вразнос: слёзы, крик, расстройство.

Ребенок не избалованный и это не расчетливые капризы. Просто у него ещё нет буфера между раздражителем и реакцией. Импульс приходит и сразу выходит наружу. Без фильтра, без паузы. Это реальное переживание, потому что нервная система ещё не умеет масштабировать события и тормозиться.

Взросление — это наращивание буфера. С возрастом этот буфер появляется и постепенно утолщается. Мы перестаём реагировать на большинство вещей сразу так остро. Держимся. Не расстраиваемся по таким мелочам. У нас появляются тормоза.

Ребёнок реагирует автоматически. Взрослый в идеале реагирует с выбором. Но часто большинство людей застревают где-то посередине реагируют автоматически, как дети, просто с более сложными триггерами:

- Не мороженое упало, а меня не оценили.
- Не забрали игрушку, а нарушили мои границы.

По сути, тот же ребёнок, просто в более сдержанной упаковке. Просто порог смещается. Тогда что такое настоящая зрелость?

Если продолжить эту логику, то зрелость это не когда тебя ничто не трогает. Это когда из всего окружающего тебя расстраивает всё меньше, и большую часть происходящего ты воспринимаешь как естественный ход событий. И это не потому что стал более равнодушным, а потому что перестал требовать от мира соответствия своим ожиданиям.

Стоики называли это любовь к судьбе. Принятие не как капитуляция, а как точка опоры, из которой уже можно действовать дальше: искать способ исправить ситуацию, найти новый момент для радости, остаться рядом с тем, кто важен.

В итоге уязвимость постоянно трансформируется. Ребёнок расстраивается из-за сломанной игрушки. Взрослый из-за разрушенных отношений или предательства. Масштаб другой, механизм тот же. И чем осознаннее человек, тем меньше мир снаружи управляет его состоянием внутри.

Раздел 2. Моменты и опыт, в котором существуешь.

Капля морковки.

Бесконечность. Обычно она воспринимается как что-то далёкое, в глубине космоса. А что, если она ближе — прямо как на расстоянии вытянутой руки? Я подумал об этом, когда шёл под морозящим дождём и смотрел сквозь прозрачный зонт.

Вроде бы простой момент. Тонкая плёнка, по куполу разбросаны капли. Но стоит всмотреться — и простота постепенно исчезает. У каждой капли свой размер, своя форма, своё расстояние до соседней. И даже если дождь будет идти вечно, именно это расположение в точности до миллиметра или даже до нанометра не повторится.

Есть поверхность. Есть сила тяжести. Вода, движение воздуха, наклон зонта, температура — всё это подчиняется общим законам. Но итог внутри этих законов каждый раз получается немного иным и не повторяется никогда. Будто внутри этих рамок реальность не повторяет себя, а непрерывно собирает следующую — неповторимую — версию по одним и тем же правилам.

Так утверждает теория. Но как такое возможно, пусть даже гипотетически? Внутри чётких правил — бесконечное

число вариантов. Какие-то границы без границ.

В этом смысле бесконечность ощущается не как бездна, а как приманка для внимания. Как морковка перед кроликом: ты движешься к объяснению, к окончательной форме — а когда становишься совсем рядом, она смещается на шаг в сторону. Ты оказываешься в новой точке, а объяснение всё так же маячит на прежней дистанции.

Если не всматриваться, всё кажется вполне устойчивым. Но стоит перевести взгляд чуть глубже — открывается ещё один слой. За ним следующий. Потом ещё. Как радиосигналы: меняешь частоту — и там уже звучит другая волна.

Убеждения. Сны. Космос. Атомы неподвижных предметов. Вместо финала, когда приближаешься к границе, всегда появляется что-то другое.

Любая деталь хранит в себе модель всего остального. Строишь на несколько капель — и перед тобой уже не просто вода, а способ, которым устроена реальность. Он всегда простой и понятный ровно настолько, чтобы казаться убедительным и верным. Но никогда не целиком, а только до тех пор, пока не начнёшь искать другую волну на своём приёмнике.

Кто-то искусно держит эту дистанцию между волнами — может быть, сам мир, или кто-то свыше, или мы сами. Но именно благодаря этому можно не смотреть дальше. Этого достаточно, чтобы просто быть здесь и сейчас. Чтобы реальность не рассыпалась в хаос, но и не застывала окончательно.

НЫМ ОТВЕТОМ.

Бесконечное рядом.

Мысли в перерывах между.

Бывают эти свободные минуты, сидишь в долгой очереди или приехал чуть раньше, не сразу выходишь из машины, музыка продолжает играть, смотришь по сторонам... И вдруг приходит мысль: а что если у каждого из нас есть свой эмоциональный сценарий.

Как маршрут на долгие годы жизни: радость — разочарование — подъём — грусть — поиск смысла — удача — кураж — злость — сомнение — снова свет и радость — и далее по карусели. Как будто это заложено так же глубоко как цвет глаз или рост. Сознание потом лишь подбирает к нему декорации. Интуитивно находит людей, события и одевает так нужные по сценарию эмоции в подходящую одежду.

Мы вроде бы строим планы, меняем цели, принимаем решения, но внутри играет базовая композиция нашей жизни за которой следуем. Мы тянемся к ней и создаем для нее уникальную аранжировку из того, что вокруг. От каждого обдуманного действия, фактически, может быть все по-другому, но общая суть маршрута остается.

Состояния не вечны — они сменяются, как погода. Зима не верит в июль, жара забывает про дождь. У каждого свой климат, свои ритмы, циклоны и антициклоны. Нам остаётся подбирать гардероб под этот день и сезон. Где-то плащ, где-

то солнцезащитные очки. Форма и цвет могут быть разные, смысл остается. Жизнь каждого уникальна в деталях, но сюжеты часто встречаются похожи.

