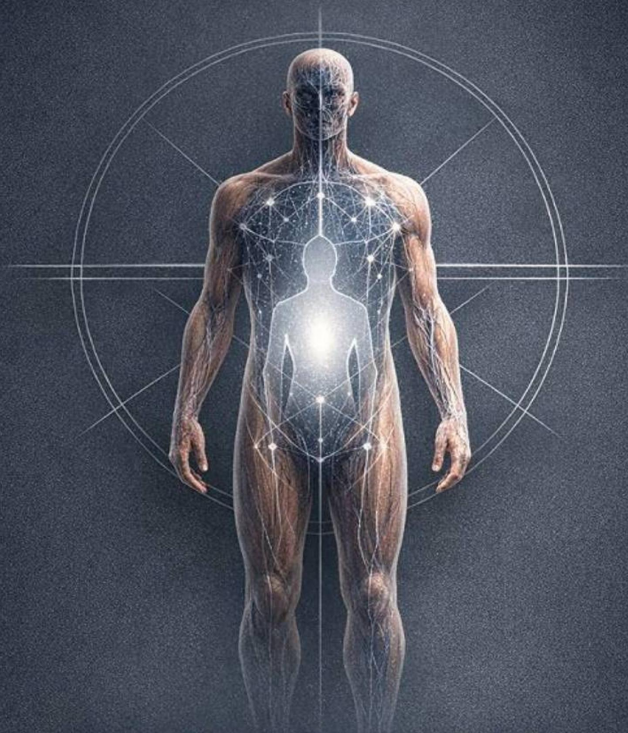


А.В. Гусев



ЭЗОАГНОСТИКА РЕАЛЬНОСТИ

Основные концепции

Том 2: Человек

Андрей Гусев
Эзоагностика Реальности.
Основные концепции.
Том 2: Человек

*<https://litres.ru/74145647>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Книга системно раскрывает антропологическую модель Эзоагностики Реальности (ЭР). Человек рассматривается как целостная конструкция, включающая материальное, психическое и сущностное пространства, каждое из которых имеет собственные границы, функции и режимы описания. Особое внимание уделяется телу и нервной системе как субстрату человеческой формы, психике как механизму сборки субъективной реальности, а также сущностному пространству, Глубине, сущностному запросу и инструментам нетвёрдой части воплощения.

В работе последовательно анализируются механизмы моделирования мира, картина мира, сознание, язык, сущностные типы, формы взаимодействия людей и основные искажения при обращении к нетвёрдому. Издание предназначено для читателей,

изучающих ЭР как строгую дисциплину различения человека, его внутренней архитектуры и связи с Реальностью.

Содержание

Введение	5
Часть I	13
Часть II	59
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Андрей Гусев

Эзоагностика Реальности.

Основные концепции.

Том 2: Человек

Введение

0. Вводные соглашения тома: что такое «человек» в ЭР

Этот том посвящён человеку как объекту описания в рамках ЭР. Здесь важно сразу обозначить границы: мы не пишем антропологию «вообще», не доказываем философские тезисы и не спорим с наукой. Мы делаем другое: фиксируем **рабочую модель**, пригодную для дальнейшего изложения концепций, и вводим **соглашения языка**, чтобы читатель понимал, о чём идёт речь, когда в тексте появляется слово «человек».

Соглашения — это не украшение и не «вера». Это дисциплина: заранее договориться, что мы называем какими словами, где границы применимости, и какие ошибки чтения будут неизбежны, если эти границы игнорировать.

В ЭР под человеком понимается **человеческая фор-**

ма, рассматриваемая не только как биологическое тело и не только как психика, а как целостная конструкция, в которой различаются несколько слоёв.

На бытовом уровне человек привык мыслить себя так: «я — это моё тело» или «я — это мои мысли и характер». В ЭР оба подхода считаются частными и неполными. Они схватывают важные части, но не удерживают целостность.

Для этого тома будет достаточно следующего общего соглашения:

Человек — это конструкция, включающая материальную составляющую и психическую составляющую, а также третью составляющую, которую ЭР обозначает как сущностное пространство.

Дальше в книге эти три составляющие будут уточняться и наполняться содержанием. В этой вводной главе нам нужно лишь договориться о форме языка и о правилах обращения с этой моделью.

Чтобы избежать путаницы, в ЭР удобно пользоваться понятием «пространства». Это не философия и не метафизика. Это простой способ сказать: «есть область, которая что-то в себе содержит».

Материальное пространство — это физическое тело. Оно содержит органы, ткани, физиологию, сенсорику, нервную систему и всю биологическую механику. Тело не обсуждается как “костюм для души”, и не романтизируется: это субстрат человеческой формы, со всеми возможностями и

ограничениями.

Психическое пространство — это психика. Оно содержит психические явления: мысли, эмоции, ощущения, образы, импульсы, переживания, мотивы, внутренний диалог, намерения. Психика является посредником между телом и тем, что человек считает “собой”. Она умеет собирать, связывать и объяснять, а также защищать и стабилизировать.

Сущностное пространство — это третья составляющая человека. Для краткости в тексте иногда будет использоваться слово «**сущность**» — как сокращённое обозначение термина «сущностное пространство» или как выражение «сущность человека», когда важно подчеркнуть связь человека и Реальности: то, как через человеческую форму проявляются следствия причинности Реальности.

Ключевое соглашение здесь следующее:

Сущностное пространство это “то, чего нет” в привычном человеческом смысле. Оно не дано человеку как объект прямого восприятия. Его нельзя “увидеть” так же, как можно увидеть предмет, и нельзя “поймать” так же, как можно поймать мысль. О сущностном пространстве в ЭР говорится на языке **условного описания**.

Это очень важный момент дисциплины языка: когда в тексте появятся слова, связанные с сущностным пространством, читатель должен помнить, что речь идёт не о картинках, не о фантазиях и не о философских построениях, а о **модели**, оформленной в словах.

ЭР исходит из простого утверждения методического характера: если мы описываем то, что не является объектом прямого восприятия, у нас может быть только один честный формат речи — **условное описание**.

В ЭР используется язык реальной Бытийной Традиции. Это принципиально: речь идёт не о книжной теории и не о наборе мнений. В рамках ЭР условные описания сущностного пространства считаются корректными не потому, что они “красивые” или “логичные”, а потому, что они происходят из Традиции, которая передаётся **живым Носителем**, а не создаётся умом и не собирается из чужих текстов.

При этом сама форма описания остаётся человеческой: слова, термины, схемы. Поэтому вводное соглашение для читателя можно сформулировать так:

— **мы говорим о сущностном пространстве только в рамках языка и моделей**, доступных человеческому описанию;

— **мы не подменяем модель философией**, не расширяем её произвольно и не пытаемся объяснять “почему так устроено”;

— **мы используем модель как инструмент различения**, а не как предмет веры.

Эта дисциплина в дальнейшем позволит говорить о сложных вещах без превращения текста в спекуляцию.

Слово «пространство» в этой книге используется не ради эстетики. Оно используется, потому что каждое простран-

ство **что-то в себе содержит**, и это помогает удерживать границы.

— Материальное пространство (тело) содержит органы и физиологические процессы.

— Психическое пространство (психика) содержит психические явления.

— Сущностное пространство содержит то, что в ЭР называется содержимым сущностного пространства.

Полный список и подробная развертка будут дальше. Здесь достаточно указать общий принцип: **в сущностном пространстве находятся действующие элементы**, которые затем описываются как инструменты и внутренние структуры.

Для ориентира читателю важно заранее знать только то, что уже можно принять без детальных пояснений:

Сущностное пространство не пустое. В модели ЭР оно имеет содержимое, но это содержимое доступно только в виде условного описания.

И ещё одно практическое соглашение:

Если читатель начинает “дорисовывать” это содержимое по своему вкусу, он уходит из ЭР. ЭР держится на дисциплине: мы работаем с тем, что дано Традицией в виде описаний, а не расширяем модель фантазиями.

В этом томе слово «**Мир**» пишется с заглавной буквы и используется как обозначение обычного Мира человеческого существования: того, где есть материальные объекты, те-

ла, люди, социальные процессы, психика и всё то, что человек переживает как “реальность повседневности”. Все это является твердой составляющей Мира, которую мы можем воспринимать. И есть еще нетвердая составляющая, как все то, что связано с твердым миром, но которое мы воспринять не можем. Об этом подробно было рассказано в томе «Реальность».

Чтобы читать этот том без лишнего напряжения, достаточно принять простую рамку:

1. **Человек имеет тело.** Тело задаёт возможности и ограничения человеческой формы.

2. **Человек имеет психику.** Психика собирает субъективную реальность, связывает переживания, удерживает устойчивость поведения и самоописания.

3. **Человек имеет сущностное пространство.** Это та часть человека, которая не дана прямому восприятию, описывается условно и связана с Реальностью глубже, чем личные представления о себе.

В ЭР не требуется, чтобы читатель “верил” в эти пункты. Требуется другое: понимать, что это **рабочие соглашения**, рабочие опоры модели, на которых построено изложение. Если убрать любой из них, существенная часть описаний потеряет связность и начнёт объясняться ценой грубых подмен.

Вводные соглашения нужны ещё и для того, чтобы предупредить типовые ошибки, которые возникают у читателя

уже на первых страницах, особенно если он читает “быстро” и пытается немедленно спорить.

Первая ошибка — превращать термины в философию. Сущностное пространство — это не повод строить метафизику. В этой книге оно является частью модели от Бытийной Традиции, изложенной человеческим языком.

Вторая ошибка — превращать условное описание в “картины и миры”. Когда человек слышит, что есть нечто недоступное прямому восприятию, его психика склонна тут же дорисовать образы. ЭР не использует образы как доказательство и не считает богатую фантазию признаком глубины.

Третья ошибка — подменять дисциплину описания личными убеждениями. Читатель может иметь свои взгляды — религиозные, научные, эзотерические. В рамках ЭР они не запрещены. Но в рамках чтения тома они должны быть отложены в сторону как “внешняя картина мира”, чтобы не ломать внутреннюю логику языка. Будет еще лучше, если читатель сможет увидеть, как все его старые описания постоянно вмешиваются в восприятие новой информации этой книги, мешая адекватному пониманию изложенных здесь концепций. А вот уже после того, как все новое будет воспринято как цельная модель, тогда уже можете доставать все ваши старые взгляды и делать оценки.

Четвёртая ошибка — превращать модель в социальный статус. Любая модель человека легко становится поводом для гордости или унижения: “я выше”, “я ниже”, “я

особенный”. ЭР рассматривает человека как объект исследования, а не как площадку для самоутверждения.

Итак, мы фиксируем базовую рамку тома:

— Человек в ЭР описывается как целостная конструкция, включающая **материальное пространство, психическое пространство и сущностное пространство**.

— Сущностное пространство в ЭР обозначается также словом «**сущность**» (как сокращение или как акцент на связи человека и Реальности).

— Сущностное пространство — это “то, чего нет” в смысле прямой данности восприятию; о нём можно говорить только языком условного описания.

— Условное описание сущностного пространства в ЭР опирается на реальную Бытийную Традицию и передаётся не по книжкам, а живым Носителем Традиции.

— Том держится на дисциплине языка: мы не дорисовываем модель, не превращаем её в философию и не подменяем её личными убеждениями.

Эти соглашения достаточно просты, чтобы читатель мог принять их как рабочую рамку без дополнительных доказательств. Они задают основу для дальнейшего изложения, где каждая из трёх составляющих человека будет описана детальнее, но уже на устойчивой терминологической почве.

