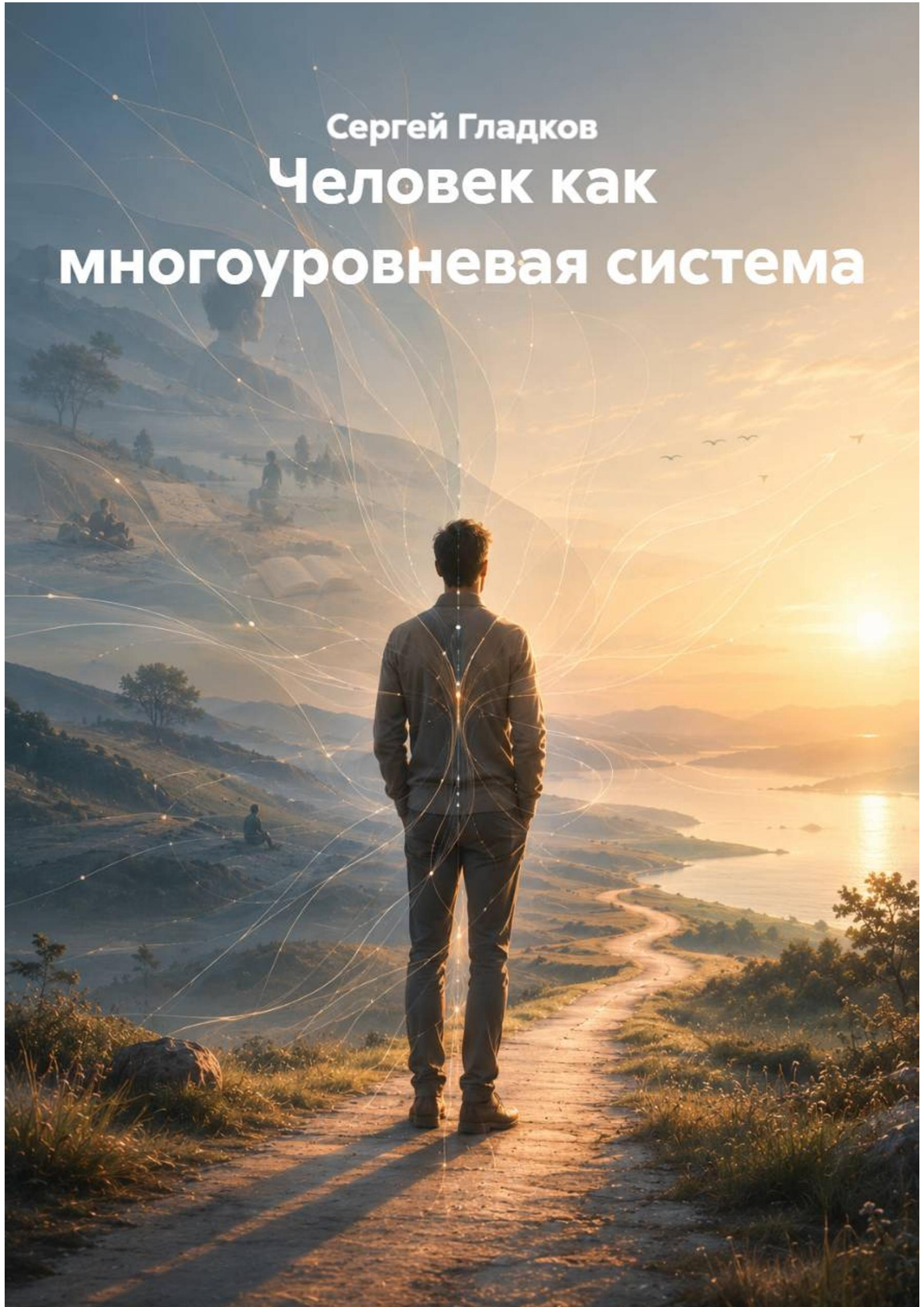


Сергей Гладков

Человек как многоуровневая система



Человек как многоуровневая система

Сергей Гладков

**Человек как
многоуровневая система**

«Автор»

2026

Гладков С.

Человек как многоуровневая система / С. Гладков — «Автор»,
2026 — (Человек как многоуровневая система)

Эта книга начинается с простого сомнения: действительно ли человек устроен так, как ему кажется? Привычная картина предполагает внутренний центр, наблюдателя и устойчивое Я. Но человеческий опыт часто показывает другое: человек противоречит себе, меняется, действует на автомате, переживает рассогласование, теряет ощущение себя и заново собирает внутреннюю непрерывность. В книге предлагается осторожная философская гипотеза: человек - не фиксированная сущность, а многоуровневая система стабилизации опыта. Субъект понимается не как скрытый наблюдатель, а как процесс удержания согласованности через внимание, память, язык, смысл, телесное присутствие и пересборку. Книга работает как первый вход в авторскую теорию. Она не требует от читателя принять новую догму, не строит эзотерическую космологию и не обещает готовых ответов. Ее задача - дать более точный язык для разговора о личности, внутренней непрерывности, кризисах, повторяющихся паттернах и возможности заново собрать ощущение себя.

© Гладков С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Манифест	6
Как читать эту книгу	7
Глава 1. Сомнение в привычной картине	9
Введение	10
Самая привычная картина	12
Первые несовпадения	14
Сомнение	16
Что именно начинает сомневаться	18
Три внутренних конфликта	19
Небольшой исторический пример	20
Первый вопрос	21
Глава 2. Иллюзия центра	22
Почему мы так уверены	22
Попытка найти наблюдателя	24
Центр как эффект сборки	26
Парадокс наблюдателя	28
Три возражения	29
Ошибка интуиции	30
Контрпример и ограничение	32
Новый вопрос	33
Глава 3. Человек как система стабилизации опыта	34
После исчезновения центра	34
Системы не всегда имеют центр	36
Новая гипотеза	38
Почему это важно	40
Бытовые примеры стабилизации	41
Возражение: если нет центра, кто принимает решения?	42
Ограничение понятия	43
Первая центральная формула	44
Глава 4. Как возникает личность	45
Если личность не дана	45
Ощущение постоянства	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Сергей Гладков

Человек как многоуровневая система

Гладков Сергей

Человек как многоуровневая система

Человек как многоуровневая система стабилизации опыта
философская книга

2026

Содержание

Манифест

Как читать эту книгу

Глава 1. Сомнение в привычной картине человека

Глава 2. Иллюзия центра

Глава 3. Человек как система стабилизации опыта

Глава 4. Как возникает личность

Глава 5. Фрагментация и пересборка

Глава 6. Незавершённые паттерны

Глава 7. Внимание как механизм стабилизации

Глава 8. Смысл и удержание непрерывности

Глава 9. Распределённый субъект

Глава 10. Взаимная стабилизация

Глава 11. Мета-личность и распределённая непрерывность

Глава 12. Минимальная модель опыта

Словарь

Ограничения

Послесловие

Приложение. История развития модели

Манифест

Эта книга появилась не потому, что нужна ещё одна теория человека.

Она появилась из сомнения.

Что если привычная картина:

внутренний наблюдатель

↓

единое Я

↓

центр

не является описанием, а является ощущением?

Эта книга не пытается разрушить человека.

Она пытается осторожно проверить: что останется, если убрать лишнее.

Не новая догма.

Не новая космология.

Не эзотерика.

А попытка построить минимальную объяснительную модель.

Как читать эту книгу

Эту книгу не нужно читать как систему готовых ответов.

Лучше читать её как последовательность осторожных проверок. В ней нет задачи заменить одну окончательную картину человека другой окончательной картиной. Здесь важнее другое: пройти путь, на котором привычные объяснения постепенно теряют очевидность, а на их месте появляется более сдержанный способ думать о себе.

В начале может казаться, что речь идёт о разрушении привычного образа человека. Но это не так. Книга не пытается доказать, что человека «нет», что личность является иллюзией в простом смысле или что внутренний опыт можно свести к механизму. Она задаёт более узкий и более трудный вопрос: какие элементы нашей картины человека действительно необходимы, а какие мы принимаем потому, что они кажутся естественными?

Главная осторожность этой книги состоит в том, что она не начинается с сущности. Она не предполагает заранее скрытого наблюдателя, неизменного центра или бессмертного Я. Вместо этого она смотрит на процессы, через которые опыт удерживает согласованность: внимание, память, язык, смысл, непрерывность, фрагментацию, пересборку, внешние структуры и связи с другими людьми.

Поэтому читать книгу лучше медленно. Не потому, что она требует специальной подготовки, а потому, что многие её шаги направлены против слишком быстрых ответов. Если в какой-то момент возникает внутреннее возражение, это не ошибка чтения. Наоборот, такие возражения являются частью книги. Когда читатель говорит: «но я ведь чувствую себя единым», «но я ощущаю наблюдателя», «если центра нет, кто принимает решения?», — именно с этих мест начинается работа мысли.

Здесь не нужно сразу соглашаться. И не нужно сразу спорить. Достаточно удержать вопрос немного дольше обычного.

Каждая глава устроена как движение от человеческой ситуации к философскому вопросу. Сначала появляется сцена: внутренний конфликт, странный поступок, повторение, потеря смысла, ощущение изменения, разговор с другим человеком. Затем возникает сомнение в привычной картине. После этого появляется вопрос, и только потом — гипотеза.

Такой порядок важен. Если начать с формулы, она станет догмой. Если начать с переживания, формула остаётся результатом пути.

В этой книге многие понятия используются осторожно. Например, слово «субъект» не означает отдельную сущность внутри человека. Оно обозначает процесс удержания согласованности опыта. Слово «стабилизация» не означает неподвижность. Оно означает удержание связности в изменении. Слово «распределённость» не означает мистический выход за пределы тела. Оно означает, что часть процессов, поддерживающих опыт, может использовать внешние структуры: язык, записи, предметы, отношения, социальную среду.

Особенно осторожно нужно читать главы о распределённом субъекте и мета-личности. Там книга приближается к тем областям, где легко снова ввести скрытую сущность под новым именем. Но это не её задача. Мета-личность здесь не душа, не поле, не доказанный объект и не новая космология. Это философская гипотеза о распределённых следах непрерывности и незавершённых паттернах, которые могут сохраняться в отношениях, памяти других людей, текстах, действиях и последствиях.

Книга не требует верить в эту гипотезу. Она требует только одного: различать статус утверждений. Есть каноническое ядро модели. Есть логические следствия. Есть рабочие гипотезы. Есть история развития мысли. Если эти уровни смешать, книга станет слишком сильной там, где должна быть осторожной.

Читать её стоит как постепенный демонтаж лишнего.

Сначала убирается уверенность в очевидном внутреннем центре. Затем проверяется ощущение наблюдателя. Затем возникает вопрос о том, что удерживает согласованность, если центра не найдено. После этого человек рассматривается не как фиксированная сущность, а как система процессов, удерживающих опыт в связной форме.