За ливнем просвет. Потом снова тучи, засуха, метель, тёплые дни переходящие друг в друга. И это постоянный процесс, который определяет нас в каждом таком моменте. Погода не спрашивает, чего и когда мы хотим. От нас зависит, как и с кем её встретить и в чем через неё пройти. Пауза закончилась. Двигаюсь дальше.

Состояние, которое нужно.

Пил вечером горячую воду вместо чая. Не то чтобы чай закончился — просто иногда не вижу смысла его заваривать. Пью с чем-нибудь сладким и получаю почти то же, что раньше давал чай. Не вкус, конечно, а состояние. А может, так устроено не только с чаем.

Когда на самом деле хотим не сами вещи или события, а состояния, в которые они нас приводят. И избегаем тоже не столько ситуаций, сколько неприятных состояний, в которые они могут погрузить. Снаружи мы стремимся к событиям, предметам, действиям. А на самом деле пытаемся попасть во что-то внутреннее. Иногда очень простое, а иногда такое, что его не сразу и назовёшь.

Напротив висела картина. Раньше я почти её не замечал. Повесил однажды как украшение и подарок от близкого родственника. А тут захотелось взглядеться. Картину ведь тоже

можно смотреть по-разному. Можно просто видеть изображение: поле, дети, тучи. Можно замечать технику, красивую рамку, композицию, как она смотрится на стене. А можно попытаться почувствовать, какое состояние в неё вложено и что вообще на ней происходит. Художник ведь пишет не предметы. Он почти всегда пытается передать ещё и внутреннее. Даже когда пишет натюрморт.

На картине девочка несёт на спине маленького мальчика. Они бегут по полю через ручей, а позади надвигается гроза. Я достроил историю.

Старое время, лет 200-300 назад. Обычная деревня. Дети не самых бедных людей для своего круга — может быть, ремесленников, хороших, крепко стоящих на ногах. Может, что-то для всех шьют или ведут хозяйство. В общем, делают что-то полезное. В их доме есть порядок, уклад, понятная жизнь с правилами.

Старшей девочке лет 9–10, её брату около 4. Они вышли куда-то в поле или к лесу, гуляли, может быть, собирали грибы или цветы, и ушли уже довольно далеко от дома. Потом резко испортилась погода: поднялся ветер, потемнело небо, началась гроза. И обычная прогулка сразу стала чем-то тревожным и небезопасным.

Здесь важен даже сам ручей. Такие детали показывают больше. Ручей как ещё одна граница. Сначала есть дом, стены, двор — то пространство, где всё своё и безопасное. Потом окрестность вокруг дома. А потом ручей, за которым ты

уже по-настоящему далеко, во внешнем мире.

Старшая взяла брата на спину, потому что так быстрее и иначе нельзя. Они не просто возвращаются — а как будто на этой границе переходят обратно, из открытого и опасного пространства в своё. На картине не показано, успели ли они преодолеть эту границу.

Художник оставил момент. Когда опасность уже есть. Есть страх. Усилие. А исход еще может быть любым.

В старые времена мир был жёстче. Смертность выше, случайность страшнее. Дети могли просто погибнуть в поле, от грозы, от холода, от воды, от обычного стечения обстоятельств.

Можно решить, что это трагедия. Что они не успели, и стихия их настигла. Но можно увидеть и иначе: художник показал не гибель, а именно момент, который в жизни встречается чаще — когда страшно по-настоящему, но всё же удаётся выбраться. Когда есть опасность, но есть и спасение. Напряжение, после которого приходит облегчение.

Я увидел так. Но захотелось узнать, есть ли у картины реальная история или авторская трактовка. Оказалось, есть.

Самое интересное, что сюжет связан с реальным случаем в родных краях. Путешествуя по Тамбовской губернии, Маковский встретил бойкую крестьянскую девочку и договорился на следующий день писать с неё портрет. Но она не пришла. Местные ребята рассказали, что девочка взяла младшего брата и пошла в лес за грибами. Там их настигла

сильная гроза. Спасаясь, она переходила ручей по шаткому мостику, поскользнулась и упала в воду. Промокла до нитки, но выбралась, донесла брата и вернулась домой. Заболела, поэтому на сеанс не явилась. Маковский был так поражён этим случаем, что написал картину по памяти.

Выходит, я увидел сюжет довольно точно. Это не картина о случившейся беде. Это картина о моменте, где беда рядом, но человек всё-таки проходит через неё. Не без страха, не без усилия, не сухим и невредимым, но всё же проходит.

Наверное, поэтому она так популярна, а оригинал висит в Третьяковской галерее. Она про знакомое всем чувство из общей категории: когда надвигается что-то больше тебя, а ты не можешь отменить ни погоду, ни расстояние, ни страх. Ты можешь только взять на себя то, что должен, и идти вперёд.

Сначала я думал, что старшая сестра несёт младшую. Оказалось — брата. Но это ничего не меняет. Она всё равно тащит на себе маленькую жизнь. Изображение на картине, как чай и горячая вода, — это всё форма, через которую проступает момент.

Мы окружены событиями и думаем, что охотимся за ними. Смотрим картины, завариваем чай — и всё это ради одного: на секунду совпасть с чем-то внутри себя. Маковский двести лет назад написал грозу. Ему и не нужна была гроза. Он хотел передать состояние. Предметы меняются. Состояние остаётся. И нам всегда нужно только оно.

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.