Часть I

Часть I. Твёрдая рамка человека

1. Тело и нервная система как субстрат человеческой формы

В ЭР человек рассматривается как целостная конструкция, и потому разговор о человеке начинается не с возвышенных смыслов и не с объяснений «почему всё так», а с того, на чём вообще держится возможность человеческого существования в Мире. Этим основанием является **материальное пространство человека**: тело и нервная система.

Смысл этой главы не в том, чтобы пересказать учебник анатомии. Смысл — зафиксировать несколько опорных фактов, без которых дальше невозможно говорить адекватно ни о психике, ни о субъективной реальности, ни о том, как человек способен ошибаться, убедительно ошибаться и даже делать свои ошибки «духовными выводами».

Тело — это не фон и не «обслуживающий персонал личности». Тело — это та часть конструкции, которая задаёт масштаб человеческой формы, её ограничения и её базовые режимы. Нервная система — это управляющая и связующая ткань этого масштаба. Всё, что человек переживает как «внутреннюю жизнь», опирается на этот субстрат, даже если человеку очень хочется думать, что «настоящее» начинается где-то дальше.

Материальное пространство — это физическое тело, со всей его биологией, обменом веществ, физиологией, гомеостазом, ограничениями и ресурсами. Оно задаёт два фундаментальных факта:

Первый факт: материальное пространство конечно, уязвимо и всегда находится в режиме обслуживания жизни. Эта обслуживаемость не выглядит как философия. Она выглядит как сон, голод, жажда, усталость, боль, восстановление, старение, гормональные циклы, болезни, травмы и всё то, что возвращает человека к простому: материальное пространство требует поддержки, иначе оно распадается.

Второй факт: тело не только «держит» человека, но и активно участвует в его восприятии и в его решениях. Почти любой внутренний выбор — даже когда он выглядит как «свободное решение» — проходит через телесные режимы: тонус, возбуждение, утомление, уровень тревоги, уровень энергии, состояние дыхания и сердечного ритма. Это не отменяет сложность психики, но задаёт её основу.

В ЭР этот пункт важен, потому что он сразу отсеивает наивную ошибку: считать, что человек является «чистой мыслью», которая по желанию выбирает, как ей жить.

Если тело — это субстрат, то нервная система — это механизм управления субстратом и механизм сборки опыта.

Нервная система решает одновременно три задачи:

1. **Поддержание жизни:** автоматическое управление внутренними процессами.

2. Ориентация и действие в Мире: восприятие, движение, обучение, навыки.

3. Предварительная сборка субъективного опыта: то, что человек переживает как «я чувствую», «я думаю», «я понимаю», «я хочу».

Для читателя этой книги достаточно удерживать простое: нервная система не является нейтральным «проводом». Она — активная система, которая фильтрует, упрощает, достраивает и оптимизирует. Её цель — не истина, а жизнеспособность. Отсюда вытекает важное соглашение тома: **твердая часть человеческой формы по умолчанию устроена так, чтобы выживать, а не познавать Реальность.**

Именно поэтому дисциплина ЭР всегда начинается с различий и с удержания области определения: иначе человек будет принимать оптимизации нервной системы за «видение мира».

Нервная система условно разделяется по режимам управления на то, что человек переживает как «я управляю», и то, что происходит «само».

Произвольный контур обслуживает намерение, планирование, произвольное внимание, выбор действий, обучение и контроль поведения. То есть той части, которую личность любит считать собой: «я решил», «я выбрал», «я удержал», «я сделал».

Автоматический контур включает регуляцию дыхания, сердечного ритма, пищеварения, температуры, гормональ-

ных режимов, реакций стресса, ориентировочных реакций, значительную часть эмоциональной реакции и множество быстрых оценок “опасно/безопасно”, “можно/нельзя”, “привычно/непривычно”.

Главное, что важно понять в рамках ЭР: произвольный контур не главный. Он поздний, ограниченный и ресурсный. Он «включается», когда есть ресурс, и «выключается», когда ресурса нет. В усталости, в страхе, в боли, в длительном напряжении и в хроническом дефиците сна автоматический контур начинает определять почти всё, и человек будет рационализировать это как «мой выбор», если у него нет умения различать.

Человеческое восприятие часто представляют как «окно» в реальность. Для ЭР более точна другая картинка: **сенсорика даёт поток сигналов, а нервная система собирает из него удобную картину.**

Любой канал восприятия ограничен:

- глаз не видит большую часть спектра;
- слух слышит узкую полосу частот;
- кожа, мышцы, внутренние органы дают сигналы, которые человек обычно даже не осознаёт, пока они не становятся слишком сильными;
- обоняние и вкус связаны с базовыми поведенческими реакциями и памятью, но в повседневности часто вытеснены на периферию.

Эти ограничения сами по себе не являются проблемой.

Проблемой они становятся, когда человек забывает про фильтрацию и начинает мыслить так, будто «я увидел — значит это так и есть».

Нервная система не пропускает поток как есть. Она:

- выделяет изменения и угрозы;

- подавляет повторяющееся;

- достраивает недостающее;

- сглаживает прерывность;

- приписывает смысловую значимость тому, что смыслом не является.

Эта механика будет подробно обсуждаться в главах про механизм описания мира, который связан с нервной системой. Здесь нам достаточно зафиксировать принцип: **восприятие — это сборка**. И потому любые тонкие выводы о себе и о Море, сделанные в сильных телесных состояниях, требуют удвоенной осторожности.

В повседневном языке эмоции часто описывают как “чувства в душе”. В рамке ЭР эмоции рассматриваются как **телесно-нервный механизм ориентации**, который связывает:

- оценку значимости,

- готовность к действию,

- изменение физиологии,

- и субъективное переживание.

Эмоция — это не просто «внутреннее кино». Это и изменение режима тела: тонуса, дыхания, сердечного ритма,

мышечного напряжения, внимания, скорости мышления, готовности атаковать/убежать/замереть/прильнуть. Все это регулируется гормонами и нейромедиаторами.

Отсюда вытекает методическое правило: если человек пытается рассуждать о себе и о жизни, игнорируя телесную составляющую эмоции, он теряет половину фактов и почти неизбежно попадает в самообман. Он будет думать, что «я понимаю», тогда как в реальности его тело находится в режиме “защиты”, “поиска опоры”, “поиска удовольствия” или “выживания”, и именно это управляет выводами.

Для тома «Человек» важно ввести понятие ресурса в простом, нефилософском смысле.

Ресурс — это совокупность телесных условий, при которых произвольный контур управления вообще способен работать: сон, восстановление, питание, безопасность, отсутствие хронической боли, достаточный уровень энергии, нормальный уровень возбуждения, устойчивое внимание.

Когда ресурс есть, человек способен:

- удерживать внимание;
- различать импульсы;
- не срываться в привычные реакции;
- помнить, что он строит модель, а не видит Мир напрямую.

Когда ресурса нет, человек становится более внушаемым и более реактивным. Он легче верит в свои интерпретации, легче находит «высокие объяснения» своим срывам и легче

превращает телесную механику в философию.

В ЭР это фиксируется не как мораль, а как технический факт: **качество мышления и качество самонаблюдения всегда упираются в ресурс человеческой формы.**

Есть большой соблазн превратить тело в тему “про здоровье” и уйти в рекомендации. Этот том не про практику, поэтому здесь важна только теоретическая рамка.

Тело присутствует в психике не только через боль и удовольствие. Тело постоянно задаёт **фон присутствия**: плотность, ясность, скорость, устойчивость, способность держать контакт с происходящим. На этот фон особенно влияют три вещи:

- **движение** (или его отсутствие);
- **поза и мышечный тонус**;
- **дыхание**.

Даже без техник понятно следующее: если дыхание поверхностное и рваное, если тело зажато, если человек длительно неподвижен и перегружен, психика почти неизбежно будет вести себя иначе: больше тревоги, больше раздражения, меньше ясности, меньше устойчивости. Это не «психосоматика как идея», это прямое следствие общей конструкции.

Для ЭР важно лишь одно: любые рассуждения о «высоких состояниях» и «настоящих решениях» должны учитывать, что присутствие может быть просто механически ухудшено состоянием тела.

Нервная система обучается. Тело закрепляет. Человек становится тем, что он повторяет — не только на уровне идей, но и на уровне нейронных связей, мышечного тонуса, автоматических реакций, микродвижений, привычного дыхания и привычного режима возбуждения.

Это создаёт парадокс: человек может понимать, что “надо иначе”, и при этом снова и снова возвращаться в старый режим. В рамках ЭР это не объясняется “слабой волей” как универсальным диагнозом. Это объясняется тем, что человеческая форма инерционна. Она учится через повторение и экономит усилия.

Эта инерция важна как теоретический фундамент для последующих глав: когда мы будем говорить о внутренних уровнях, о картине мира и о жёсткости, надо помнить, что жёсткость существует не только в словах и убеждениях. Она существует в телесных паттернах.

В завершение главы полезно обозначить несколько типовых ошибок, которые возникают, когда читатель недооценивает материальный субстрат.

Первая подмена: “если я это пережил — значит это истина”. Переживание может быть сильным, красивым, убедительным, но оно всегда проходит через состояние тела и нервной системы. Без этого учёта человек легко принимает телесные эффекты за свойства Мира.

Вторая подмена: “моё мышление объективно”. Мышление ресурсно. Оно зависит от сна, возбуждения,

стресса, боли, длительного напряжения. Там, где ресурс просел, “объективность” чаще всего является красивым словом для рационализации.

Третья подмена: “я управляю собой полностью”. Произвольный контур ограничен и включается не всегда. Большая часть реакций человека автоматична, а личность склонна присваивать автоматическое как “моё решение”.

Четвёртая подмена: “тело — это мелочь, главное — смысл”. Если тело расстроено, смысл становится инструментом защиты и компенсации. Человек может строить очень умные объяснения тому, что в основе является усталостью, тревогой или дефицитом ресурса.

Тело и нервная система — это субстрат человеческой формы в Мире. Они задают:

- границы восприятия и механизм фильтрации;
- автоматические контуры управления и ресурсность произвольности;
- эмоциональную ориентацию как телесный механизм;
- инерцию привычки и пластичность обучения;
- скрытую ось качества мышления и качества внутреннего присутствия.

Эта глава фиксирует базовую рамку: прежде чем говорить о человеке как о сложной внутренней конструкции, мы признаём простой факт — **человек начинается с человеческой формы**, и всё остальное в той или иной степени опирается на её состояние, ограничения и режимы работы.

2. Психика и личность в обычной психологии: что мы заимствуем и почему этого мало

В первой главе мы зафиксировали материальный субстрат человеческой формы: тело и нервную систему как основу, на которой вообще возможно всё остальное. Теперь мы делаем следующий шаг: вводим психику и личность как основные понятия “обычной” психологии, с которыми читатель уже знаком по культуре, по образованию или по личному опыту.

ЭР не воюет с психологией и не объявляет её “ложной”. Напротив: психологический язык полезен, потому что он помогает описывать большую часть того, что происходит с человеком в обычной жизни. Но в ЭР психология рассматривается как **частный язык**, который хорошо работает в своей области определения и начинает давать системные ошибки, когда пытается описать человека целиком.

Эта глава задаёт два соглашения:

1. какие элементы психологического описания мы берём как рабочие,
2. где и почему они перестают быть достаточными для модели человека в ЭР.