Но этот демонтаж не должен оставлять пустоту. Его цель не в том, чтобы сказать: «ничего нет». Его цель в том, чтобы увидеть, что остаётся после удаления лишних сущностей. Остаются внимание, память, смысл, язык, непрерывность, стабилизация, фрагментация, пересборка и внешние структуры. Остаётся не вещь, а работа согласования.

Если какая-то глава вызывает сопротивление, лучше не пропускать его. В этой книге сопротивление читателя не считается помехой. Оно показывает, где привычная картина человека особенно сильна. А значит, именно там нужно двигаться медленнее.

Эту книгу можно читать как философскую гипотезу о человеке. Не как учебник, не как академический трактат, не как эзотерическую систему. Её цель — не закрыть вопрос о человеке, а сделать сам вопрос точнее.

Возможно, после чтения останется меньше уверенности. Но если всё получилось, эта потеря уверенности не будет разрушением. Она станет пространством для более осторожной сборки.

Глава 1. Сомнение в привычной картине

человека

Введение

Он собирался ответить спокойно.

Это было почти решено заранее. Ещё до разговора он несколько раз прокрутил в голове, как всё должно пройти: без резкости, без обвинений, без старой привычки защищаться раньше, чем его действительно атаквали. Он даже почувствовал удовлетворение от этой внутренней подготовки. В этот раз он будет другим. В этот раз он не сорвётся. В этот раз он не даст разговору уйти туда, куда он уходил уже много раз.

Но разговор начался, и через несколько минут он услышал собственный голос.

Не тот голос, который собирался говорить.

Голос был жёстче, быстрее, суше. Слова выскакивали почти сами. Он уже понимал, что говорит не то, что хотел сказать, но остановиться не мог. Какая-то часть его будто стояла рядом и с недоумением смотрела на происходящее: зачем я это делаю? Я же не хотел так. Я же решил иначе.

Потом, когда разговор закончился и напряжение ушло, осталась странная фраза:

«Я не понимаю, зачем я это сделал».

Эта фраза кажется простой. Мы произносим её после ссор, после резких поступков, после странных решений, после слов, которые не собирались говорить. Иногда она звучит почти бытово: не выспался, устал, был на эмоциях. Иногда тяжелее: как будто человек на несколько минут оказался не вполне собой. Не в мистическом смысле, не в смысле исчезновения сознания, а в очень узнаваемом человеческом смысле: намерение было одним, действие стало другим.

И именно здесь появляется первое сомнение.

Не катастрофа. Не доказательство того, что привычная картина человека ложна полностью. Не повод немедленно объявлять личность иллюзией. Пока только сомнение: маленькое несовпадение между тем, как человек обычно представляет себя, и тем, как он иногда обнаруживает себя в действии.

Обычно мы думаем о себе так, будто внутри есть некоторая согласованная точка. Некто, кто знает, чего хочет. Некто, кто принимает решения. Некто, кто наблюдает мысли, управляет реакциями, выбирает слова, удерживает направление жизни. Мы можем называть это «я», характером, волей, личностью, внутренним центром. Названия различаются, но интуиция часто одна и та же: где-то внутри есть тот, кто является мной.

Но повседневный опыт постоянно приносит ситуации, в которых эта картина начинает дрожать.

Человек хочет одно, делает другое.

Решает измениться, но возвращается к старому.

Знает, что ему вредно, но снова выбирает именно это.

Любит человека и одновременно причиняет ему боль.

Говорит: «я всё понял», а через неделю повторяет прежнюю ошибку.

Смотрит на собственный поступок и не узнаёт в нём себя.

Такие моменты редко воспринимаются как философские. Они слишком личные, слишком неловкие, слишком обыденные. Но именно поэтому они важны. Философия человека начинается не только в абстрактных вопросах о сознании, свободе или личности. Иногда она начинается в кухне после неудачного разговора, в тишине после вспышки раздражения, в сообщении, которое не надо было отправлять, в решении, которое было принято будто быстрее, чем человек успел себя спросить.

Есть и более тихие случаи, не похожие на драму. Человек покупает вещь, которая ему не нужна, хотя утром обещал себе быть осторожнее с деньгами. Открывает приложение на минуту

и обнаруживает, что прошло сорок минут. Соглашается на просьбу, хотя хотел отказать. Молчит там, где собирался сказать важное. Улыбается, когда злится. Откладывает звонок, которого ждёт другой человек, и сам не может объяснить, почему этот звонок стал таким трудным.

Всё это можно списать на слабость, привычку, усталость, социальное давление. Иногда так и нужно делать. Но если такие ситуации повторяются, они начинают говорить не только о конкретной слабости. Они показывают, что человек не всегда совпадает с тем образом себя, который появляется у него в спокойном размышлении.

Сомнение начинается не тогда, когда человек совершает ошибку. Ошибаться можно и в самой простой модели. Сомнение начинается тогда, когда ошибка обнаруживает внутреннее расхождение: я думал, что знаю себя, но в действии проявилось что-то, чего я не учитывал.

Первый вопрос этой книги рождается отсюда:

действительно ли человек устроен так, как ему кажется?

Самая привычная картина

Самая привычная картина человека почти не требует доказательств. Она кажется очевидной изнутри.

Я просыпаюсь утром и чувствую, что это я проснулся.

Я вспоминаю вчерашний день и считаю его своим.

Я принимаю решение, и оно кажется моим решением.

Я говорю «я думаю», «я хочу», «я помню», «я выбрал», и язык легко собирает всё это вокруг одного центра. В обычной жизни иначе почти невозможно. Если бы каждый раз перед простым действием нужно было уточнять, какой именно процесс сейчас участвует в переживании, речь стала бы невозможной. Мы говорим «я» не потому, что каждый раз строим теорию субъекта, а потому, что так устроена практическая связность опыта.

И в этой связности есть сила.

Человек действительно переживает себя не как набор разрозненных вспышек, а как того, кто продолжается. Он может вспомнить своё детство, узнать себя на фотографии, почувствовать стыд за давний поступок, гордость за сделанное много лет назад, тревогу за завтрашний день. Его жизнь не дана ему как россыпь отдельных кадров. Она собирается в историю.

Поэтому возражение возникает почти сразу:

«Но я чувствую себя собой».

И это возражение нельзя просто отбросить. Было бы грубой ошибкой сказать: раз человек иногда противоречит себе, значит ощущение целостности ничего не стоит. Оно стоит очень много. Без него было бы трудно действовать, отвечать за поступки, строить отношения, сохранять обещания, учиться на прошлом, планировать будущее. Ощущение себя собой — не случайная иллюзия, которую можно убрать одной фразой.

Но вопрос не в том, есть ли это ощущение.

Вопрос в другом: что именно оно описывает?

Когда человек говорит «я чувствую себя собой», он может иметь в виду устойчивость имени, тела, памяти, привычек, манеры говорить, связей с другими людьми. Он может иметь в виду узнаваемый внутренний стиль: так я обычно реагирую, так я боюсь, так я радуюсь, так я защищаюсь. Он может иметь в виду чувство непрерывности: вчера был я, сегодня я, завтра, вероятно, тоже буду я.

Но из этого ещё не следует, что внутри существует отдельный неизменный центр, который управляет всем остальным.

Здесь важно не торопиться.

Привычная картина устроена так: есть внутреннее Я, и оно является источником согласованности. Оно видит, решает, выбирает, направляет. Мысли могут меняться, настроения могут меняться, тело может стареть, обстоятельства могут ломаться, но где-то глубже всего этого будто остаётся тот, кто проходит через изменения.

Эта картина удобна. Она делает человека понятным самому себе. Она поддерживается языком, культурой, моралью, правом, биографией. Мы спрашиваем: «Почему ты так поступил?» И ждём ответа от единого адресата. Мы говорим: «Возьми себя в руки». Как будто есть тот, кто должен взять, и есть тот, кого нужно взять. Мы говорим: «Я борюсь с собой». Как будто внутри одного человека уже есть минимум две стороны, но при этом мы всё равно предполагаем, что где-то существует главный владелец этой борьбы.

Повседневная речь полна таких скрытых образов.

Человек «контролирует себя».

Человек «потерял себя».

Человек «нашёл себя».

Человек «изменил себе».

Человек «не был собой».

Эти выражения не случайны. Они показывают, что наша обычная модель человека одновременно предполагает единство и постоянно сталкивается с его нарушением. Мы говорим о себе как о едином, но описываем свою жизнь как поле внутренних расхождений.

И пока всё идёт достаточно спокойно, противоречие незаметно.

Но стоит появиться сильному конфликту, и привычная картина начинает давать сбой.

В этом месте важно заметить: привычная картина не является глупой. Она не случайно удерживается так долго. Человеку необходимо чувствовать себя тем, кто может отвечать за слова и действия. Без этого распалась бы сама ткань повседневности. Невозможно каждое утро начинать с вопроса, кто именно сегодня проснулся и в какой мере он связан со вчерашним. Обычная жизнь требует сокращения сложности.

Но сокращение сложности не всегда является объяснением. Иногда оно просто делает жизнь возможной.

Когда человек говорит «я», он пользуется самым коротким способом собрать множество процессов в одну практическую точку. Это удобно, необходимо и часто вполне достаточно. Но книга начинается там, где этого уже недостаточно. Там, где практическое слово «я» начинает выдавать себя за окончательное описание внутреннего устройства человека.

Первые несовпадения

Первое несовпадение возникает между намерением и действием.

Человек решает не проверять телефон перед сном, но снова тянется к нему. Решает не вступать в спор, но уже отвечает. Решает начать важную работу утром, но к вечеру обнаруживает, что занимался всем, кроме неё. В каждом отдельном случае можно найти объяснение: привычка, усталость, тревога, слабая дисциплина. Но если посмотреть внимательнее, становится видно: намерение не является абсолютным центром управления.

Оно может быть сильным и всё равно проиграть.

Второе несовпадение возникает между знанием и реакцией.

Человек знает, что его не хотели обидеть, но обижается. Знает, что опасность невелика, но тревожится. Знает, что старый страх уже не соответствует ситуации, но тело реагирует так, будто всё ещё соответствует. Он может объяснить себе всё правильно и всё равно переживать иначе. Значит, знание не всегда перестраивает опыт сразу. Внутри человека существуют уровни, которые меняются с разной скоростью.

Третье несовпадение возникает между ценностями и поступками.

Человек считает себя честным, но в конкретной ситуации уклоняется от правды. Считает себя внимательным, но не слышит близкого. Считает себя свободным, но снова делает то, чего от него ждут. После этого он может чувствовать вину, стыд или раздражение на себя. Но сам факт такого переживания показывает: внутри нет простой линии от убеждения к действию.

Четвёртое несовпадение возникает во времени.

То, что вчера казалось важным, сегодня может стать безразличным. То, что в юности казалось невозможным, позже становится обычным. Человек может смотреть на старую фотографию и узнавать себя, но одновременно думать: «Как я мог так жить? Как я мог так думать? Как это вообще был я?» Он не полностью чужой себе, но и не полностью тот же самый.

Пятое несовпадение возникает в отношениях.

С одним человеком мы становимся мягче, с другим жёстче. В одной среде говорим уверенно, в другой теряем голос. Дома человек может быть одним, на работе другим, с родителями третьим, в одиночестве четвёртым. Обычно мы не считаем это доказательством множественности личности. Но это показывает, что согласованность человека зависит не только от внутреннего центра. Она поддерживается ситуациями, ролями, ожиданиями, памятью отношений, реакциями других людей.

Шестое несовпадение возникает между образом себя и взглядом других.

Человек может быть уверен, что он спокоен, но близкие давно знают, что в определённых темах он мгновенно становится резким. Он может считать себя независимым, но со стороны видно, как сильно его решения зависят от одобрения. Он может говорить: «я не обижаюсь», но его молчание, тон, жесты и задержки в ответах рассказывают другую историю. Другие люди иногда замечают в нас то, что мы сами не включаем в свою картину.

Это неприятно. Кажется, будто у нас отнимают право на внутреннюю истину. Но дело не в том, что другой человек всегда знает нас лучше. Дело в том, что самодоступ не абсолютен. Человек дан себе изнутри, но не полностью. Другие видят внешние повторения, которых он может не замечать, потому что каждый раз переживает ситуацию как новую.

Седьмое несовпадение возникает между решением и временем.

В момент решения человек может быть искренен. Он действительно хочет начать сначала, перестать повторять старое, выйти из разрушительной связи, написать книгу, сменить профессию, научиться говорить честнее. Но через неделю, месяц или год оказывается, что решение не стало устойчивой формой жизни. Оно было настоящим, но не смогло стабилизироваться. Значит, искренность решения ещё не равна перестройке всей системы опыта.

Эти примеры не доказывают, что центра нет.

Они делают меньшее, но более важное для начала: показывают, что обычная уверенность в центре недостаточна.

Если внутри существует единый управляющий источник, почему он настолько часто оказывается не единственным участником происходящего? Почему человек может спорить с собой? Почему действие может начаться раньше, чем решение станет ясным? Почему реакция может противоречить знанию? Почему прошлое Я может казаться одновременно своим и чужим? Почему разные ситуации вызывают разные версии человека?

Можно ответить: потому что человек сложен.

Это верно, но слишком общее.

Сказать «человек сложен» — значит признать проблему, но ещё не объяснить её. Сложность нужно описать так, чтобы она не сводилась обратно к одному маленькому управляющему центру, который почему-то всё время не справляется.

Именно здесь появляется более тонкая задача.

Не разрушить представление о человеке.

А проверить, какие элементы этого представления действительно необходимы.

Здесь возникает второе возражение:

«Но разве все эти несовпадения не объясняются обычной психологией? Зачем из них делать философский вопрос?»

Это возражение справедливо настолько, насколько оно защищает нас от преждевременной метафизики. Действительно, многое можно описать психологически: привычки, защитные реакции, травмы, импульсы, социальные роли, когнитивные искажения. Эта книга не отменяет такие объяснения и не пытается заменить их одной большой формулой.

Но философский вопрос возникает в другом месте. Психологическое описание часто говорит, какие процессы участвуют в поведении. А здесь нас интересует ещё и то, почему мы продолжаем представлять человека так, будто все эти процессы должны сходиться в одном внутреннем центре. Почему при явной множественности уровней мы всё равно так уверены в простом единстве? Почему нам кажется, что за всеми изменениями должен стоять один неизменный владделец?

Именно это делает вопрос философским.

Не то, что человек иногда ошибается.

А то, что сама привычная модель человека может быть слишком простой для того опыта, который она пытается объяснить.

Сомнение

Сомнение в привычной картине не возникает там, где человек просто ошибается.

Ошибки можно объяснить недостатком информации, случайностью, внешним давлением. Гораздо важнее другое: человек иногда обнаруживает, что не является для самого себя полностью прозрачным.

Он может не понимать, почему именно это слово его задело.

Не понимать, почему он избегает разговора.

Не понимать, почему повторяет один и тот же сценарий.

Не понимать, почему не может сделать то, что считает нужным.

Не понимать, почему в определённой ситуации будто становится младше, слабее, резче или беспомощнее.

В такие моменты человек не просто сталкивается с внешней трудностью. Он сталкивается с тем, что его собственный опыт организован не так просто, как кажется.

Можно представить человека как комнату, в центре которой стоит управляющий. Он видит все экраны, получает все сигналы, принимает решения и отдаёт команды. Эта метафора привычна, даже если мы редко формулируем её явно. Но реальные переживания часто больше похожи не на комнату управления, а на множество процессов, которые пытаются согласоваться между собой.

Одни процессы удерживают прошлый опыт.

Другие реагируют на угрозу.

Третьи поддерживают образ себя.

Четвёртые ориентируются на ожидания других.

Пятые тянут к привычному способу действия.

Шестые пытаются построить новую линию поведения.

В спокойной ситуации всё это может выглядеть единым. Но в напряжении согласованность становится видимой именно потому, что начинает нарушаться.

Внутренний конфликт — один из самых простых входов в эту проблему.

«Хочу уйти — боюсь уходить».

«Хочу изменений — хочу сохранить прежнее».

«Хочу сказать правду — боюсь разрушить отношения».

«Хочу быть свободным — хочу быть одобренным».

«Хочу начать заново — держусь за старую версию себя».

Если бы человек был простым центром решений, такие конфликты были бы странной ошибкой. Но они не похожи на ошибку. Они слишком регулярны, слишком человечески узнаваемы. Они показывают, что внутри опыта могут одновременно действовать разные линии стабилизации.

Одна линия удерживает безопасность.

Другая — смысл.

Третья — принадлежность.

Четвёртая — образ будущего.

Пятая — связь с прошлым.

И когда эти линии расходятся, человек переживает себя не как ясный центр, а как напряжение между возможными способами быть собой.

Здесь возникает ещё одно возражение:

«Но ведь конфликт всё равно происходит со мной. Значит, есть я, который всё это переживает».

Это возражение важно. Оно показывает, почему привычная картина так устойчива. Даже когда человек говорит «я спорю с собой», он всё равно произносит «я». Даже когда говорит «я не понимаю себя», он всё равно предполагает некоторую связь между непониманием и собой. Даже когда говорит «я был не собой», он говорит это от имени того, кто возвращает себе связность.

Но из того, что опыт собирается в форму «со мной», не следует, что внутри есть отдельная неизменная сущность, которая стоит за всем происходящим.

Возможно, «со мной» — это не указание на скрытого владельца, а форма удержания согласованности.

Пока это только возможность. Ещё не вывод. Ещё не центральная формула. Слишком рано.

На этом этапе достаточно увидеть: привычная модель внутреннего центра объясняет не всё. Она хорошо описывает ощущение единства, но хуже объясняет внутреннюю несогласованность, автоматические действия, противоречие между знанием и реакцией, изменение личности во времени и зависимость поведения от отношений.

Сомнение не уничтожает картину.

Оно делает её вопросом.

Что именно начинает сомневаться

Сомнение, о котором здесь идёт речь, не равно неуверенности в себе.

Это важно развести сразу. Человек может сомневаться в себе перед экзаменом, перед разговором, перед выбором профессии, перед началом отношений. Такое сомнение связано с оценкой сил: справлюсь ли я, правильно ли поступаю, достаточно ли понимаю ситуацию. Но в этой главе речь о другом.

Здесь сомнение направлено не на способность человека, а на картину человека.

Сомневается не тот, кто говорит: «я слабый».

Сомневается тот, кто начинает спрашивать: «почему я вообще представляю себя как единый центр, если мой опыт так часто показывает расхождения между намерением, реакцией, памятью, телом, языком и отношениями?»

Это сомнение не унижает человека. Наоборот, оно может быть более уважительным, чем слишком простая уверенность. Когда мы говорим человеку: «просто возьми себя в руки», мы иногда обращаемся к несуществующей простоте. Мы предполагаем, что внутри уже есть готовый управляющий центр, которому нужно лишь сильнее нажать на рычаг. Но если человек устроен сложнее, такая фраза не помогает понять, что происходит. Она только добавляет вину.

Более точный вопрос звучит иначе:

что именно не согласовалось?

какой уровень опыта удерживает старую реакцию?

какая память продолжает действовать?

какой смысл оказался под угрозой?

какая связь с другими людьми поддерживает прежний способ поведения?

какое внимание снова и снова возвращается к одному и тому же месту?

Пока эти вопросы ещё не являются моделью. Но они меняют направление мысли. Вместо поиска виновного центра появляется попытка увидеть структуру расхождения.

И это уже другой способ относиться к человеку.

Не мягкий в смысле снисходительности.

А более точный.

Три внутренних конфликта

Первый конфликт можно назвать конфликтом безопасности и изменения.

Человек говорит: «я хочу новой жизни». Он может быть искренен. Он устал от старой работы, старых отношений, старого способа молчать или соглашаться. Он видит, что прежняя форма жизни сужает его. Но как только появляется возможность реального изменения, включается другая линия: не трогай, не рискуй, останься в известном. Старое может быть тяжёлым, но оно знакомо. Новое может быть лучше, но оно ещё не стабилизировано.

Если смотреть на человека как на простой центр решений, этот конфликт выглядит как слабость. Решил — делай. Но если смотреть внимательнее, видно: одна часть опыта удерживает образ будущего, другая удерживает безопасность. Обе имеют смысл. Обе защищают какую-то форму связности. Проблема не в том, что одна «настоящая», а другая «мешает». Проблема в том, что они не согласованы.

Второй конфликт можно назвать конфликтом правды и принадлежности.

Человек хочет сказать то, что действительно думает. Но он знает: правда может изменить отношения. Его могут не понять, отвергнуть, обвинить, перестать считать удобным. Тогда он выбирает молчание или полуправду. Потом злится на себя за слабость. Но внутри этого молчания может быть не только страх. Там может быть старая память о том, что связь сохранялась ценой уступки. Может быть опыт, в котором честность приводила к потере тепла. Может быть язык семьи, где прямое слово считалось нападением.

Здесь снова недостаточно сказать: «он просто не решился». Нужно спросить, какую согласованность удерживало молчание. Иногда человек молчит не потому, что у него нет центра, а потому что несколько способов быть собой требуют несовместимых действий.

Третий конфликт можно назвать конфликтом образа себя и живой реакции.

Человек считает себя добрым, спокойным, разумным. Этот образ важен для него. Он строил его годами. Но вдруг в нём поднимается зависть, раздражение, грубость, желание наказать, желание исчезнуть из контакта. Он не хочет признавать эти реакции своими, потому что они нарушают образ. Тогда он либо подавляет их, либо оправдывает, либо проецирует на другого: это не я злюсь, это ты меня довёл.

Но реакция, которую человек не включает в образ себя, не исчезает. Она может возвращаться обходными путями: язвительностью, усталостью, холодностью, внезапными вспышками. Так появляется ещё одно сомнение: может быть, привычное «я» — это не весь человек, а только более согласованная, более приемлемая часть его опыта?