В самом общем смысле психика — это поле внутренних явлений: ощущений, эмоций, мыслей, образов, импульсов, переживаний, мотиваций, намерений и внутренних конфликтов. У психики есть несколько базовых функций, которые психология описывает достаточно уверенно и практиче-

ски полезно:

- **отражение**: психика фиксирует происходящее как переживание;
- **оценка**: психика придаёт значимость, “окрашивает” события;
- **регуляция**: психика помогает выбирать действие и удерживать поведение;
- **адаптация**: психика перестраивается под среду и под опыт;
- **защита**: психика снижает внутреннюю перегрузку и сохраняет целостность личности;
- **моделирование**: психика собирает целостную картину происходящего и себя в этом.

В ЭР мы заимствуем это описание, потому что оно даёт ясный минимум: человек живёт не только в внешних событиях, но и в непрерывном внутреннем процессе. Без этого невозможно говорить о субъективной реальности, о картине мира, о самонаблюдении и о механизмах искажения.

Термин “личность” в культуре перегружен. Его используют как синоним “человека”, как знак значимости (“сильная личность”), как моральную оценку (“незрелая личность”), как предмет гордости. В ЭР слово “личность” используется более технически.

Личность — это интегратор психических процессов и устойчивый механизм функционирования человека в Мире. Она:

- удерживает самоописание (“кто я”),
- поддерживает целостность поведения,
- адаптирует человека к среде,
- организует социальное взаимодействие,
- защищает от перегрузки и распада,
- распределяет ресурс и внимание,
- выстраивает причинности, которые позволяют жить “как будто всё понятно”.

Личность — это не “враг” и не “ошибка”. Это необходимая конструкция для существования человеческой формы в социальном и бытовом контуре. Проблема начинается не с личности, а с её претензии быть последней инстанцией: когда человек считает, что личность и есть весь он.

В ЭР мы заранее договариваемся: личность — это важнейший слой психического пространства, но не вся конструкция человека.

ЭР берёт из психологии всё, что относится к описанию твёрдой части психики и к механике обычной жизни. В частности:

- 1. различение функций психики:** эмоции, мышление, мотивация, воля, внимание, память, привычки;
- 2. представление о защитах:** психика умеет не видеть, не помнить, рационализировать, смещать, оправдывать, идеализировать, обесценивать;
- 3. идею конфликтов и компенсаций:** психика часто решает задачи не напрямую, а обходными путями;

4. **понимание травматизации и адаптационных паттернов:** прошлый опыт формирует устойчивые реакции;
5. **признание ресурсности:** у психики есть пределы, и многое зависит от состояния тела и от внешней среды;
6. **социальную обусловленность:** человек формирует себя в отношениях, нормах, ожиданиях, ролях.

Этот набор позволяет описывать массу явлений без мистики и без лишних гипотез. Это база, на которой строится грамотное описание себя на уровне психологии.

Дальше начинается ключевой момент главы. Психология становится недостаточной для ЭР не потому, что “плохая”, а потому, что её область определения ограничена. Она работает с тем, что в принципе доступно описанию и коррекции внутри психического пространства. Там, где мы выходим за пределы этого пространства, психология либо молчит, либо начинает подменять неизвестное своими привычными понятиями.

Можно выделить несколько системных ограничений.

Первое ограничение: психология по умолчанию считает психику верхним уровнем. Она описывает человека так, будто всё “главное” происходит внутри психики и сводится к её механизмам. Это создаёт иллюзию завершённости: если мы поняли травмы, защиты, мотивации и паттерны, значит мы поняли человека. В ЭР это считается методической ошибкой, потому что психика — важный слой, но совсем не последний.

Второе ограничение: психология плохо удерживает различие “переживание” и “реальность”. Она часто работает так, будто достаточно “осознать” и “прожить” — и истина будет получена. Однако проживание — это факт психики, а не факт Реальности. Психология полезна для нормализации внутренней жизни, но она не гарантирует адекватности картины мира и не гарантирует выхода из рабства субъективности.

Третье ограничение: психология склонна превращать смысл в интерпретацию. Когда человек ищет смысл, психология обычно предлагает ему смысл как историю: детство, сценарии, отношения, архетипы, установки. Это часто помогает, но одновременно закрепляет внутреннюю конструкцию: человек становится автором красивого объяснения. А красивое объяснение может быть самым устойчивым способом не менять ничего по сути.

Четвёртое ограничение: психология не различает уровни жёсткости внутренних структур как ключевой фактор. Даже когда она говорит о “убеждениях” или “ценностях”, она часто не видит, что внутри психики есть уровни, которые отличаются не содержанием, а степенью их неизменности. Для ЭР это принципиально: человек может “осознавать” одно, но жить из другого уровня, более жёсткого, и потому оставаться тем же, даже постоянно “работая над собой”.

Важнейшее объяснение того, почему психологического

языка мало, связано не с наукой, а с тем, как человек его использует.

Личность очень быстро присваивает психологию и превращает её в инструмент самоподдержания. Человек начинает:

- объяснять себя вместо того, чтобы видеть себя;
- улучшать самописание вместо того, чтобы менять внутреннюю механику;
- строить нарратив вместо того, чтобы удерживать реальность происходящего;
- превращать “работу над собой” в способ оставаться прежним, но считать себя развивающимся.

Это не обвинение и не сарказм. Это типовая механика. Психологический язык даёт личности богатый словарь. А богатый словарь позволяет личности стать более убедительной и для себя, и для других.

В ЭР это называется общим принципом: **любая система знаний в руках личности склонна становиться её обслуживанием**. Психология не исключение.

Одна из главных подмен современного сознания заключается в том, что внутреннее переживание приравнивают к истине: “если я так чувствую — значит так и есть”. На уровне быта это выглядит гуманно и даже правильно, потому что чувства реальны как переживание. Но для познания человека это опасно: психика не зеркалит Мир, а строит модель.

В рамках ЭР достаточно удержать простое:

- чувства — реальны как факт психики;
- интерпретации чувств — это уже модель;
- модели могут быть удобными, но неверными;
- личность почти всегда предпочитает удобное.

Психология помогает работать с переживаниями. Но она не гарантирует различие: где чувство, а где вывод; где боль, а где история; где контакт, а где защита.

После всего сказанного можно легко сделать неверный вывод: будто ЭР “отрицает психологию”. Это не так. ЭР использует психологию как первый слой описания, потому что иначе нельзя говорить о человеке адекватно в Мире.

Но ЭР вынуждена вводить дополнительные понятия по двум причинам:

1. чтобы описать те части человеческой конструкции, которые не сводятся к психике и личности;
2. чтобы описать саму психику более строго, чем это делает классическая психология: как систему моделей, уровней жёсткости, механизмов удержания субъективности и зон подмены.

В этой главе мы не разворачиваем эти дополнительные понятия подробно. Достаточно зафиксировать позицию: психология — необходимая база, но недостаточная карта. ЭР не строит “альтернативную психологию”. Она строит более широкую рамку описания человека, в которой психологический слой занимает своё место и перестаёт претендовать на целое.

Итак, для дальнейшего чтения тома фиксируем несколько

простых соглашений.

1. **Психика** — поле внутренних явлений и механизмов, которые обеспечивают адаптацию, регуляцию и сборку субъективной реальности.

2. **Личность** — интегратор психики и устойчивый механизм функционирования человека в Мире; она необходима, но склонна к самоподдержанию и присвоению любых знаний.

3. Психология даёт рабочие описания твёрдой части психики и полезна как базовый язык.

4. Психологии недостаточно, потому что она ограничена своей областью определения и легко превращается в инструмент обслуживания личности: улучшение нарратива вместо изменения внутренней механики.

5. В ЭР психика рассматривается не как зеркало Реальности, а как механизм сборки модели, и потому различие переживания и интерпретации становится обязательным.

Эти соглашения позволяют двигаться дальше: от психологического слоя — к более точному описанию субъективной реальности и механики моделирования, где станет видно, каким образом психика создаёт картину мира и почему человек так легко попадает в рабство собственных внутренних конструкций.

3. Внутренние драйверы человеческой формы

В предыдущей главе мы договорились о том, что психология даёт полезный язык для описания психического про-

странства и личности, но этот язык имеет границы. Теперь нам нужно сделать следующий шаг: ввести уровень, который в обычной психологии чаще всего либо распылён на частные наблюдения, либо прячется за «культурными» объяснениями, либо подаётся слишком мягко, чтобы не выглядеть негуманно.

Речь идёт о **внутренних драйверах** человеческой формы. В ЭР драйверы — это не «цели» и не «смыслы». Это базовые силы, которые **поддерживают и питают большинство мотиваций**, и потому оказываются глубже, чем привычные разговоры о выборе. Человек может долго объяснять себе и другим, почему он делает то или иное, но чаще всего его объяснение будет описывать верхний слой, а нижний слой будет продолжать рулить.

Задача этой главы дать читателю простую и достаточно строгую карту, показать как устроена механика побуждения, что в ней описывает психология, где психология заканчивается, и какой дополнительный уровень вводит ЭР.

Психология описывает поведение через понятия **мотивировки, мотива и мотивации**. Для ЭР эти различия очень полезны, потому что позволяют сразу отделить «то, что человек говорит» от «того, что человеком движет».

Мотивировка — это сознательное обоснование своего выбора действий. Обычно мотивировка нужна для двух задач:

1. оправдать поступок перед собой;

2. сделать поступок приемлемым и понятным для окружающих.

Мотивировка почти всегда является частью социальной и личностной презентации. Она может быть умной, красивой, моральной, “духовной”, научной — и при этом не иметь прямого отношения к реальной причине действия.

Мотив — это внутренняя причина конкретного действия. Мотив связан с потребностью, целью или внутренним напряжением, которое ищет разрядки. Мотив может быть осознаваемым, полусознаваемым или вовсе не распознанным, но именно мотив задаёт: «почему я это делаю».

Мотивация — это совокупность процессов, которые определяют возникновение, направление и поддержание активности. Она включает и мотивы, и их конкуренцию, и выбор, и удержание усилия, и подкрепления, и срывы. Когда говорят о **мотивационной обусловленности поведения**, имеют в виду именно это: поведение возникает не “из воздуха” и не “из чистой свободы”, а из связки внутренних и внешних условий, которые поддерживают или гасят активность в зависимости от того, какая мотивация становится актуальной.

Для психологии это уже достаточно сильная рамка: многое объясняется, корректируется, многое становится прогнозируемым. Но в ЭР важно зафиксировать одну ключевую мысль: **мотивация — это верхний уровень из тех, которыми психология обычно оперирует как систе-**

мой. Ниже чаще начинаются разрозненные модели: архетипы, глубинные сценарии, врождённые паттерны, биологические импульсы. У разных школ психологии это называется по-разному и понимается по-разному.

ЭР делает следующий ход: вводит отдельный уровень — **драйверы** — как то, что поддерживает и склеивает большинство мотиваций, независимо от того, какими словами мотивации объясняются.

Психика и личность устроены так, что **мотивировка почти всегда оказывается социально приличнее, чем мотив.** Это не дефект человека, а обычная адаптация. Личности нужно оставаться достойной в собственных глазах и сохранять управляемость отношений с людьми. Поэтому мотивировка часто выполняет роль “переводчика”: она переводит реальные внутренние причины на язык, который можно произнести.

Простейший пример: человек идёт в конкуренцию. Мотив может быть «доминировать», «не проиграть», «доказать». Мотивировка будет звучать иначе: «я хочу развиваться», «я повышаю планку», «я люблю сложные задачи». Иногда это не ложь — это просто форма, в которую завернут более грубый импульс.