И снова важно не сделать слишком быстрый вывод. Речь не о том, что «настоящее» скрыто в тёмных реакциях. Это была бы просто другая романтическая ошибка. Речь о том, что человек шире своего образа себя. А значит, образ себя не может быть окончательным центром объяснения.

Небольшой исторический пример

Иногда похожее происходит не только с человеком, но и с целыми картинами мира.

Долгое время людям было естественно думать, что Земля неподвижна, а всё остальное движется вокруг неё. Это соответствовало непосредственному ощущению. Земля под ногами не уходит. Солнце восходит и заходит. Небо движется. Повседневный опыт будто подтверждает очевидное.

Но постепенно накапливались несовпадения.

Некоторые движения планет выглядели странно. Чтобы сохранить старую картину, приходилось добавлять всё более сложные объяснения. Сама очевидность не исчезла сразу. Человек по-прежнему видел, как Солнце проходит по небу. Но стало возможно спросить: может быть, то, что кажется непосредственным описанием реальности, является эффектом нашей позиции внутри системы?

Этот пример не нужен для прямого сравнения человека с космосом. Он важен осторожнее: иногда то, что кажется самым очевидным, оказывается не ложью, а перспективой.

Ощущение центра может быть таким же сильным, как ощущение неподвижной Земли.

Но сила ощущения ещё не доказывает устройство.

Она показывает, как система дана изнутри.

И если мы хотим понять человека, нам нужно отличать два вопроса:
как человек переживает себя?

и

как устроены процессы, благодаря которым это переживание становится возможным?

Первая глава не отвечает на второй вопрос полностью. Она только открывает его.

Первый вопрос

Теперь можно вернуться к начальной сцене.

Человек хотел ответить спокойно, но ответил резко. После этого он сказал: «Я не понимаю, зачем я это сделал».

Обычное объяснение могло бы звучать так: он просто не сдержался. Но что значит «не сдержался»? Кто должен был сдержать? Что именно вышло из согласования? Почему решение, принятое заранее, не удержало действие? Почему в момент разговора другая реакция оказалась сильнее?

Можно сказать: эмоции победили разум.

Иногда это полезное описание. Но оно тоже слишком грубое. Эмоции не являются внешней силой, которая нападает на человека извне. Разум тоже не является отдельным правителем, который сидит над ними. И если мы просто заменим одного внутреннего управляющего другим, проблема останется.

Можно сказать: у человека слабая воля.

Иногда это объясняет часть ситуации. Но не всё. Человек может проявлять огромную волю в одной области и быть почти беспомощным в другой. Может выдерживать большие внешние трудности, но снова и снова срываться в одном типе отношений. Может быть дисциплинированным в работе и хаотичным в близости. Значит, дело не только в общем количестве воли.

Можно сказать: так сработала привычка.

Это тоже верно во многих случаях. Но привычка — не окончательное объяснение. Она сама требует вопроса: почему именно этот способ действия закрепился? Что он когда-то стабилизировал? Какую тревогу уменьшал? Какую связность удерживал? Почему новая установка не смогла сразу заменить старую?

Каждое простое объяснение оказывается полезным, но неполным.

И тогда первый вопрос становится более точным:

действительно ли человек устроен так, как ему кажется изнутри?

Может быть, привычное ощущение единого центра — это важная часть опыта, но не его исходная причина. Может быть, единство не просто дано заранее, а постоянно поддерживается. Может быть, личность не стоит неподвижно в глубине, а собирается через память, внимание, язык, смысл, тело, отношения и повторяющиеся способы реагировать. Может быть, когда мы говорим «я», мы называем не скрытую вещь, а результат сложной работы согласования.

Пока это ещё не утверждение.

Это направление вопроса.

И в этом направлении первая глава должна остановиться. Не потому, что больше нечего сказать, а потому, что следующий шаг требует отдельной проверки.

Если привычная картина предполагает внутренний центр, то нужно спросить прямо: можно ли его обнаружить?

Не как слово.

Не как ощущение.

Не как привычку говорить «я».

А как отдельный центр, который наблюдает, управляет и остаётся неизменным за всеми изменениями опыта.

Именно этот вопрос открывает следующую главу.

Где находится внутренний центр?

Глава 2. Иллюзия центра

Почему мы так уверены

Перед сном мысль становится особенно слышной.

Днём её заглушают дела, разговоры, сообщения, движение, необходимость отвечать, выбирать, успевать. Но поздно вечером, когда свет уже выключен, тело лежит неподвижно, а внешние дела на время отпускают, внутри всё равно продолжается разговор.

Человек вспоминает, что сказал не так. Представляет завтрашний разговор. Спорит с тем, кого рядом уже нет. Отвечает сильнее, чем ответил днём. Исправляет прошлое. Придумывает будущее. Объясняет себе, почему поступил именно так. Потом замечает, что снова ушёл в мысль, и пытается остановиться.

И в какой-то момент возникает странный вопрос:
кто сейчас всё это думает?

Не в смысле имени, биографии или паспорта. С этим всё ясно. Вопрос тоньше. Кто является тем, перед кем проходят мысли? Кто замечает, что мысль появилась? Кто говорит: «я снова думаю об этом»? Кто смотрит на внутренний монолог так, будто он разворачивается перед ним?

Кажется, что ответ очевиден: я.

Но стоит задержаться на этом ответе чуть дольше, и он перестаёт быть таким простым. Потому что слово «я» здесь не объясняет, а только указывает. Оно ставит метку на переживании, но ещё не показывает, что именно найдено.

Ощущение внутреннего центра очень сильно. Иногда оно кажется самым непосредственным фактом опыта. Можно сомневаться в своих воспоминаниях, в мотивах, в решениях, в оценках других людей. Но трудно сомневаться в том, что есть тот, кто сомневается. Кажется, что в глубине всего происходящего присутствует точка, из которой всё воспринимается.

Эта уверенность возникает не случайно.

Во-первых, опыт почти всегда дан с некоторой перспективы. Мир не просто существует перед нами как нейтральная карта. Он дан отсюда: из этого тела, этого положения, этой истории, этого настроения, этой боли, этой тревоги, этой памяти. Даже когда человек пытается быть объективным, сама попытка происходит из некоторой точки опыта.

Во-вторых, язык собирает разрозненные процессы в форму первого лица. Мы говорим: «я подумал», «я почувствовал», «я заметил», «я решил». Язык не обязан каждый раз уточнять, какой именно уровень опыта участвовал в реакции. Он создаёт практическую связность. Но эта связность постепенно начинает казаться доказательством внутреннего центра.

В-третьих, память создаёт линию продолжения. Утром человек помнит, что вечером он думал, сомневался, тревожился. Он связывает эти состояния в одну историю. Ему кажется: если всё это было со мной, значит, должен быть тот, кто остаётся тем же самым во всех этих состояниях.

В-четвёртых, внимание создаёт впечатление наблюдения. Когда человек замечает мысль, мысль как будто становится объектом. А если есть объект, легко предположить субъект-наблюдатель. Мысль видна — значит, есть тот, кто её видит. Эмоция замечена — значит, есть тот, кто её замечает. Тело ощущается — значит, есть тот, кто ощущает тело.

Так формируется простая и очень убедительная картина: внутри есть центр, который наблюдает, выбирает, удерживает себя и управляет происходящим.

В обычной жизни эта картина работает достаточно хорошо. Она позволяет человеку говорить от первого лица, отвечать за поступки, планировать, помнить, признавать ошибки, обе-

щать, объяснять себя другим. Поэтому книга не начинается с отказа от этой картины как от глупости. Было бы слишком легко и слишком грубо сказать: внутренний центр — всего лишь иллюзия, а значит, о нём не нужно думать.

Наоборот, нужно сначала признать его силу.

Если бы ощущение центра было слабым, оно не удерживало бы нашу картину человека так долго.

Но сила ощущения не равна доказательству устройства.

В повседневности эта сила проявляется почти незаметно.

Человек говорит: «я заставил себя встать». В этой фразе уже есть скрытая двойственность: кто заставил и кого заставили? Он говорит: «я не дал себе сорваться». Опять возникает тот, кто удерживает, и тот, кого нужно удерживать. Он говорит: «я наблюдал за своими эмоциями», и кажется, будто где-то над эмоциями действительно есть отдельная точка наблюдения. Он говорит: «я принял решение», и решение выглядит как акт внутреннего правителя, хотя до него могли незаметно работать усталость, страх, память, привычка, ожидание других, телесное напряжение и случайная фраза, услышанная утром.

Такие выражения не нужно запрещать. Они удобны и часто точны для общения. Но если мы принимаем их буквально, язык начинает подсказывать нам метафизику. Он рисует управляющего там, где, возможно, есть согласование процессов. Он рисует наблюдателя там, где, возможно, есть изменение отношения к содержанию опыта. Он рисует внутренний центр там, где, возможно, есть временная форма сборки.

Именно здесь начинается вторая глава.

Где находится внутренний центр?

Попытка найти наблюдателя

Можно провести простой внутренний эксперимент.

Не нужна специальной подготовки, сложной техники или особого состояния. Достаточно на несколько минут остановиться и посмотреть, что обнаруживается в опыте.

Есть мысли.

Они появляются словами, образами, обрывками фраз, внутренними репликами, планами, воспоминаниями. Иногда мысль выглядит как предложение. Иногда как мгновенное понимание. Иногда как повторяющийся фрагмент: надо было ответить иначе, надо не забыть, что если всё пойдёт плохо, почему он так сказал, что со мной происходит.

Есть эмоции.

Тревога, раздражение, усталость, нежность, стыд, ожидание, скука. Они могут быть ясными или смутными. Иногда человек сразу знает: я злюсь. Иногда ему нужно время, чтобы понять, что за напряжение держится внутри. Эмоция может быть сильной, может быть едва заметной, может менять весь тон восприятия, даже если человек не называет её.

Есть телесные ощущения.

Давление в груди, тяжесть в голове, тепло в руках, сжатие в животе, дыхание, пульс, поза, усталость, движение глаз под закрытыми веками. Тело не просто оболочка, которую где-то внутри наблюдает отдельный центр. Оно уже участвует в том, как дан опыт.

Есть образы.

Лица людей, комнаты, маршруты, возможные разговоры, сцены из прошлого, варианты будущего. Иногда они возникают произвольно, иногда как будто сами собой. Человек может пытаться не думать о чём-то, но образ всё равно возвращается.

Есть внимание.

Оно то удерживается на дыхании, то уходит к тревожной мысли, то цепляется за звук, то возвращается к телу, то снова проваливается в воспоминание. Внимание не похоже на неподвижный прожектор, которым кто-то уверенно управляет из центра. Оно скорее распределяется, захватывается, возвращается, ускользает, собирается.

Всё это обнаруживается.

Но где наблюдатель?

Можно сказать: наблюдатель — это тот, кто всё это замечает.

Хорошо. Тогда попробуем заметить самого наблюдателя.

Возникает мысль: «я наблюдаю». Но это мысль.

Возникает ощущение присутствия. Но это ощущение.

Возникает чувство «я здесь». Но это чувство.

Возникает внутренняя тишина между мыслями. Но и она дана как состояние опыта.