В этом месте важно удержать корректное отношение: ЭР не предлагает “стыдиться мотивировок”. ЭР предлагает видеть механизм. Пока человек не различает мотивировку и мотив, он остаётся в плену своего собственного рассказа о

себе и не понимает, почему повторяется одно и то же.

Если мотивация — это процесс, а мотив — это причина конкретного действия, то драйверы — это **топливо и клей**, которые делают множество мотиваций возможными, устойчивыми и повторяемыми.

ЭР выделяет два класса драйверов:

1. **драйверы природного уровня** — общие для животных, встроенные в человеческую форму как часть нервной системы;

2. **личностные драйверы** — те, которые формируют “клей личности” и обеспечивают её самоподдержание в социальном контуре.

Это не две разные природы. Это два уровня проявления одного и того же: природное в человеческом замаскировано культурой, языком, социальными формами и тонкими оправданиями. Но от этого оно не перестаёт быть управляющим.

В ЭР для обозначения природных драйверов удобно использовать слово «**лимбика**» или «лимбическая система». Это условное имя для того слоя внутренней механики, который отвечает за базовые животные импульсы и их приоритетность.

К природным драйверам относятся четыре фундаментальные силы:

1. **самосохранение**

2. **жрать** (питание и всё, что связано с добычей, накопле-

нием, потреблением)

3. **доминировать** (иерархия, статус, власть, контроль)

4. **размножаться** (сексуальность, продолжение рода, удержание пары, защита потомства)

Если читать это буквально и напрямую, возникает сопротивление: “я же человек, а не животное”. Именно поэтому в культуре эти драйверы почти всегда маскируются. Психология часто не может собрать их в единую концепцию не потому, что она слабая, а потому что на языке гуманизма такие слова звучат слишком грубо. Однако грубость слов не отменяет реальности механики.

Дальше мы развернём, как именно эти драйверы проявляются в личности.

Природный драйвер «жрать» в человеческой форме редко выглядит как “жрать”. Он выглядит социально красиво.

Он проявляется как:

— **культура потребления**: покупать, иметь, обновлять, запасать, накапливать, окружать себя вещами и впечатлениями;

— **комфорт и безопасность**: “хочу, чтобы было удобно”, “хочу стабильности”, “хочу запас”;

— **любопытство и новизна**: узнавать новое, пробовать новое, расширять опыт, путешествовать — как форма добычи и присвоения;

— **гурманство и эстетика**: еда, напитки, места, ритуалы, “вкус к жизни”;

— **культурное потребление** : театр, музей, кино, музыка могут становиться не только содержательным интересом, но и тонкой формой присвоения и статусного подтверждения: “я тот, кто это видел”, “я тот, кто это понимает”.

Важно увидеть: сам по себе интерес к искусству или путешествиям не является “плохим”. Но драйвер “жрать” способен присваивать даже такие формы и превращать их в механику потребления: не проживание, а накопление впечатлений; не смысл, а коллекция; не контакт, а присвоение.

Когда человек не различает этот уровень, он часто путает насыщение с жизнью. Ему кажется, что “больше” автоматически означает “глубже”.

Природный драйвер «доминировать» ещё более тщательно маскируется, потому что напрямую он выглядит агрессивно. В личности он проявляется как:

— **конкуренция**: борьба за место, сравнение, гонка достижений;

— **самореализация**: стремление “вверх”, желание стать заметным, успешным, влиятельным;

— **социальные лестницы**: статусы, титулы, роли, признание, публичность;

— **контроль**: желание управлять людьми и ситуациями, страх неопределённости;

— **правота и превосходство**: потребность “быть правым”, потребность “быть умнее”, “быть выше уровнем”, “быть более развитым”.

Здесь появляется одна из самых тонких масок: доминирование через мораль. Человек может доминировать не силой и не деньгами, а “правильностью”, “осознанностью”, “духовностью”, “чистотой”, “служением”. Тогда доминирование становится почти невидимым, потому что выглядит как благо.

Психологически это может объясняться как компенсация, защита или сценарий. В ЭР мы просто удерживаем факт: драйвер доминирования не исчезает от того, что его назвали красивыми словами.

Природный драйвер «размножаться» в человеческом Мире почти всегда проявляется через мощный культурный слой. Он становится:

- **любовью** как названием для множества разных внутренних процессов;
- **сексуальностью** как универсальным стимулом, который активно используется рекламой, кино, модой и культурными сценариями;
- **семьёй** как социально одобряемой формой продолжения рода и взаимной защиты;
- **идеей пары** как базовой модели “нормальной жизни”;
- **сюжетами принадлежности и опоры**: “найти своего человека”, “не быть одному”, “иметь тыл”.

Сущностные аспекты отношений в этой главе не разворачиваются — они будут позже. Здесь важно лишь зафиксировать: большая часть того, что человек привык называть “лю-

бовью”, на уровне человеческой формы может быть выражением природного драйвера, обёрнутого в культурные смыслы и личностные мотивировки.

Именно поэтому любовь так часто становится абсолютным аргументом: она одновременно про удовольствие, про безопасность, про статус, про принадлежность, про будущность — и потому обладает огромной управляющей силой.

Инстинкт самосохранения — самый базовый драйвер. Он не выглядит как “самосохранение”, пока не наступает угроза. В обычной жизни он проявляется как:

- избегание неопределённости;
- страх потери контроля;
- страх стыда и отвержения (как социальная форма угрозы выживанию);
- стремление к стабильности и привычности;
- нежелание разрушать картину мира, даже если она приносит страдания.

Этот драйвер связывает биологическое и социальное: человеку опасно быть отвергнутым группой. Поэтому самосохранение поддерживает и доминирование, и мотивировки, и поиск принадлежности, и борьбу за “правильность”. Человек может думать, что защищает идею, но часто он защищает своё место и свою устойчивость.

Если природные драйверы — это базовая животная механика, то личностные драйверы — это то, что делает человека человеком социальным, культурным и “приличным”. ЭР

выделяет два главных личностных драйвера:

1. **ЧСВ** как клей личности

2. **кайф** как основной стимулирующий фактор

ЧСВ в этой рамке — не ругательство. Это обозначение внутренней необходимости личности удерживать своё значение, свою правоту и своё место. ЧСВ склеивает самоопи-сание: “я такой-то”, “я имею право”, “со мной так нельзя”, “я не хуже”, “я лучше”, “я особенный”, “я правильный”. Там, где ЧСВ задето, личность реагирует быстрее мысли. Это и есть признак драйвера: он работает до объяснений.

Кайф — это тот вид удовольствия, который не просто приятен, а стимулирует повтор, вызывает втягивание, созда-ёт “пик жизни”. Кайф умеет быть грубым (еда, секс, победа), а умеет быть тонким (восхищение искусством, признание, ощущение избранности, чувство “я на высоте”, “я понял то, чего другие не понимают”).

Кайф — это топливо. ЧСВ — это клей. В связке они со-здают устойчивую личность, которая умеет:

- поддерживать свою картину мира;
- защищать свои мотивировки;
- повторять поведение, которое даёт подкрепление;
- присваивать любые идеи и любые практики как “моё развитие”.

Теперь можно собрать конструкцию в одну рабочую схе-му.

Самоподкрепление личности — это петля, в которой

мотивы, мотивация и драйверы соединяются в устойчивую систему:

1. возникает напряжение или потребность (часто из природного уровня);
2. включаются личностные драйверы (ЧСВ и/или кайф) как критерии “куда идти”;
3. формируется мотив и мотивация конкретного действия;
4. действие приводит к подкреплению (приятно, статусно, безопасно, правильно, признано);
5. личность фиксирует это как “моё” и строит мотивировку;
6. мотивировка закрепляет петлю, делая её социально приемлемой и внутренне достойной;
7. петля повторяется и становится привычкой, стилем жизни и “характером”.

Эта схема объясняет, почему личность может быть очень искренней в своих объяснениях и при этом не видеть реального двигателя. Она действительно верит в мотивировку, потому что мотивировка встроена в механизм самоподкрепления: без неё личность теряет устойчивость и сталкивается с внутренней неопределённостью.

Психология прекрасно описывает мотивацию и мотивы, потому что с ними можно работать: обсуждать, осознавать, перестраивать поведение, менять привычки, лечить травмы, снижать симптоматику. Это важно и полезно.

Но уровень драйверов часто остаётся “между строк”, потому что:

- он слишком базовый и “некультурный” в прямых формулировках;
- он трудно переносит гуманистическую упаковку;
- он неудобен: человек сопротивляется признанию, что им движет жрать/доминировать/размножаться;
- он легко превращается в моральный спор вместо наблюдения механики.

ЭР вводит драйверы не ради цинизма. ЭР вводит драйверы ради точности: пока читатель не признаёт, что большинство мотиваций питается базовыми драйверами, он будет снова и снова принимать мотивировку за мотив, а мотив за “высший смысл”.

Внутренняя механика побуждения в человеческой форме может быть описана на нескольких уровнях.

Психология даёт сильные термины и различения: мотивировка как осознанное оправдание, мотив как внутренняя причина конкретного действия, мотивация как процесс возникновения и поддержания активности, мотивационная обусловленность поведения как общий принцип.

ЭР добавляет уровень драйверов как глубинное топливо и клей, который поддерживает большинство мотиваций:

- природные драйверы, условно обозначаемые как «лимбика»: самосохранение, жрать, доминировать, размножаться;

— личностные драйверы: ЧСВ как клей личности и кайф как основной стимулирующий фактор.

Драйверы природного уровня в человеческом Мире почти всегда замаскированы и проявляются в культурно приемлемых формах: потребление, эстетика, новизна, самореализация, конкуренция, известность, любовь, сексуальность, семья. От маски механизм не исчезает — он просто становится труднее распознаваемым.

Главный вывод главы простой и практически трезвый: **пока человек не различает мотивировку, мотив и драйвер, он будет управляться тем, что считает “неважным” или “неприличным”, и объяснять это тем, что считает “высоким”.** Это различие необходимо не для моральной оценки, а для адекватности дальнейшей карты человека, которую мы будем строить в следующих разделах.

4. Память и внимание как механика сборки «я»: почему субъективность всегда реконструкция

Если в предыдущей главе мы рассмотрели внутренние драйверы как топливо и клей поведения, то теперь нам нужно зафиксировать другой базовый слой человеческой формы — слой, который делает возможным самоощущение человека как непрерывного «я». Этот слой обычно воспринимается как нечто само собой разумеющееся: «я помню», «я знаю себя», «я понимаю, что со мной было». Однако в ЭР именно здесь начинается дисциплина: то, что человек называет

собой, не дано ему напрямую как цельный объект. Оно **собирается**.

Сборка «я» держится на двух механизмах: **внимании и памяти**. Внимание выбирает, что станет «моим переживанием сейчас». Память связывает выбранное в непрерывную линию и создаёт ощущение, что «я всегда был именно таким». Из этого следует главное соглашение главы:

субъективность — это не зеркало, а реконструкция.

Эта мысль не направлена против человека и не делает его “ненастоящим”. Напротив: она позволяет понять, почему человек может быть искренним и при этом системно ошибаться в понимании себя.

В обычном языке «я» звучит как вещь: будто внутри есть некий постоянный субъект, который просто “наблюдает” жизнь. В ЭР полезно сразу перевести это в более точный формат: «я» в человеческой форме — это **функция**, возникающая из того, как организованы внимание и память.

Человек переживает “я” как:

- центр переживания (“это со мной происходит”);
- автор действий (“я сделал”);
- владелец мыслей и чувств (“это мои мысли”, “это мои чувства”);
- непрерывность (“я тот же самый, что вчера”).

Но если посмотреть технически, станет видно: непрерывность и авторство не возникают сами. Они строятся.

Внимание — это не просто “концентрация”. Это меха-

низм, который:

- выбирает из огромного потока то, что станет реально-стью психики;
- распределяет значимость;
- удерживает или отпускает объект;
- переключает “я” между разными внутренними режимами.

Человеческая форма живёт в потоке ощущений, сигналов тела, внешних стимулов, мыслей, эмоций и импульсов. Если бы всё это воспринималось одинаково, человек был бы перегружен. Внимание решает задачу экономии: оно выделяет то, что кажется важным, и подавляет остальное.

Здесь возникает первая базовая причина ошибок: человек считает, что “видит всё, что есть”. На деле он видит то, что в данный момент было выбрано вниманием, а выбор внимания почти всегда обусловлен:

- текущим состоянием тела;
- эмоциональным режимом;
- привычными интересами;
- угрозами и ожиданиями;
- социальным контекстом;
- внутренними драйверами;
- готовыми объяснениями.

Отсюда простое правило: если человек хочет говорить о себе точно, он должен помнить, что его “сейчас” — это выбор (по большей части подсознательный), а не полная кар-

тина.

О памяти в быту думают как о складе: “там лежит прошлое”. В действительности память работает иначе. Она не хранит прошлое как готовые записи. Она хранит фрагменты, связи, эмоциональные метки, смысловые узлы, а затем при необходимости **собирает** из этого историю.

Это и называется реконструкцией: когда человек “вспоминает”, он воссоздаёт. Воссоздание зависит от текущего состояния и от того, какую линию “я” нужно удержать.

Здесь важно увидеть два момента.

Первый: память обслуживает устойчивость личности. Если бы человек каждый раз заново переживал прошлое без фильтра, его самописание разваливалось бы. Память сглаживает, упрощает, выравнивает противоречия, делает историю “логичной”. Это полезно для жизнеспособности, но опасно для адекватности.

Второй: память неизбежно включает интерпретацию. Человек не просто вспоминает событие. Он вспоминает, что это значило. И это значение часто оказывается важнее точности произошедшего факта. Более того, значение может подменить факт.

Таким образом, субъективность всегда реконструкция не только потому, что психика забывает, а потому что психика **достраивает**.

В этой книге нет смысла пересказывать учебник психологии. Для дальнейшего понимания достаточно различить два

слоя памяти.

Эпизодическая память — это то, что выглядит как “воспоминания”: сцены, фрагменты событий, лица, места, диалоги, ощущения. Она часто обрывочна, и чем старше воспоминание, тем больше оно превращается в набор ключевых кадров.

Смысловая память — это то, что человек знает о себе и о мире: “я такой-то”, “люди такие-то”, “со мной всегда так”, “в жизни работает вот это”. Это не сцены, это выводы. И именно смысловая память является главным материалом для личности, потому что она позволяет быстро ориентироваться, не переживая всё заново.

Проблема возникает, когда смысловая память начинает казаться “истиной о себе”, хотя она является сборкой из множества реконструкций. Человек может считать себя добрым, сильным, принципиальным, травмированным, особенным, “не таким как все” — и все эти самоописания будут состоять не из реальности, а из стабильных смысловых узлов, которые поддерживаются вниманием и подкрепляются выбором того, что именно помнить.

Теперь можно соединить внимание и память в один контур.

Внимание выбирает, что будет замечено и пережито. Память выбирает, что будет сохранено как значимое и как “про меня”. Затем память выдаёт готовую историю, а внимание начинает подтверждать её, выбирая из реальности то, что

подходит.

Так возникает замкнутый контур самоподдержания:

— я подсознательно вижу то, что подтверждает моё само-
описание;

— я подсознательно запоминаю то, что подтверждает моё
самоописание;

— я подсознательно забываю или обесцениваю то, что
разрушает моё самоописание;

— я подсознательно достраиваю прошлое так, чтобы оно
вело к “очевидному настоящему”;

— я считаю это объективным, потому что “я же помню”.

Этот контур является одной из ключевых причин того, по-
чему человек искренне уверен в себе, даже если его картина
себя построена на ошибках.

Человек ощущает себя непрерывным, как будто есть одна
линия “я”, которая проходит через всю жизнь. Но если вни-
мательно посмотреть, станет видно: жизнь состоит из множе-
ства состояний. В разных состояниях человек думает и чув-
ствует по-разному, принимает разные решения, по-разному
реагирует на одни и те же вещи. Такие состояния устойчивы
и называются ситуационным я-отождествлением. В магази-
не один набор я-состояний, на работе другой, при разговоре
с начальством третий, в семье четвертый и так далее. Это
очень полезное свойство личности, позволяющее эффективно
действовать в определенной ситуации, не отвлекаясь на
то, что в этой ситуации не нужно.

Непрерывность возникает потому, что память делает монтаж: она выстраивает последовательность и приписывает ей единый авторский центр.

Из этого следует важное соглашение для дальнейшего чтения тома: когда человек говорит “я всегда такой”, он обычно говорит не о факте, а о монтаже. Этот монтаж удобен, потому что даёт ощущение устойчивости и контроля.

ЭР не требует отказаться от монтажа. ЭР требует перестать считать монтаж единственной реальностью.

Слово “самообман” часто звучит как моральное обвинение “ты врёшь себе”. В ЭР самообман рассматривается более трезво, как естественный продукт механики внимания и памяти, если над ними нет дисциплины.

Самообман возникает не потому, что человек плохой, а потому что:

- внимание выбирает то, что соответствует внутренним драйверам и текущему режиму;
- память перестраивает прошлое, чтобы сохранить целостность личности;
- личность предпочитает устойчивость неопределённости;
- мотивировка заменяет мотив, а история заменяет механизм.

Это особенно важно для людей, которые считают себя “честными с собой”. Ясность и честность переживания не гарантирует истинности реконструкции.

Можно спросить: если субъективность реконструкция, значит ли это, что человек “не может знать себя”? В ЭР ответ другой: человек может знать себя намного точнее, но для этого ему нужно перестать путать реконструкцию с фактами.

Знание о реконструкции даёт три важных результата.

1. Снижение самоуверенности.

Человек начинает понимать, что “я помню” не равно “так было”, и “я чувствую” не равно “так устроено”. Это не уничижает уверенность, а делает её более адекватной.

1. Увидеть механизмы.

Человек перестаёт спорить за свою историю и начинает смотреть, что именно выбирает внимание и что именно поддерживает память.

1. Появление пространства для изменения.

Пока “я” кажется монолитом, менять нечего: “я такой”. Когда “я” видится как сборка, становится видно, что многие элементы сборки не являются неизменной сущностью человека, а являются привычными узлами, поддержанными контуром самоподкрепления.

Есть две типовые ошибки.

Первая: превратить идею реконструкции в оправдание: “всё субъективно, значит всё равно”. ЭР не про релятивизм. То, что субъективность собирается, не означает, что реальности нет. Это означает, что доступ к ней опосредован и требует дисциплины.

Вторая: превратить идею реконструкции в войну с собой:

“раз я ошибаюсь, значит себе нельзя верить”. ЭР не предлагает лишить себя опоры. ЭР предлагает различать: где факт переживания, а где вывод; где событие, а где монтаж; где мотив, а где мотивировка.

Память и внимание являются базовой механикой сборки «я». Внимание выбирает, что станет переживаемой реальностью. Память не хранит прошлое как склад, а реконструирует его, поддерживая целостность личности и её самописание. В результате субъективность человека не является зеркалом Реальности и не является “объективным архивом”. Она является реконструкцией, которая постоянно пересобирается в зависимости от состояния, контекста и внутренних драйверов.

Эта рамка нужна для дальнейших глав о механизмах моделирования: прежде чем говорить о картине мира и о её жёсткости, важно увидеть, что даже чувство “я” — это продукт сборки. И пока человек не различает эту механику, он будет жить внутри собственного монтажа, считая его единственно возможной правдой о себе и о Мире.

5. Оценщик как функциональный узел личности: нормирование, самооправдание и удержание маски

Если в предыдущих главах мы описали базовые элементы человеческой формы и психики, то теперь можно выделить один конкретный узел личности, который почти всегда присутствует в психическом пространстве и почти всегда оста-

ётся “невидимым” как функция. Этот узел в ЭР называется **оценщиком**.

Оценщик — не “характер” и не “мировоззрение”. Это функциональная структура, которая непрерывно делает одно и то же: **сортирует происходящее**, сравнивает, нормирует и выдаёт вердикты. Именно оценщик чаще всего превращает жизнь человека в бесконечный процесс внутреннего измерения: где я, насколько я соответствую, достаточно ли я хорош, правильно ли я поступил, куда мне двигаться, что обо мне подумают, что со мной не так, что надо исправить.

Оценщик не обязательно звучит внутри как отдельный голос. Иногда это тихая тень на фоне, иногда — жёсткий судья, иногда — “разумный контролёр”, который кажется полезным. Но эффект узнаваем: человек не просто живёт и переживает, он почти всегда **оценивает себя в процессе жизни** и с этой оценкой отождествляется.

Задача этой главы — описать оценщика как рабочую концепцию ЭР: что он делает, на что опирается, почему так цепко держит маску личности и почему без понимания этого узла человек неизбежно принимает самооправдание за истину о себе.

Оценщик — это внутренняя структура личности, которая:

- измеряет, сравнивает и ранжирует;
- опирается на нормы (социальные, моральные, культур-

ные, “правильные” и “неправильные”);

— выносит вердикты вида «годится / не годится», «успех / провал», «правильно / неправильно», «я молодец / я плохой», «это моё / не моё»;

— поддерживает ощущение определённости и управляемости.

Оценщик всегда стремится к двум вещам: **критериальности** и **определённости**. Ему необходимо, чтобы у любого переживания был ярлык, у любой ситуации — объяснение, у любого поступка — оценка, у любой неопределённости — быстрый “выход”.

Эта структура не является “плохой”. В обычной жизни без неё человек действительно терял бы управляемость: не мог бы ориентироваться в социальных правилах, не мог бы строить планы, не мог бы удерживать стабильное поведение. Проблема начинается там, где оценщик перестаёт быть инструментом и становится **центром личности**, то есть главным оператором внутренней жизни.

Нормирование — базовая функция оценщика. Оно делает следующее:

1. берёт внешний материал (нормы среды, ожидания группы, культурные шаблоны, “как принято”, “как правильно”);
2. превращает его во внутренние правила;
3. применяет правила к любому переживанию и действию.

В результате человек живёт не только в событиях и чувствах, но и в постоянном внутреннем сравнении с нормой.

Причём норма может быть любой, но большинство идет от социального заказа: “надо быть сильным”, “надо быть умным”, “надо быть правильным”, “надо быть духовным”, “надо быть хорошим человеком”, “надо быть успешным”, “надо быть удобным”, “надо быть независимым”.

Оценщик особенно опасен не тем, что он создаёт нормы, а тем, что он делает нормы **самоочевидными**. Человек перестаёт видеть, что это правило, и начинает переживать его как “реальность”: так и должно быть. Именно так личность превращает культурный шаблон в внутренний закон.

Оценщик питается не логикой, а потребностью в определённости. Ему нужно:

- чтобы было понятно;
- чтобы было правильно;
- чтобы было безопасно;
- чтобы было решено.