Возникает направленность внимания. Но направленность внимания тоже можно заметить.

Каждый раз, когда кажется, что мы нашли наблюдателя, обнаруживается не отдельная сущность, а ещё один элемент опыта: мысль о наблюдении, ощущение присутствия, телесная локализация, фокус внимания, чувство непрерывности, внутренняя фраза «это я».

Это не значит, что ничего нет.

Наоборот, есть очень много.

Но среди этого множества не обнаруживается отдельный объект, который можно было бы показать и сказать: вот он, внутренний наблюдатель, скрытый центр, неизменный владелец опыта.

Здесь важно не сделать слишком быстрый вывод.

Нельзя сказать: раз наблюдатель не найден как объект, значит, опыт не имеет субъективности. Это было бы ошибкой. Опыт действительно дан изнутри. Есть переживание, есть перспектива, есть различие между тем, что происходит со мной, и тем, что я наблюдаю снаружи у другого. Но вопрос не в том, есть ли субъективность. Вопрос в том, нужно ли для объяснения субъективности вводить отдельного внутреннего наблюдателя.

Пока эксперимент показывает только одно:

то, что мы называем наблюдателем, не обнаруживается как самостоятельная вещь внутри опыта.

Мы находим мысли, эмоции, ощущения, внимание, память, чувство присутствия.

Но не находим отдельного центра, который стоял бы за ними как скрытый управляющий.

Можно повторить этот эксперимент в разных состояниях.

Утром, когда человек ещё не до конца проснулся, «я» может быть размытым. Мысли появляются медленно, тело тяжёлое, вчерашние заботы возвращаются не сразу. Но через несколько минут имя, дела, тревоги, планы, привычные роли снова собирают человека в знакомую форму. Кажется, что центр проснулся. Но, возможно, проснулся не центр, а восстановилась связность процессов.

В момент сильной тревоги всё наоборот: центр будто сужается. Человек может сказать: «я весь превратился в тревогу». Внимание захвачено, тело напряжено, будущее рисуется опасным, память подбрасывает похожие случаи. Где здесь спокойный наблюдатель? Иногда он появляется позже, когда тревога названа и помещена в историю: «со мной случился приступ тревоги». Но в момент захвата отдельный наблюдатель почти не обнаруживается.

В состоянии потока центр может почти исчезнуть. Человек играет, пишет, ведёт машину по знакомой дороге, работает руками, слушает музыку, говорит с близким человеком и вдруг замечает, что не следил за собой отдельно. Действие происходило, внимание было собрано, ошибки исправлялись, реакции возникали вовремя, но внутренний комментатор молчал. Если центр является обязательным управляющим, такие состояния трудно объяснить. Если же центр является эффектом определённой организации опыта, становится понятнее: иногда опыт устойчив без явного ощущения наблюдающего «я».

Эти случаи не доказывают окончательно, что центра нет. Но они показывают, что ощущение центра меняется. Оно может усиливаться, слабеть, сужаться, исчезать из явного внимания и возвращаться. А то, что меняется вместе с организацией опыта, трудно считать неизменным источником этой организации.

Центр как эффект сборки

Здесь возникает естественное сопротивление:

«Но я ощущаю наблюдателя».

Это возражение нельзя отмахнуть. Оно слишком сильное. Многие действительно переживают внутри нечто похожее на точку присутствия: как будто есть тот, кто смотрит на мысли, кто молчит за словами, кто остаётся, когда меняются эмоции. Если сказать человеку «этого нет», он справедливо почувствует, что его опыт обесценивают.

Поэтому точнее сказать иначе.

Ощущение наблюдателя есть.

Но вопрос в том, чем оно является.

Оно может быть не отдельной сущностью, а эффектом сборки опыта.

Когда множество процессов согласуются достаточно устойчиво, возникает чувство центра. Память связывает происходящее с прошлым. Язык собирает переживание в форму «я». Внимание удерживает некоторую область опыта. Тело даёт устойчивую перспективу. Социальная среда обращается к человеку как к одному и тому же лицу. Биография соединяет эпизоды в историю. Всё это вместе может создавать переживание внутреннего центра.

Центр в таком случае не причина согласованности, а её результат.

Не источник, из которого расходятся все процессы.

А форма, в которой согласованные процессы становятся переживаемыми.

Это похоже на устойчивый узор. Если смотреть на водоворот, можно сказать: у него есть центр. Но этот центр не является маленьким предметом внутри воды, который заставляет её вращаться. Он возникает из самого движения. Если движение меняется, меняется и центр. Если движение распадается, центр исчезает. Центр реален как форма организации, но не как отдельная вещь.

Или можно вспомнить городскую площадь. Она кажется центром города. Люди назначают там встречи, улицы сходятся к ней, карты выделяют её, транспортные маршруты учитывают её. Но площадь не является тайным управляющим города. Она центр потому, что множество путей, привычек, маршрутов, историй и решений организованы вокруг неё. Центр здесь существует как эффект отношений.

Внутренний центр может быть похож на это.

Он ощущается, потому что опыт действительно собирается.

Но из того, что сборка имеет форму центра, не следует, что внутри есть отдельная сущность-центр.

Такой сдвиг очень важен. Он позволяет сохранить феномен, не добавляя лишнюю сущность. Мы не отрицаем, что человек переживает себя изнутри. Мы не отрицаем, что есть чувство присутствия. Мы не отрицаем, что опыт часто собирается вокруг «я». Но мы осторожно меняем статус этого «я»: возможно, оно не источник сборки, а её эффект.

Это не окончательный ответ.

Это гипотеза, которая требует проверки.

Здесь можно представить ещё один пример.

Музыкальное произведение имеет тему. Слушатель узнаёт её, возвращается к ней, ждёт её развития. Но тема не лежит внутри музыки как отдельный предмет. Она существует в отношениях звуков, повторений, пауз, ожиданий, памяти слушателя. Если вынуть одну ноту, тема может сохраниться. Если изменить ритм, она может стать другой. Если разрушить связи, тема исчезнет. Она реальна, но реальна как организация, а не как скрытая вещь.

Ощущение центра может быть устроено похожим образом. Оно возникает не из одного элемента, а из согласования многих элементов. Поэтому его трудно найти как объект. Мы ищем вещь, а перед нами способ организации.

Парадокс наблюдателя

Парадокс наблюдателя возникает в тот момент, когда мы пытаемся сделать наблюдателя объектом.

Если наблюдатель — это тот, кто видит мысли, то как увидеть самого наблюдателя?

Если мы его видим, он уже становится тем, что наблюдается.

А тот, кто его наблюдает, как будто снова отступает на шаг назад.

Можно продолжать бесконечно: наблюдатель наблюдателя, наблюдатель наблюдателя наблюдателя, ещё один уровень, ещё один отход назад. Интуитивно кажется, что где-то должен быть последний пункт, окончательное «я», которое уже не наблюдается, а только наблюдает. Но именно здесь и возникает риск: мы вводим скрытую сущность только потому, что нам трудно выдержать незавершённость описания.

Можно пойти другим путём.

Не искать последнего наблюдателя.

А спросить, какие процессы создают различие между тем, что замечено, и самим замечанием.

Когда человек говорит «я заметил мысль», возможно, это не означает, что отдельный наблюдатель посмотрел на отдельную мысль. Возможно, это означает, что внутри опыта возникла новая организация: мысль перестала быть полным захватом и стала содержанием, которое можно удерживать, назвать, связать с другими состояниями, оценить, отпустить или продолжить.

Иными словами, наблюдение может быть не действием скрытого наблюдателя, а изменением отношения внутри опыта.

Мысль была потоком.

Потом стала объектом внимания.

Эмоция была состоянием, в котором человек находился.

Потом стала состоянием, которое он смог назвать.

Реакция была автоматической.

Потом стала замеченной.

В каждом случае появляется дистанция. Но дистанция не обязательно требует отдельной сущности, которая стоит вне опыта. Она может возникать как перестройка самого опыта.

Это особенно заметно в простых ситуациях.

Человек злится и полностью захвачен злостью. В этот момент он не говорит себе: «во мне есть злость». Он говорит резко, действует из состояния, видит ситуацию через него. Но через минуту, час или день он может сказать: «я был зол». Злость стала содержанием памяти и языка. Она перестала быть всем полем опыта. Появилась дистанция.

Но где в этой дистанции отдельный наблюдатель?

Мы можем описать её иначе: изменилась организация опыта. Появилась возможность связать реакцию с историей, назвать её, сравнить, оценить, встроить в образ себя или, наоборот, увидеть расхождение с ним.

Наблюдение здесь не исчезает.

Но оно перестаёт требовать скрытого наблюдателя.

Три возражения

Здесь возникает несколько возражений, и каждое нужно удержать без спешки.

Первое возражение звучит так:

«Если наблюдателя нет, почему я могу замечать свои мысли?»

Ответ не в том, что замечания нет. Замечание есть. Но оно может быть не действием отдельного наблюдателя, а новым состоянием самого опыта. Мысль может быть пережита как полное содержание, а может быть выделена, названа и связана с другими содержаниями. Во втором случае появляется дистанция. Но дистанция ещё не доказывает отдельную сущность, которая находится вне всего происходящего.

Второе возражение:

«Если центра нет, почему я чувствую ответственность?»

Это особенно важный вопрос. Кажется, что без внутреннего центра исчезает тот, кто отвечает за поступки. Но ответственность не обязательно требует скрытого управляющего. Она может опираться на непрерывность памяти, способность признавать действие своим, участие в отношениях, язык обещаний, последствия поступков и возможность пересборки поведения. Ответственность может принадлежать не сущности, а системе, которая сохраняет связность во времени.

Третье возражение:

«Если центр только эффект, значит ли это, что я ненастоящий?»

Нет. Это слишком быстрый и слишком болезненный вывод. Эффект не равен обману. Улыбка является эффектом работы мышц, эмоций, ситуации и социального смысла, но от этого она не становится ненастоящей. Дом является организацией материалов, но мы не говорим, что дома нет, потому что его нельзя найти отдельно от стен, крыши, пространства, назначения и жизни внутри. Точно так же переживание «я» может быть реальным как форма организации опыта, даже если оно не является отдельной скрытой сущностью.

Эти возражения помогают уточнить модель. Она не должна уничтожать субъективность, ответственность или реальность переживания себя. Она должна только не добавлять туда лишнего внутреннего владельца, если без него можно описать происходящее точнее.

Ошибка интуиции

Ошибка интуиции не в том, что она чувствует центр.

Она действительно его чувствует.

Ошибка начинается там, где ощущение центра принимается за доказательство отдельного центра.

Человек чувствует единство и делает вывод: значит, внутри есть единая сущность.

Человек замечает мысли и делает вывод: значит, есть скрытый наблюдатель мыслей.

Человек принимает решение и делает вывод: значит, есть внутренний управляющий, который выбирает.

Человек помнит себя вчера и делает вывод: значит, есть неизменное Я, проходящее через время.

Каждый из этих выводов понятен. Но каждый добавляет больше, чем непосредственно дано.

Непосредственно дано чувство единства.

Но не дана отдельная сущность.

Непосредственно дано замечание мысли.

Но не дан скрытый наблюдатель как объект.

Непосредственно дано переживание выбора.

Но не дан внутренний управляющий как отдельный центр.

Непосредственно дана связность памяти.

Но не дано неизменное Я.

В этом месте работает критическое правило книги: если сущность можно убрать и модель продолжает работать, её нужно убрать.

Но убрать сущность — не значит обеднить опыт.

Наоборот, иногда это позволяет увидеть больше. Пока мы считаем, что внутри есть центр, мы склонны объяснять всё через него. Человек сорвался — центр не справился. Человек изменился — центр решил измениться. Человек противоречит себе — центр слабый или запутанный. Но такие объяснения часто закрывают вопрос раньше времени.

Если же не вводить центр как готовую сущность, приходится смотреть внимательнее: какие процессы участвовали? Что удерживало реакцию? Какая память включилась? Как распределилось внимание? Какой смысл оказался под угрозой? Какие внешние ожидания поддерживали привычное действие? Почему согласованность собралась именно так?

То, что раньше объяснялось одним словом «я», начинает раскрываться как многоуровневая организация.

И здесь важно удержать ограничение.

Мы пока не доказываем, что человек является системой стабилизации опыта. Это будет следующий шаг. Во второй главе делается только демонтаж одного слишком сильного предположения: предположения, что ощущение центра обязательно указывает на отдельный внутренний центр.

Может быть, центр — не источник.

Может быть, центр — эффект.

Именно поэтому слово «иллюзия» в названии главы нужно понимать осторожно.

Иллюзия центра не означает, что человек просто ошибается и переживает несуществующее. Скорее речь о том, что переживание истолковывается слишком сильно. Мы чувствуем центр и делаем из этого вывод о сущности. Мы чувствуем наблюдение и делаем вывод о наблюдателе. Мы чувствуем непрерывность и делаем вывод о неизменном Я.

Ошибка не в переживании.

Ошибка в добавленном объяснении.

Контрпример и ограничение

Есть случаи, которые не позволяют говорить слишком самоуверенно.

Например, опыт внимательного присутствия может быть настолько ясным, что человеку кажется невозможным назвать его просто эффектом. В медитации, молитве, глубокой сосредоточенности, творческой работе, переживании опасности или сильной красоты может возникнуть ощущение чистого присутствия: мысли меняются, эмоции проходят, но что-то остаётся открытым, ясным, наблюдающим.

Если модель слишком быстро скажет: это всего лишь эффект сборки, она потеряет тонкость.

Слово «всего лишь» здесь опасно. Оно звучит так, будто эффект менее реален, чем сущность. Но это не обязательно так. Радуга тоже является эффектом условий восприятия, света и воды, но это не значит, что её «нет» в переживаемом мире. Музыка возникает из отношений звуков во времени, но не является иллюзией только потому, что её нельзя найти как отдельный предмет между нотами.

Ощущение наблюдателя может быть реальным феноменом опыта.

Ограничение модели состоит в том, что она не должна отрицать этот феномен. Она должна только осторожно отказаться от лишнего шага: от превращения феномена в отдельную сущность.

Что могло бы ослабить эту гипотезу?

Если бы внутренний наблюдатель обнаруживался как устойчивый отдельный объект опыта, независимый от памяти, внимания, языка, телесной перспективы и изменяющихся состояний, модель эффекта сборки была бы недостаточной. Но именно это и не обнаруживается в обычной проверке. Мы находим переживания присутствия, формы внимания, чувство «я здесь», но не находим отдельного скрытого центра.

Поэтому вывод остаётся осторожным:

ощущение наблюдателя требует объяснения,

но не требует немедленного введения наблюдателя как сущности.

Новый вопрос

Теперь можно вернуться к ночной сцене.

Человек лежит в темноте и замечает внутренний монолог. Мысли идут, меняются, возвращаются, спорят друг с другом. Он пытается найти того, кто всё это наблюдает. Но каждый раз обнаруживает только новые элементы опыта: мысль о себе, ощущение присутствия, внимание, телесную точку зрения, память, внутреннюю речь.

Ощущение центра не исчезает.

Но его статус меняется.

Раньше оно казалось доказательством: раз я ощущаю центр, значит, он есть как отдельная внутренняя сущность.

Теперь оно становится вопросом: какие процессы создают это ощущение центра?

Этот сдвиг может дезориентировать. Если центр не найден как отдельный объект, возникает тревожный вопрос: кто тогда живёт, выбирает, помнит, отвечает, любит, ошибается? Не распадается ли человек на набор процессов?

Ответ нельзя дать слишком быстро. Если мы поспешим, то просто заменим старый центр новым словом. Поэтому нужно сделать следующий шаг аккуратно.

Если центр не является источником согласованности, то что удерживает согласованность?

Как опыт не распадается каждую секунду?

Почему человек всё же переживает себя как продолжающегося?

Почему мысли, память, тело, язык, отношения и действия собираются в относительно устойчивую форму?

Именно этот вопрос открывает следующую главу.

Если центра нет как отдельной сущности, что удерживает согласованность?

Глава 3. Человек как система стабилизации опыта

После исчезновения центра

Иногда человек меняется не сразу, а после события, которое долго не выглядит окончательным.

Сначала всё ещё продолжается по инерции. Он ходит по тем же улицам, отвечает на сообщения, покупает привычные продукты, произносит обычные фразы. Внешняя форма жизни может оставаться почти прежней. Но внутри уже что-то сместилось. Работа, которая раньше казалась частью будущего, становится временной конструкцией. Отношения, в которых человек узнавал себя, больше не дают прежнего отражения. Старые цели звучат чужими. Слова, которыми он объяснял себе свою жизнь, перестают работать.

И однажды появляется фраза:

«Я перестал понимать, кто я».

Она может возникнуть после развода, переезда, потери работы, болезни, сильного успеха, взросления ребёнка, смерти близкого, долгого внутреннего кризиса. Иногда она приходит не после катастрофы, а после достижения цели. Человек добрался туда, куда много лет шёл, и вдруг обнаружил, что цель больше не удерживает его историю. Всё было построено вокруг неё, а теперь она завершилась, и вместе с завершением возникла пустота.

Это состояние пугает именно потому, что исчезает не один ответ, а способ связывать ответы.

Человек ещё помнит своё имя. Он знает факты биографии. Он узнаёт лицо в зеркале. Но связь между прошлым, настоящим и будущим становится слабее. То, что раньше собирало жизнь в узнаваемую форму, больше не удерживает её с прежней силой.

После первых двух глав мы подходим к этому месту с уже изменённым вопросом.

В первой главе возникло сомнение в привычной картине человека. Во второй главе мы попытались найти внутренний центр и не обнаружили его как отдельную сущность. Мы нашли мысли, эмоции, телесные ощущения, внимание, память, чувство присутствия, но не нашли скрытого наблюдателя, который стоял бы за ними как самостоятельный управляющий.

Теперь появляется новый вопрос:

если центра нет как отдельной сущности,

что удерживает согласованность?

Этот вопрос нельзя обходить. Если просто убрать центр и ничего не предложить взамен, человек превращается в россыпь процессов. Мысли отдельно, тело отдельно, память отдельно, язык отдельно, отношения отдельно. Такая картина может казаться радикальной, но она плохо объясняет главное: почему опыт всё же не распадается каждую секунду?

Человек просыпается утром и в большинстве случаев не собирает себя с нуля. Он узнаёт комнату. Помнит, что было вчера. Продолжает незавершённые дела. Понимает, кому должен ответить. Сохраняет тревоги, надежды, привычки, интонации, маршруты, способы защищаться и способы любить. Даже если внутренний центр не найден, некоторая согласованность явно есть.

Значит, вопрос нужно поставить иначе.

Не кто управляет человеком изнутри?

А как опыт удерживает связность?

Этот сдвиг кажется небольшим, но он меняет всё направление мысли.

Пока мы спрашиваем «кто управляет?», мы заранее предполагаем форму ответа. Мы ищем лицо, центр, внутреннего владельца, скрытую точку решения. Но если этот центр не

обнаруживается, вопрос начинает ходить по кругу: кто решил, если не центр? кто заметил, если не наблюдатель? кто удержал, если не управляющий?

Вопрос «как удерживается связность?» устроен иначе. Он не требует заранее вводить владельца. Он позволяет смотреть на память, внимание, язык, тело, привычки, отношения, внешние опоры и смысл как на процессы, которые могут участвовать в согласовании опыта. Он не обедняет человека, а открывает больше уровней, чем модель внутреннего центра.

Системы не всегда имеют центр

Чтобы двигаться дальше, полезно посмотреть на системы, которые устойчивы без единого управляющего центра.

Город не имеет одного внутреннего «я».

У него может быть администрация, карта, центр, история, границы, транспортные узлы. Но город не управляется из одной скрытой точки, которая каждую секунду решает, куда пойдут люди, где откроется кафе, как изменится район, почему одна улица станет оживлённой, а другая тихой. Город существует как множество согласованных и несогласованных процессов: дороги, привычки жителей, экономические связи, память мест, правила, случайности, маршруты, разговоры, страхи, ожидания, сезонные изменения.

И всё же город не является хаосом.

Он может быть узнаваемым. У него есть стиль, ритм, районы, повторяющиеся траектории. Человек, вернувшийся после долгого отсутствия, может сказать: город изменился, но это всё ещё он. Или наоборот: формально это тот же город, но что-то в нём потеряло прежнюю связность.

Устойчивость города не требует скрытого городского наблюдателя.

Она возникает из организации множества процессов.

Экосистема тоже не имеет единого центра.

В лесу нет главного дерева, которое управляет лесом как целым. Есть почва, влажность, свет, грибы, корни, насекомые, животные, семена, разложение, конкуренция, симбиоз, пожары, восстановление, сезонные циклы. Лес может быть устойчивым, но эта устойчивость не похожа на неподвижность. Он постоянно меняется. Старые деревья падают, молодые растут, одни виды отступают, другие усиливаются. Устойчивость леса — это не сохранение каждой детали, а сохранение связности изменений.

Если искать в лесу центр управления, мы его не найдём.

Но если из этого сделать вывод, что леса как системы нет, это будет странно.

Язык, возможно, ещё ближе к человеку.

Никто в одиночку не управляет языком. У языка нет скрытого наблюдателя, который решает, какие слова выживут, какие значения изменятся, какие выражения станут привычными. Но язык устойчив. Он позволяет людям понимать друг друга, передавать память, спорить, обещать, рассказывать истории, строить законы, писать книги. При этом язык меняется. Слова теряют старые оттенки, получают новые, переходят из одной среды в другую, исчезают, возвращаются, становятся живыми или мёртвыми.

Язык сохраняет непрерывность через изменение.

И эта непрерывность не требует единого центра.

Эти примеры не доказывают автоматически, что человек устроен так же. Город не человек. Лес не сознание. Язык не личность. Но они помогают снять одно интуитивное препятствие: устойчивость не всегда требует центрального управляющего.