Отсюда возникает очень характерная для оценщика механика: он стремится выдать **последнее объяснение** — такое, после которого можно перестать чувствовать неопределённость и перестать находиться в открытом вопросе. Это объяснение может быть психологическим, духовным, научным или бытовым — неважно. Важно, что оно психологически удобно: оно закрывает напряжение неизвестности.

В ЭР эта тяга к “последнему объяснению” рассматривается как одна из главных причин внутренней слепоты. Человек не потому ошибается, что у него мало знаний. Он ошибается,

потому что оценщик требует завершённости и выносит вердикт раньше, чем у человека появляется возможность увидеть реальную конфигурацию происходящего.

Оценщик не только наказывает. Он ещё и оправдывает. Более того, в большинстве случаев его главный продукт — не наказание, а **самооправдание**.

Самооправдание в ЭР понимается не как сознательная ложь. Это встроенная функция: сохранить устойчивость “я” и не позволить человеку увидеть себя таким образом, который разрушит маску.

Здесь полезно связать оценщика с психологическими терминами, которые уже вводились ранее:

- **мотив** — внутренняя причина действия;
- **мотивация** — процесс, поддерживающий активность;
- **мотивировка** — осознанное обоснование выбора действий, часто используемое для оправдания поступков.

Оценщик активно участвует в мотивировке. Он помогает личности сформулировать объяснение так, чтобы оно:

- выглядело достойно;
- соответствовало норме;
- сохраняло лицо;
- оставляло “я” хорошим, правым или хотя бы “понятным”.

Поэтому человек может быть искренним в своих мотивировках и одновременно не видеть истинного мотива. Оценщик не обязательно скрывает мотив из злого умысла. Он

скрывает его потому, что мотив может быть “некрасивым”, “негуманным”, “неприличным” или просто опасным для самооощущения. Личность не хочет признать, что ею двигали страх, статус, власть, зависть, жадность, потребление, желание доминировать или желание кайфа. И оценщик заботливо предоставляет более приемлемую версию.

В ЭР “маска” — не обязательно притворство для других. Маска — это устойчивый образ себя, который личность носит прежде всего **для себя**. Этот образ выполняет ключевую функцию: он позволяет человеку жить так, как будто он себя знает.

Оценщик — главный охранник этой маски. Он следит за тем, чтобы:

- действия соответствовали заявленному образу;
- противоречия сглаживались;
- неприятные факты вытеснялись или переинтерпретировались;
- внутренние импульсы, не вписывающиеся в маску, объявлялись “плохими”, “опасными”, “не моими”.

В результате человек часто живёт не из реальности происходящего, а из задачи “быть тем, кем я себя считаю”. Оценщик делает это невидимо, поэтому у человека возникает ощущение, что он просто “такой”. На деле он постоянно поддерживает свою маску через микровыборы: что заметить, что забыть, что объяснить, что назвать ошибкой, а что назвать принципом.

Оценщик может опираться на разные шкалы. В рамках ЭР полезно различать несколько типовых контуров оценки, которые часто переплетены:

1. **моральный контур**: хорошо/плохо, правильно/неправильно, достойно/недостойно;
2. **социальный контур**: примут/не примут, уважают/не уважают, “как я выгляжу”;
3. **контур эффективности**: успех/провал, результат/нет результата, “я справился/я не справился”;
4. **контур идентичности**: моё/не моё, “я такой/я не такой”;
5. **контур безопасности**: можно/нельзя, опасно/безопасно, “лучше не рисковать”;
6. **контур статуса**: выше/ниже, сильнее/слабее, значимее/незаметнее.

Эти контуры не обязательно осознаются как шкалы. Человек может быть уверен, что он просто “знает”, “понимает” или “чувствует”. Но оценщик почти всегда подменяет живое проживание системой вердиктов.

Оценщик тесно связан с личностными драйверами. Если драйверы дают топливо и импульс, то оценщик даёт **метрики**, по которым личность понимает, “получилось ли”.

— ЧСВ нуждается в сравнении и подтверждении — оценщик обеспечивает сравнение.

— Кайф нуждается в стимуле и в повторе — оценщик фиксирует, где “хорошо”, а где “плохо”, и направляет пове-

дение туда, где больше подкрепления.

Поэтому оценщик часто выглядит как “разум”, хотя по факту он является диспетчером подкрепления. Он постоянно переводит жизнь в формат: “насколько я поднялся / насколько я упал”, “что надо сделать, чтобы стало лучше”, “как избежать позора”, “как вернуть ощущение значимости”.

Это и есть один из главных способов, которыми личность превращает жизнь в проект самоподдержания: через бесконечную оценку.

Оценщик не живёт отдельно от психической механики. Он активно влияет на внимание и память:

- внимание охотнее замечает то, что можно оценить и быстро классифицировать;

- память охотнее сохраняет то, что подтверждает вердикты оценщика, и стирает или размазывает то, что разрушает маску.

Таким образом оценщик участвует в сборке субъективности: он создаёт ощущение, что “так всегда было”, потому что поддерживает определённый монтаж жизни. Человек помнит себя “правильным” или “неправильным”, “успешным” или “провальным”, “хорошим” или “плохим”, потому что именно так оценщик структурирует память.

Это ещё одна причина, почему оценщик трудно заметить: он встроен в основу субъективного опыта и кажется не функцией, а “мной”.

Оценщик может проявляться в разных масках, оставаясь

одной и той же функцией.

— **Судья**: выносит приговоры, запускает стыд, вину, самонаказание, жёсткое “надо”.

— **Контролёр**: следит, чтобы всё было предсказуемо, измеримо и правильно; превращает жизнь в план и отчёт.

— **Спасатель**: оправдывает и сглаживает, чтобы человек не встретился с неприятной правдой о себе; поддерживает самообраз любой ценой.

Эти режимы могут сменять друг друга быстро. Человек может утром быть жёстким судьёй к себе, днём — контролёром в делах, вечером — спасателем, объясняющим, почему “так сложилось”. Суть одна: удержать определённую маску.

В ЭР важно удержать двойственную правду об оценщике. С одной стороны, оценщик полезен: он помогает жить в обществе, выбирать, планировать, соответствовать правилам, избегать опасностей. Без оценщика человеческая форма была бы плохо адаптирована и не эффективна.

С другой стороны, оценщик системно ухудшает адекватность, потому что:

- подменяет наблюдение вердиктом;
- подменяет реальность объяснением;
- подменяет мотив мотивировкой;
- подменяет живое присутствие задачами “быть правильным”.

И самое важное: оценщик стремится сделать любое слож-

ное явление **простым и закрытым**. Он не переносит длительного “не знаю”. Он не переносит открытых вопросов. А там, где закрытие происходит слишком рано, человек перестаёт видеть реальную конфигурацию себя.

Оценщик в ЭР — это функциональный узел личности, который обеспечивает нормирование, самооправдание и удержание маски. Он переводит жизнь в шкалы “правильно/неправильно”, “успех/провал”, “моё/не моё”, “примут/не примут”, поддерживает потребность в определённости и стремится к “последнему объяснению”.

Оценщик тесно связан с личностными драйверами: он становится оператором ЧСВ и кайфа, превращая внутреннюю жизнь в непрерывную систему подкрепления. Через влияние на внимание и память оценщик закрепляет субъективность как монтаж, в котором человек кажется себе очевидным и понятным.

Эта глава нужна как опора для дальнейшего движения по книге: пока оценщик не различён как функция, человек почти неизбежно будет жить внутри самооправдания и верить в собственную маску больше, чем в реальность того, как он устроен.

Часть II

Часть II. Субъективная реальность и механика моделирования

6. Субъективная реальность и твёрдый мир: где кончается «внешнее» и начинается «внутреннее»

Эта глава вводит одно из ключевых различий тома: различие между твёрдым миром и субъективной реальностью. В обычной жизни человек почти не замечает границы между ними. Он говорит: «я вижу», «я знаю», «это так», «всё очевидно» — и считает, что имеет дело с внешним фактом. Но если мы рассматриваем человека как объект ЭР, мы обязаны удерживать более строгую дисциплину: то, что человек переживает как внешний мир, почти всегда является **собранный моделью**, в которой внешнее и внутреннее переплетены.

Важно сразу обозначить: ЭР не утверждает, что внешнего мира “нет”. Твёрдый мир существует, как минимум как качество восприятия определенной области Мира. Но человек не контактирует с ним напрямую. Он контактирует с тем, что его психика из него собрала, и именно это называется **субъективной реальностью**.

Задача этой главы очертить границу: где мы вправе говорить «внешнее», где мы обязаны говорить «внутреннее», и почему большинство человеческих конфликтов и заблужде-

ний возникает именно потому, что эта граница не различена.

Под материальным миром в рамках ЭР понимается та часть Мира, которая для человека доступна через восприятие и проверку: материальные объекты (вещество и поле), действия, измеримые события, наблюдаемое поведение людей, то, что можно в принципе согласовать между несколькими наблюдателями.

Материальный мир характеризуется несколькими признаками:

- он имеет инерцию: мир не меняется от того, что мы о нём подумали;

- он сопротивляется: попытка действовать встречает ограничения;

- он допускает проверку: можно повторить наблюдение или действие;

- он допускает согласование: несколько людей могут договориться о базовом факте, даже если интерпретируют его по-разному.

Эти признаки кажутся очевидными, но для дальнейших глав они критичны. Мы будем постоянно возвращаться к вопросу: “мы сейчас говорим о внешнем факте или об интерпретации?”

Субъективная реальность — это целостная внутренняя картина, в которой человек живёт “здесь и сейчас”. Она включает:

- то, что человек воспринимает как внешний мир;

- то, что он ощущает в теле;
- то, что он переживает как эмоции;
- то, что он думает и во что верит;
- то, что он считает причинами и следствиями;
- то, как он представляет себя и других.

Субъективная реальность создаёт эффект непосредственности: человеку кажется, что он находится в реальности, а не в модели. Но эта непосредственность — продукт психики. Она необходима, иначе человек не смог бы действовать. Однако за эту необходимость платится цена: **человек перестаёт видеть границу между фактом и сборкой.**

Чтобы удерживать эту границу, в ЭР удобно вводить три слоя, которые в повседневности смешиваются.

Факт — то, что произошло в материальном мире: действие, событие, наблюдаемое поведение, измеримый результат.

Ощущение/переживание — то, что возникло в психике и в теле в ответ на факт: напряжение, страх, злость, стыд, возбуждение, радость, боль, тепло, дрожь, пустота.

Интерпретация — смысловая сборка, которую психика выдала как объяснение: “меня унизили”, “меня не любят”, “со мной несправедливо”, “я плохой”, “они враги”, “это знак”, “это судьба”, “это потому что я особенный”, “это потому что мир устроен так-то”.

Граница между внешним и внутренним проходит не “между мной и миром”, а внутри этой тройки. Факт — внеш-

ний. Переживание — внутреннее. Интерпретация — внутреннее, но претендующее на внешний статус.

Главная дисциплина ЭР здесь проста: **не отдавать интерпретации статус факта**. Человек может переживать что угодно, и это реально как переживание. Но интерпретация требует отдельного отношения, потому что именно она чаще всего становится источником ошибок.

Интерпретация убедительна по нескольким причинам.

Во-первых, она обычно приходит быстро и выглядит как “очевидность”. Психика не любит неопределённость и стремится закрыть открытый вопрос.

Во-вторых, интерпретация связана с эмоцией. Эмоция создаёт ощущение истины: если мне больно, значит “они сделали мне больно специально”; если мне стыдно, значит “я действительно ничтожен”; если мне страшно, значит “это опасно”.

В-третьих, интерпретация поддерживается оценщиком. Оценщик нормирует происходящее и выдаёт вердикт, который становится “рамкой”, а затем подтягивает факты под эту рамку.

В-четвёртых, интерпретация поддерживается памятью. Память реконструирует прошлое так, чтобы текущая интерпретация выглядела логичной и “всегдашней”.

Так строится субъективная реальность: как связка переживания и объяснения, которая кажется человеку внешним фактом.

Субъективная реальность не нейтральна. Она обслуживает задачи человеческой формы и личности. Она стремится:

- обеспечить безопасность и предсказуемость;
- поддержать самооценку и статус;
- удержать принадлежность и правильность;
- снизить внутреннее напряжение;
- сохранить непротиворечивый образ “я”.

Поэтому субъективная реальность неизбежно искажает. Она не “врёт”. Она оптимизирует. Но оптимизация редко совпадает с адекватностью.

Это важная рамка: если человек хочет видеть границу внешнего и внутреннего, он должен учитывать, что внутренняя картина создана не ради истины, а ради устойчивости.

Большая часть человеческих конфликтов — это не конфликт фактов. Это конфликт субъективных реальностей.

Два человека могут видеть один факт и жить в разных мирах:

- один интерпретирует как оскорбление, другой как нейтральную информацию;
- один слышит унижение, другой слышит шутку;
- один видит пренебрежение, другой видит занятость;
- один переживает угрозу, другой переживает свободу.

В твёрдом мире был один эпизод. В субъективных реальностях возникли разные фильмы. И если люди не различают фильм и факт, они начинают спорить не о событии, а о своей внутренней картине, считая её внешней реальностью. Это

делает споры бесконечными: внешнее не согласуется, потому что спорят об интерпретациях.

Отсюда методическое правило ЭР: когда возникает конфликт, первым делом нужно понять, есть ли конфликт фактов, или конфликт только интерпретаций.

В ЭР адекватность начинается именно здесь: с умения удерживать границу между материальным миром и субъективной реальностью.

Это умение включает несколько элементов:

1. различать факт и переживание;
2. различать переживание и интерпретацию;
3. понимать, что интерпретация может быть удобной, но неверной;
4. помнить, что субъективная реальность обслуживает устойчивость личности;
5. оставлять право на неопределённость там, где фактов недостаточно.

Последний пункт особенно важен. Большинство людей не выдерживает “не знаю”. Они закрывают вопрос первой убедительной интерпретацией. Оценщик выдает вердикт, личность получает облегчение, и субъективная реальность закрепляется. Так возникает рабство внутренних конструкций. А еще это очень сильно напоминает эффект галлюцинаций у современного искусственного интеллекта.

Для дальнейшего чтения тома полезно заранее обозначить типовые подмены, через которые субъективная реаль-

ность захватывает твёрдый мир.

Подмена 1: «Я чувствую — значит так и есть». Чувство реально, но оно не является доказательством внешней причины.

Подмена 2: «Я понял — значит это истина». Понимание может быть быстрым закрытием неопределенности, а не контактом с фактом.

Подмена 3: «Все видят так же». Люди часто принимают свою интерпретацию за общую реальность, а затем удивляются, что другие “неадекватны”.

Подмена 4: «Если мне больно, значит меня хотели ранить». Часто боль рождается внутри, а внешний факт лишь стал триггером.

Подмена 5: «Если я ошибся, значит я плохой». Оценщик превращает факт ошибки в идентичность, закрепляя маску “я плохой” или “я хороший”.

Эти подмены не требуют специальных знаний, они встроены в обычную механику психики. Именно поэтому ЭР делает на них акцент как на базовой дисциплине.

Материальный мир — это область внешних фактов, доступных проверке и согласованию. Субъективная реальность — это внутренняя целостная сборка, в которой человек живёт, и которая включает факты, переживания и интерпретации, склеенные в единое “очевидное” поле.

Граница между внешним и внутренним проходит не там, где человек привык её рисовать, а внутри его собственного

опыта: между фактом, переживанием и интерпретацией. Пока эта граница не различена, человек неизбежно будет жить в своём внутреннем фильме, считая его внешней реальностью, и спорить с другими людьми не о событиях, а о том, чей фильм “правильнее”.

Эта глава открывает следующий шаг: описание механизмов, с помощью которых психика собирает субъективную реальность в первичную целостность. Именно туда мы переходим дальше.

7. MOM — Механизм Описания Мира: первичная целостность потока восприятия

В этой главе вводится один из самых технических, но ключевых элементов карты человека в ЭР: **MOM — Механизм Описания Мира**. Его легко перепутать с субмоделью, с картиной мира или с оценщиком, потому что в обычном переживании человека всё это слито в одну “очевидную реальность”. Однако в ЭР эти уровни принципиально разводятся, иначе дальнейшая карта станет внутренне противоречивой.

MOM — это не то, что человек переживает. Напротив: главный момент MOM в том, что результат его работы никак не переживается. Он находится ниже уровня сознания и ниже уровня того, что человек может отрефлексировать как мысль, чувство или образ.

MOM делает другое: он **структурирует поток**, приходящий из твёрдого Мира (через перцепцию и рефлексия), и выдаёт **сырой каркас** — своего рода “служебную информа-

цию”, необходимую, чтобы следующие уровни (субмодель и картина мира) могли вообще собрать то, что затем появится в сознании человека. Сырой каркас не доступен для сознания.

Смысл этой главы — дать чёткое и самостоятельное описание MOM: что он делает, что является его входом и выходом, где его границы, и почему без него невозможна ни субъективная реальность, ни устойчивое “я”.

Чтобы не смешивать уровни, зафиксируем простую цепочку, которая будет использоваться дальше по книге как базовая рамка:

1. **Перцепция и рефлексия** дают поток данных твёрдого Мира.

2. **MOM** структурирует этот поток и создаёт сырой каркас.

3. **Субмодель** сопоставляет сырой каркас с абстракциями, накопленными опытом, и наделяет каркас первичными смыслами.

4. **Картина мира** конкретизирует смыслы, встраивая их в устойчивую систему “кто/что/где/почему/как это обычно бывает”.

5. **Оценщик** нормирует, выносит вердикты, удерживает маску личности и производит мотивировки.

В этой главе описывается только второй пункт: MOM. Остальные уровни упоминаются лишь для обозначения границ и связи.

В ЭР твёрдый Мир — это всё, что доступно ощущению и фиксации двумя путями:

— через **перцепцию** (материальный мир);

— через **рефлексию** (большая часть психики и личности как фиксируемое содержимое психического пространства).

МОМ получает на вход именно этот поток: внешние сенсорные данные и внутренние данные, которые могут быть зарегистрированы как явления психики. Однако МОМ не работает с “смыслами” и не работает с “объяснениями”. Он работает с тем, что можно назвать **сырьём**, из которого можно собрать первичную структуру сцены.

МОМ решает задачу, без которой человеческая форма не может функционировать: превратить хаотический поток входящих данных в первичную структурированную картину, пригодную для последующей смысловой обработки.

Важно подчеркнуть: **МОМ не знает, “что это такое”**. Он не знает, что перед ним “человек”, “комната”, “офис” или “телевизор”. На уровне МОМ существуют только **объекты** и их **отношения** в базовых измерениях.

Иначе говоря, МОМ отвечает за первичную организацию “данности”, но не за её понимание.

Хотя результат работы МОМ не осознаётся и не переживается как явный опыт, на уровне человеческой формы у МОМ есть то, что можно назвать **чувствами структуры**. Это не оценка и не смысл, а базовая механика моделирования, которая затем станет материалом для субмодели.

К МОМ относятся такие первичные “чувства” и операции:

— **чувство пространства**: близко/далеко, больше/меньше по масштабу, внутри/снаружи, левее/правее, выше/ниже
— ещё до слов и до осознанных категорий;

— **чувство времени**: раньше/позже, долго/быстро, “сейчас меняется/не меняется”;

— **чувство числа**: больше/меньше до арифметики, “много/мало” как первичное ранжирование;

— **выделение объектов**: фигура/фон, “это отдельная вещь” как отделение единицы от поля;

— **первичная причинность**: “если сделать это — будет то” как грубая функциональная связка, ещё до объяснений и логических рассуждений.

Эти элементы важны потому, что они показывают: МОМ — не философская идея и не “психологическое объяснение”, а конкретный слой механики, который создаёт основу для дальнейшей сборки субъективной реальности.

Важно понять ключевое соглашение ЭР:

сырой каркас МОМ не доступен сознанию и не переживается как опыт.

Он не становится “картинкой”, “ощущением комнаты” или “воспоминанием”. Он существует как внутренний технический слой, который затем будет обработан субмоделью и только потом превратится в то, что человек может осознавать и рефлексировать.

Поэтому МОМ нельзя “почувствовать”. Его можно только **понять как механизм** и различать косвенно по тому, как устроена цепочка сборки субъективной реальности.

Чтобы не оставлять МОМ абстракцией, зафиксируем пример на материале обычного зрительного восприятия. Этот пример важен не как физиология, а как схема различений.

1) Работа МОМ (структуризация без смысла). МОМ выделяет объекты. Он не знает, что это за объекты; для него это просто “единицы выделения” в потоке. Далее он:

- ранжирует объекты в пространстве (ближе/дальше);
- соотносит их между собой по размерам и взаимному расположению;
- определяет динамику по времени (движется/не движется, меняется/не меняется);
- фиксирует различимые качества (цвет, яркость, контрастность и другие параметры);
- связывает параметры в первичный каркас сцены: что где находится и как меняется.

На выходе МОМ получается **структурированная сцена без смыслов**: “есть объекты, у них такие-то отношения, такие-то свойства, такие-то изменения”.

2) Работа субмодели (первичный смысл). Субмодель начинает сопоставлять этот первичный каркас с абстракциями, накопленными опытом нахождения в окружающей действительности. Она наделяет объекты первичным смыслом: “это картина”, “это телевизор”, “это человек”, “это комната”.

Важно: это ещё не конкретика жизни, а первичная смысловая разметка.

3) Работа картины мира (конкретизация и контекст). Картина мира добавляет узнавание и контекст: “это знакомая картина”, “это не мой телевизор”, “этот человек — мой начальник”, “мы находимся в офисе”.

На этом уровне появляется устойчивая связка с прошлым опытом, социальными ролями, ожиданиями и причинностями.

4) Работа оценщика (нормирование и вердикты). Только после этого включается оценщик: “это хорошая картина”, “она дорогая”, “телевизор тоже дорогой”, “начальник сегодня злой”, “в офисе жалюзи плохие”.

И уже здесь рождаются типичные для личности эффекты: самооправдание, раздражение, желание доминировать или избежать, стремление к кайфу или защите ЧСВ — всё то, что мы будем дальше разворачивать в соответствующих главах.

Этот пример показывает самое важное: **МОМ — это не уровень человеческих смыслов.** МОМ — это уровень служебной сборки.

В названии главы используется выражение “первичная целостность потока восприятия”. Теперь можно уточнить, что именно имеется в виду.

Первичная целостность у МОМ — это целостность **не смысловая, а структурная.** Это единая сцена как набор: — объектов,

- отношений между объектами,
- параметров объектов,
- динамики изменений.

Эта целостность нужна, чтобы следующий уровень — суб-модель — мог распознать: где один объект, где другой, что является фоном, что является фигурой, что движется, что устойчиво, что связано, а что случайно.