Система может быть устойчивой не потому, что внутри неё есть главный владелец, а потому, что множество процессов достаточно согласованы между собой.

Теперь можно осторожно вернуться к человеку.

Есть ещё один пример — оркестр.

У оркестра может быть дирижёр, но музыка не находится только в дирижёре. Она возникает из партитуры, слуха музыкантов, привычки играть вместе, памяти репетиций, качества инструментов, акустики зала, общего ритма, взаимного внимания. Если дирижёр исчезнет в середине простого, хорошо освоенного фрагмента, музыка не обязательно сразу распадётся.

Если же нарушится согласование между группами, даже присутствие дирижёра не спасёт звучание мгновенно.

Этот пример важен не потому, что человек похож на оркестр буквально. Он показывает другое: даже там, где есть видимый центр координации, устойчивость часто распределена шире, чем кажется. Тем более это важно для человека, у которого внутренний дирижёр не обнаруживается как отдельная сущность.

Новая гипотеза

Если внутренний центр не найден как отдельная сущность, но согласованность опыта всё же существует, можно сформулировать новую гипотезу.

Человек — не фиксированная сущность, а многоуровневая система стабилизации опыта.

Эта формула не должна появляться как догма. Она является ответом на путь, который уже пройден.

Сначала была привычная интуиция: внутри есть единый центр.

Потом появилось сомнение: человек спорит с собой, действует автоматически, не понимает свои реакции, меняется.

Потом была попытка найти наблюдателя: мысли есть, эмоции есть, ощущения есть, внимание есть, чувство присутствия есть, но наблюдатель не обнаруживается как отдельный объект.

Потом возникла возможность: центр может быть эффектом сборки, а не причиной.

Теперь появляется следующий шаг: если центр не является источником, согласованность может удерживаться системой процессов.

Слово «система» здесь не должно звучать механически. Речь не о человеке как машине с деталями. Машинная метафора слишком груба. Человек не просто набор функций, которые можно заменить и пересобрать без остатка. Его опыт живой, историчный, телесный, языковой, социальный, смысловой. Поэтому система здесь означает не механизм, а организацию взаимосвязанных процессов.

Слово «стабилизация» тоже требует осторожности.

Оно не означает остановку.

Не означает неподвижность.

Не означает подавление изменений.

Стабилизация — это удержание согласованности опыта.

Иногда согласованность удерживается через привычку. Человек делает знакомое, потому что знакомое снижает неопределённость.

Иногда через память. Прошрое связывает нынешнюю ситуацию с уже прожитыми формами.

Иногда через язык. Назвав переживание, человек получает возможность удержать его, передать, сравнить, встроить в историю.

Иногда через внимание. То, что удерживается вниманием, получает больше ресурсов и становится устойчивее.

Иногда через смысл. Если событие включено в историю, оно меньше похоже на случайный обломок.

Иногда через других людей. Разговор, признание, взгляд, обещание, конфликт или поддержка могут вернуть человеку связность, которую он не удерживал один.

Иногда через внешние структуры: записи, фотографии, расписания, вещи, места, ритуалы, профессиональные роли.

Человек оказывается не точкой, а процессом удержания согласованности на нескольких уровнях.

Можно сказать ещё осторожнее: человек переживает себя как точку, когда эта многоуровневая согласованность достаточно собрана.

Когда память, тело, внимание, язык и смысл не слишком расходятся, появляется чувство простоты: «это я». Но в кризисе эта простота ослабевает. Тогда становится видно то, что обычно скрыто за гладкостью опыта: человек держится не одной внутренней опорой, а сетью взаимных поддержек.

Поэтому формула не отменяет переживание «я». Она объясняет, почему оно может быть устойчивым, хрупким, сильным, смутным, потерянным или восстановленным.

Почему это важно

Если мы продолжаем думать о человеке как о скрытом центре, многие явления выглядят как простая слабость центра.

Человек не сделал то, что решил, — значит, центр не справился.

Человек повторяет старый сценарий — значит, центр плохо управляет.

Человек переживает кризис идентичности — значит, центр потерял себя.

Человек зависит от отношений — значит, центр недостаточно автономен.

Но такая картина часто слишком быстро превращает сложность в вину.

Если человек — система стабилизации опыта, вопрос меняется.

Мы спрашиваем не только: почему он не справился?

Мы спрашиваем:

какая согласованность разрушилась?

какой уровень опыта перестал поддерживать другие?

что удерживало старую форму?

почему новая форма ещё не стала устойчивой?

какие процессы работают против друг друга?

какие внешние структуры раньше поддерживали связность?

какой смысл исчез?

какая память продолжает организовывать реакцию?

какое внимание снова возвращает опыт в старое место?

Такой подход не отменяет ответственности. Он только делает её менее примитивной. Ответственность перестаёт быть обращением к маленькому внутреннему правителю и становится вопросом о пересборке системы: что нужно изменить, чтобы новая согласованность могла удерживаться?

Это важно и для понимания кризиса.

Кризис не всегда означает поломку. Иногда он означает, что прежний способ стабилизации больше не работает. Человек мог долгие годы удерживать себя через работу, отношения, роль сильного, роль нужного, образ успешного, образ страдающего, образ правильного. Потом обстоятельства меняются, и прежняя опора перестаёт собирать опыт.

Тогда человек может чувствовать распад.

Но, возможно, распадается не человек как сущность.

Распадается старая структура согласованности.

Это различие очень важно. Если распадается сущность, остаётся только страх. Если распадается структура, возникает возможность пересборки.

Именно поэтому модель стабилизации опыта не разрушает человека. Она пытается увидеть, как он удерживается, когда кажется единым, и что происходит, когда эта связность нарушается.

Бытовые примеры стабилизации

Самые простые формы стабилизации почти незаметны.

Человек кладёт ключи в одно и то же место. Это не просто удобство. Это маленькая внешняя структура, которая снижает хаос будущего утра. Память не обязана каждый раз искать с нуля. Пространство берёт на себя часть удержания.

Человек ведёт дневник. Иногда он думает, что просто записывает события. Но часто запись делает больше: она связывает переживание, которое внутри было слишком расплывчатым. Пока чувство не названо, оно может занимать всё поле. После записи оно становится частью истории. Оно не исчезает, но получает форму.

Человек возвращается в знакомое место, когда ему плохо. Кухня, парк, дорога вдоль реки, рабочий стол, кресло у окна. Место не решает проблему. Но оно помогает опыту снова собраться. Тело узнаёт пространство, внимание перестаёт тратить силы на неопределённость, память возвращает привычную линию.

Человек звонит другу и после разговора говорит: «мне стало понятнее». Друг не вложил в него новую сущность. Но разговор помог связать разрозненные переживания. То, что внутри было тревожным клубком, стало последовательностью: вот что случилось, вот чего я испугался, вот что для меня важно, вот что можно сделать.

Человек придерживается ритуала. Утренний чай, прогулка, порядок подготовки к работе, вечерняя запись, короткое молчание перед сложным делом. Снаружи это может казаться мелочью. Но ритуалы часто удерживают непрерывность там, где внутреннего решения недостаточно.

Во всех этих случаях согласованность не исходит из одного центра. Она распределена между телом, памятью, вещами, языком, пространством, другими людьми и повторением.

И именно это позволяет говорить о человеке как о многоуровневой системе.

Можно добавить ещё несколько более напряжённых примеров.

Человек после тяжёлого разговора идёт пешком, хотя мог бы поехать. Он не «решает проблему» ходьбой. Но шаг, дыхание, улицы, повторяющийся ритм движения постепенно возвращают опыт из хаотического возбуждения в более связную форму. Мысль перестаёт прыгать, тело снижает напряжение, слова разговора становятся менее острыми. Прогулка здесь не просто физическое действие. Она участвует в стабилизации.

Другой человек перед важным решением раскладывает бумаги на столе. Списки, схемы, заметки, даты, имена. Внутри всё кажется слишком запутанным. Но когда элементы вынесены наружу, появляется возможность увидеть связи. Бумага не думает вместо человека. Но она помогает системе опыта удержать больше, чем могла удержать одна внутренняя память.

Третий человек возвращается к старой фотографии и неожиданно понимает, почему нынешняя ситуация так больно задела его. Фотография не является причиной понимания. Но она соединяет нынешнее чувство с прошлым слоем опыта. То, что было разорвано, получает линию. Иногда внешний предмет становится точкой, через которую опыт снова связывает себя.

Четвёртый человек повторяет одну и ту же фразу: «мне нужно время». Сначала она звучит как защита. Потом как просьба. Потом как признание границы. Язык здесь не просто сообщает состояние другому. Он создаёт форму, в которой человек сам начинает удерживать своё состояние иначе.

Такие примеры показывают: стабилизация не всегда выглядит как сильная воля или ясное решение. Часто она происходит через малые формы связности.

Возражение: если нет центра, кто принимает решения?

Здесь возникает возражение, которое невозможно обойти:

«Если нет центра, кто принимает решения?»

Это один из самых сильных вопросов. Потому что без ответа на него модель может показаться уходом от очевидного. Мы ведь действительно выбираем. Подписываем договор, уходим или остаёмся, говорим правду или молчим, начинаем лечение, меняем работу, отвечаем на сообщение, признаём ошибку. Нельзя просто сказать, что решения «происходят», будто человек исчезает.

Но вопрос можно уточнить.

Может быть, решение не всегда является приказом центра.

Может быть, решение — это момент, когда несколько уровней опыта собираются в действие.

Иногда решение созревает долго. Человек годами говорит, что не готов, а потом в один день делает шаг. Со стороны кажется: он внезапно решил. Но внутри могли долго перестраиваться смысл, страх, память, образ будущего, поддержка других, усталость от старой формы. День решения оказывается не началом, а видимой точкой сборки.

Иногда решение принимается быстро. Но и тогда оно может опираться на уже сформированные паттерны. Опыт врача, водителя, учителя, родителя, музыканта позволяет действовать почти мгновенно. Не потому, что маленький центр быстрее всех просчитал варианты, а потому что система уже обучена распознавать ситуацию и собирать ответ.

Иногда решение конфликтно. Человек выбирает, но часть его продолжает сопротивляться. Это не значит, что решение ненастоящее. Это значит, что согласованность неполная. Одна линия опыта стала достаточно сильной для действия, но другие линии не исчезли.

Так можно сохранить реальность выбора, не вводя скрытого управляющего.

Решение остаётся человеческим.

Но оно понимается не как команда сущности, а как событие согласования.

Здесь появляется ещё одно возражение:

«Но если решение — событие согласования, не исчезает ли свобода?»

Это возражение понятно. Если выбор перестаёт быть приказом внутреннего центра, кажется, что он становится механическим результатом процессов. Но это слишком бедное понимание процесса. Не всякий процесс механичен. Разговор — процесс, но он может быть свободным. Понимание — процесс, но оно может открывать новые возможности. Обучение — процесс, но через него человек меняет то, что раньше казалось неизбежным.

Свобода в такой модели не исчезает. Она меняет место.

Она находится не в скрытой точке, которая чудесным образом независима от всего, а в способности системы перестраивать свои способы согласования. Человек становится свободнее не тогда, когда отделяется от памяти, тела, языка и отношений, а тогда, когда может иначе работать с ними: замечать старые реакции, называть их, создавать новые опоры, менять среду, просить поддержки, удерживать другой смысл, выдерживать паузу.

Свобода оказывается не противоположностью системы, а возможностью её пересборки.

Ограничение понятия

Теперь нужно остановиться и признать риск.

Слово «стабилизация» может стать слишком широким.

Если называть стабилизацией всё, что хоть как-то удерживает опыт, термин потеряет точность. Он начнёт объяснять слишком многое и поэтому перестанет объяснять что-либо конкретное. Любая привычка, любое чувство, любая мысль, любой предмет, любой разговор окажутся стабилизацией. Это сделает модель удобной, но слабой.

Поэтому границы нужны сразу.

Стабилизация в этой книге означает не любое повторение и не любую устойчивость.

Стабилизация — это удержание согласованности опыта между изменяющимися элементами.

Если человек просто повторяет действие автоматически, это ещё не обязательно стабилизация в сильном смысле. Нужно спросить: что это повторение удерживает? Снижает тревогу? Поддерживает образ себя? Сохраняет связь? Закрывает вопрос? Предотвращает распад смысла? Если никакой связности оно не удерживает, слово «стабилизация» лучше не использовать.

Если человек сохраняет привычку, это тоже не всегда стабилизация. Привычка может быть остатком старой структуры, которая уже не помогает, а только воспроизводится. Она может когда-то стабилизировать опыт, но позже стать источником фрагментации.

Если человек чувствует спокойствие, это не всегда признак хорошей стабилизации. Иногда спокойствие возникает из избегания. Опыт кажется согласованным только потому, что важная часть исключена из внимания.

Значит, стабилизацию нельзя оценивать только по ощущению комфорта.

Она должна рассматриваться по функции: удерживает ли она связность опыта, и какой ценой?

Это ограничение защищает модель от расплывания.

Есть ещё одно ограничение.

Не всякая стабилизация желательна.

Человек может стабилизировать опыт через избегание. Не думать о важном, не открывать письмо, не говорить правду, не встречаться с тем, кто напоминает о боли. На коротком участке это действительно удерживает связность: тревога снижается, день продолжается, привычная форма себя сохраняется. Но позже такая стабилизация может сужать жизнь и усиливать внутренний разрыв.

Человек может стабилизировать опыт через роль страдающего. Пока он остаётся в этой роли, мир понятен: я тот, кому не повезло, кого не поняли, кого обидели. Такая история может удерживать связность, но одновременно закрывать возможность нового действия.

Человек может стабилизироваться через контроль. Всё должно быть предсказуемо, люди должны вести себя ожидаемо, планы не должны меняться. Это даёт чувство безопасности, но делает систему хрупкой: любое отклонение воспринимается как угроза.

Поэтому вопрос не только в том, стабилизируется ли опыт.

Вопрос в том, какой ценой он стабилизируется.

Модель не должна превращать стабилизацию в добро. Стабилизация — это функция. Она может поддерживать жизнь, а может удерживать человека в форме, которая уже стала тесной.

Первая центральная формула

Теперь центральная формула может быть произнесена не как лозунг, а как результат рассуждения:

человек —

не фиксированная сущность,

а многоуровневая система стабилизации опыта.

В этой формуле важно каждое слово.

«Не фиксированная сущность» означает: мы не начинаем с предположения о внутреннем неизменном центре.

«Многоуровневая» означает: опыт удерживается не одним механизмом, а взаимодействием тела, памяти, внимания, языка, смысла, привычек, отношений и внешних структур.

«Система» означает: речь идёт о связях между процессами, а не о наборе отдельных частей.

«Стабилизация» означает: человек удерживает согласованность изменений, а не неподвижность.

«Опыт» означает: речь идёт о том, как переживание становится связным, продолжающимся и способным быть признанным как «моё».

Эта формула не отменяет личность, ответственность, свободу или внутреннюю жизнь. Она только предлагает не искать их в скрытой сущности. Она предлагает смотреть на процессы, через которые они становятся возможными.

Но как только эта формула появляется, возникает новый вопрос.

Если человек не дан как готовая сущность, а собирается через процессы стабилизации, то что тогда такое личность?

Как возникает ощущение постоянства?

Почему человек может сказать: это моя история?

Как память, язык и другие люди участвуют в сборке того, кого мы называем собой?

Этот вопрос открывает следующую главу.

Как возникает личность?

Глава 4. Как возникает личность

Если личность не дана

Старый друг смотрит на него чуть дольше обычного.

Они не виделись много лет. Сначала разговор идёт легко: новости, работа, семьи, города, случайные воспоминания, имена людей, которые когда-то казались центральными, а теперь требуют усилия памяти. Потом возникает пауза. Друг улыбается, но в этой улыбке есть не только радость встречи. Есть удивление.

«Ты стал другим», — говорит он.

Фраза простая. Её можно сказать почти между делом. Но она задевает глубже, чем ожидалось.

Другим — по сравнению с кем?

С тем, каким он был в памяти друга? С тем, каким сам себя помнил? С тем образом, который сохранился на старых фотографиях? С тем голосом, который когда-то говорил увереннее, резче, наивнее, легче? Если он стал другим, значит ли это, что прежний он исчез? Или прежний всё ещё где-то участвует в нынешнем, но уже не управляет им?

После таких встреч человек иногда возвращается домой и достаёт старые фотографии.

Вот лицо, которое точно его. Вот тело, поза, одежда, взгляд. Вот комната, в которой он жил. Вот люди, с которыми он был близок. Вот событие, которое тогда казалось огромным, а теперь почти не имеет веса. Он смотрит и узнаёт себя. Но узнавание странное. Это я — и не совсем я.

С одной стороны, есть непрерывность. Он может рассказать, что было до и после снимка. Может вспомнить запах комнаты, голос человека рядом, тревогу того года, надежду, которая потом не оправдалась. С другой стороны, тот человек на фотографии думал иначе, боялся другого, хотел другого, не знал того, что известно теперь.

Иногда фотография возвращает не событие, а целый способ быть. Человек видит, как он стоял рядом с кем-то, как держал плечи, как улыбался, как старался выглядеть уверенным или, наоборот, как прятался за чужим присутствием. В памяти всплывает не только «что произошло», но и то, каким он тогда был для себя: чего стеснялся, чем гордился, от кого ждал признания, перед кем хотел доказать свою ценность.

Фотография в таком случае не просто показывает прошлое. Она обнаруживает дистанцию между версиями личности. И эта дистанция не разрушает непрерывность. Она делает её сложной. Человек понимает: чтобы сказать «это был я», нужно не совпадать с прошлым полностью, а уметь связать его с настоящим.

Если личность была бы фиксированной сущностью, такие моменты были бы трудно объяснить. Почему сущность меняется? Почему человек может быть собой и одновременно не совпадать с собой прежним? Почему старый друг узнаёт и не узнаёт его одновременно?

После третьей главы мы уже не ищем скрытый центр как источник согласованности. Мы рассматриваем человека как многоуровневую систему стабилизации опыта. Теперь вопрос становится новым:

как возникает личность?

Не как ярлык.

Не как паспортная идентичность.

Не как неизменное ядро.

А как процесс, благодаря которому изменяющийся опыт всё же собирается в историю, которую человек может назвать своей.

Ощущение постоянства

В обычной жизни личность кажется чем-то данным.

Человек говорит: «я всегда был таким». Или наоборот: «я совсем изменился». В обеих фразах предполагается некоторая линия, относительно которой можно говорить о постоянстве или изменении. Даже когда человек говорит «я уже не тот», он всё равно связывает нынешнего себя с тем, кем был раньше. Иначе фраза потеряла бы смысл.

Ощущение постоянства поддерживается множеством вещей.

Имя остаётся тем же. Тело меняется, но не исчезает мгновенно. Лицо стареет постепенно. Голос сохраняет интонации. Близкие люди обращаются к человеку как к одному и тому же. Документы, фотографии, переписки, вещи, места и привычки создают внешнюю линию продолжения. Память связывает отдельные эпизоды. Язык позволяет рассказать их как историю.

Но постоянство не означает неподвижность.

Личность скорее похожа не на камень, который лежит внутри человека, а на мелодию, которая сохраняется через изменение звуков. Мелодия может звучать быстрее или медленнее, в другом инструменте, с другой окраской, но оставаться узнаваемой. Однако если изменить слишком многое, узнавание начнёт слабеть. Так и человек: он может меняться и оставаться собой, но это «собой» требует удержания связей.

Ощущение постоянства появляется там, где изменения не разрывают связность полностью.

Человек может пережить переезд и остаться собой, если новые места постепенно связываются с его памятью, действиями, отношениями и смыслом. Он может сменить профессию и остаться собой, если новая роль не просто надета снаружи, а включена в историю: почему это стало важно, что к этому вело, что пришлось оставить, что удалось сохранить.

Но бывают ситуации, где связность нарушается сильнее.

Человек после кризиса может сказать: «я не понимаю, каким я стал». Или: «я не могу вернуться к прежнему, но нового ещё нет». Это промежуточное состояние показывает, что личность не просто лежит внутри готовой формой. Она удерживается, пересобирается, иногда временно теряет ясность.

Здесь возникает важное различие.

Личность не равна факту биологического продолжения.

Тело может продолжаться, но человек может переживать потерю себя.

Личность не равна набору черт характера.

Черты могут сохраняться, но их смысл в жизни человека может измениться.

Личность не равна социальной роли.

Роль может исчезнуть, а человек продолжит искать другую форму связности.

Личность — это процесс непрерывной сборки согласованной истории.

Эта формула не утверждает, что личность выдумана. Она говорит: личность реальна как процесс, а не как неподвижная сущность.

Мысль о связи личности и истории не возникает на пустом месте. О человеке давно можно думать через рассказ, память, биографию, роль и самопонимание. Но в этой книге важен другой ход. История здесь не является просто рассказом готового Я о самом себе. Она является способом стабилизации опыта. Человек становится собой не потому, что внутри него лежит неизменный герой истории, а потому, что разные уровни опыта снова и снова получают связную форму.

Позже это можно будет уточнить ещё осторожнее: личность не существует как непрерывная вещь, которая просто проходит сквозь время. Она удерживается через последовательность актов пересборки субъективной непрерывности. В каждом таком акте опыт заново получает

связь: внимание распределяется, память выбирает значимые следы, язык называет происходящее, смысл удерживает направление, тело и отношения возвращают человеку ощущение продолжения.

Это не означает, что личность исчезает между такими актами. И не означает, что существует физический квант времени. Речь только о том, что ощущение непрерывного «я» может поддерживаться системой через повторяющиеся циклы стабилизации. Непрерывность переживается как гладкая линия, но внутри этой линии могут происходить маленькие обновления связности.

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.