Именно поэтому MOM в ЭР описывается как механизм “описания мира” в самом низком уровне: он описывает не “что это значит”, а “что здесь есть” как структурированный каркас.

MOM принципиально, по своей природе, **не делает** того, что делает субмодель, картина мира и оценщик.

MOM:

- не наделяет объекты именами и категориями (“стул”, “человек”, “офис”);
- не добавляет социальный контекст (“начальник”, “чужой”, “мой”);
- не добавляет причинности “почему” в человеческом смысле;
- не нормирует (“правильно/неправильно”, “хорошо/плохо”);
- не оправдывает и не удерживает маску личности.

Все эти функции принадлежат более высоким уровням цепочки: субмодели, картине мира и оценщику.

Именно поэтому, когда человек спорит о том, “что он ви-

дел”, на деле он всегда спорит не о MOM, а о тех уровнях, которые уже дали смысл, контекст и оценку.

MOM важен не как объект самонаблюдения, а как элемент карты. Он объясняет, почему человек так легко путает:

- перцепцию с пониманием,
- факт с интерпретацией,
- “я вижу” с “я знаю”.

Если читатель не различает, что между потоком перцепции и “узнаванием комнаты” стоит несколько уровней обработки, он будет продолжать считать субъективную реальность прямым отражением внешнего. А в ЭР это считается базовой ошибкой: человек живёт не в сыром потоке и даже не в каркасе — он живёт в том, что было осмыслено, конкретизировано и оценено.

MOM показывает глубину этой сборки: то, что кажется “первичным”, на самом деле уже является результатом обработки более высоких уровней, потому что каркас сам по себе не переживается.

При этом есть ещё один важный момент: хотя MOM не переживается напрямую, **его неадекватность можно заметить по функциональным следствиям восприятия**, то есть косвенно, по тому, как устроен итоговый опыт, который человек получает после обработки сырого каркаса от MOM субмоделью и картиной мира.

Косвенные признаки неадекватности работы MOM:

- **скорость выводов**: слишком ранняя ясность при об-

щей смазанности картинки; когда “всё уже понятно”, хотя деталей нет, и сцена как будто не достроена;

— **устойчивые искажения**: типовые перекосы восприятия людей и ситуаций, повторяющиеся независимо от контекста (как будто сцены собираются в одном и том же шаблоне, даже когда факты разные);

— **слепые пятна**: типы информации, которые как будто не входят в сцену вовсе — человек “не видит” их не в смысле игнорирования, а в смысле отсутствия регистрации как элемента сцены.

Эти признаки важны, потому что они позволяют не превращать MOM в философию: мы не “верим” в его существование, мы видим его функциональные следствия в устойчивых особенностях сборки опыта.

MOM — Механизм Описания Мира — это глубинный технический уровень человеческой формы, который:

— принимает поток твёрдого Мира через перцепцию и рефлексию;

— выделяет объекты и их отношения, параметры и динамику;

— формирует **сырой структурный каркас сцены**;

— передаёт этот каркас как служебную информацию для дальнейшей обработки.

Результат работы MOM **не переживается и не доступен сознанию**. Чтобы “мир стал миром” в человеческом опыте, каркас должен быть обработан субмоделью (первич-

ный смысл), затем конкретизирован картиной мира (контекст и узнавание), и уже после этого оценщик добавит нормирование и вердикты.

МОМ относится к механике моделирования на уровне первичных “чувств структуры”: пространства, времени, числа, выделения объектов и первичной причинности — ещё до слов и до смыслов. А его неадекватность проявляется косвенно по функциональным следствиям: преждевременная ясность при смазанности, устойчивые перекосы восприятия и слепые пятна, которые как будто не входят в сцену вовсе.

Это различие фиксирует важнейшую дисциплину ЭР: когда человек говорит “я вижу”, он всегда описывает не МОМ и не поток перцепции, а итог сложной цепочки сборки, где смысл, контекст и оценка уже встроены.

8. Субмодель и сознание: почему сознание отражает не Реальность, а модель

В предыдущей главе мы зафиксировали цепочку сборки субъективной реальности в ЭР: поток твёрдого Мира (через перцепцию и рефлексию) сначала структурируется МОМ в сырой каркас, затем этот каркас обрабатывается субмоделью, далее конкретизируется картиной мира, и только потом вступает оценщик. Теперь мы переходим к центральному узлу этой цепочки — **субмодели** — и связываем её с тем, что человек обычно считает “непосредственным”: с **сознанием**.

Когда в ЭР говорится, что сознание не отражает Реаль-

ность, а моделирует, речь в первую очередь идёт именно о работе субмодели. Она создаёт тот “фильм”, который затем воспринимается как реальность. И это не недостаток человека, а фундаментальное устройство человеческой формы: иначе она не смогла бы ориентироваться и действовать.

МОМ выдаёт сырой каркас как служебную структурную информацию: объекты, их отношения, параметры, динамику. Этот каркас **не доступен сознанию и не переживает-ся**. Чтобы возник опыт “я вижу комнату”, “я слышу речь”, “я понимаю, что происходит”, нужен механизм, который:

— распознаёт, **что** за объекты и явления стоят за структурой;

— собирает из распознанного **целостный вариант сцены** уже в форме, пригодной для осознания.

Этот механизм в ЭР и называется **субмоделью**.

Субмодель — это слой механики моделирования, который принимает сырой каркас МОМ и:

1. **распознаёт** объекты и явления, сопоставляя каркас с абстракциями, накопленными опытом;

2. **моделирует итоговый вариант сцены**, то есть собирает “фильм” в соответствии с тем, что было распознано.

Важно удержать оба пункта. Субмодель не просто “подписывает” каркас: она **перестраивает** и **достраивает** его в итоговую картинку, которая будет воспринята как реальность.

При этом субмодель не делает смысловых оценок. Она не

решает “хорошо/плохо”, “правильно/неправильно”, “опасно/безопасно”, “достойно/недостойно”. Эти режимы принадлежат более высоким уровням — картине мира и оценщику.

МОМ выделяет объектность без понимания: “есть объекты”, “есть отношения”, “есть динамика”. Субмодель делает следующий шаг: сопоставляет этот структурный материал с внутренней базой абстракций, сформированной опытом, и получает первичное распознавание:

- “это человек”;
- “это предмет”;
- “это комната”;
- “это звук речи”;
- “это движение”;
- “это препятствие”;
- “это лицо”;
- “это расстояние”.

Это не оценка и не контекст. Это первичная классификация, необходимая, чтобы человек вообще мог ориентироваться в окружающей действительности.

Ключевое уточнение ЭР: **субмодель моделирует окончательный вариант фильма**, а не просто добавляет подписи к данным.

Субмодель работает так, чтобы итоговая сцена соответствовала привычной базе соотношений, накопленных опытом проживания окружающей действительности. Поэтому

она может **искажать** изображение или конфигурацию сцены — не из “ошибки”, а из функции: привести входящий материал к тому виду, в котором человек способен быстро и устойчиво действовать.

Типовой пример такого искажения — ситуации, где первичная структуризация и распознавание входят в конфликт с привычной базой соотношений. Например, известный эффект: Луна у горизонта воспринимается больше, чем в зените. МОМ даёт каркас: объект, его положение, параметры видимого размера, статус “далеко”. Но космические масштабы не являются частью базовых земных соотношений, на которых обучалась субмодель. Она сопоставляет “далеко” с теми шаблонами, которые сформированы земным опытом, и **перестраивает итоговую картинку**, увеличивая воспринимаемый размер так, чтобы сцена “легла” в привычное земное соотношение “удалённость — масштаб — контекст”.

То же относится и к множеству визуальных иллюзий и “странных картинок”, где при неизменном входе субмодель вынуждена перестраивать итоговый фильм так, чтобы он соответствовал устойчивой базе внутренних абстракций. В таких примерах особенно хорошо видно, что сознание “видит” не вход, а результат моделирования.

Отсюда следует важный принцип: **человеческая “видимость” — это продукт согласования**. Субмодель согласует входящий каркас с внутренними абстракциями и выдаёт фильм, который кажется “непосредственным”.

Поскольку слово “смысл” легко тянет за собой оценку, за-фиксируем границу строго.

Субмодель выполняет распознавание (категоризацию) и моделирование фильма. Она может определить: “это человек”, “это предмет”, “это комната”, “это движение”, “это препятствие”, “это расстояние”. Но она **не** определяет:

— “хороший человек/плохой человек”;

— “это моё/это чужое”;

— “это правильно/неправильно”;

— “это опасно/безопасно”;

— “это достойно/недостойно”.

Эти режимы принадлежат:

— **картине мира** — когда распознанное встраивается в контекст “кто это для меня”, “где мы”, “в какой системе ролей и причинностей это находится”;

— **оценщику** — когда появляется нормирование, вердикты, самооправдание и удержание маски.

Если в описании появляется “дорого/дёшево”, “хорошо/плохо”, “свой/чужой”, “начальник злой”, “меня не уважают” — это уже не субмодель.

Теперь можно дать точную формулу, ради которой написана глава.

Сознание не получает доступ к сырому каркасу МОМ. Сознание получает доступ к **итоговому фильму**, который смоделировала субмодель (и затем уточнила картина мира). Поэтому то, что человек переживает как “реальность”, явля-

ется уже:

- распознанным,
- достроенным,
- согласованным с базой абстракций,
- представленным в форме, пригодной для ориентировки и действия.

Когда в ЭР говорится, что сознание моделирует, это означает: **сознание живёт в результате моделирования**, а не в Реальности как таковой. И решающая часть этого моделирования является результатом работы субмодели.

Отсюда и парадокс человеческой очевидности: чем лучше работает субмодель, тем меньше человек замечает, что он живёт в модели. Ему кажется, что он просто видит «как на самом деле».

Субмодель чрезвычайно эффективна в работе с информацией, идущей от перцепции. Это “старый” контур, отлаженный миллионами лет эволюции: распознавать объекты, дистанции, движения, угрозы, возможности, пространство и время в земной среде — фундаментальная задача выживания. Поэтому в обычной окружающей действительности субмодель даёт человеку высокую ориентировку и высокую скорость сборки фильма.

Но есть важное ограничение, которое принципиально для ЭР: **субмодель заметно хуже справляется с информацией, идущей от рефлексии**.

Причина здесь не философская, а функциональная. Ре-

флексия — сравнительно позднее приобретение человеческой формы в масштабе эволюции. Внутренние явления (мысли, эмоции, сложные состояния, смешанные импульсы, тонкие внутренние конфигурации) имеют:

- более слабую структурированность “как у объектов внешнего мира”;
- большую изменчивость и неоднозначность;
- отсутствие общих стабильных “внешних опор”, которые можно проверить так же просто, как предметы и действия.

В результате субмодель часто делает с внутренним то же, что блестяще делает с внешним: **достраивает и согласует**. Она стремится превратить внутреннюю неопределённость в узнаваемую конфигурацию. Это полезно для устойчивости “я”, но опасно для адекватности: человек легко принимает достроенный внутренний фильм за “то, что со мной на самом деле”.

Здесь рождается важная методическая позиция ЭР: способность ориентироваться во внешнем мире за счёт субмодели не означает автоматической способности адекватно ориентироваться во внутреннем. Для внутреннего требуется отдельная дисциплина различения уровней и источников.

Субмодель даёт распознавание и фильм на уровне “что это”. Картина мира добавляет конкретику “что это для меня”, “где это”, “кто это”, “какие здесь правила”, “какие роли”.

Пример различения:

— субмодель: “это человек”, “это помещение”, “это телевизор”;

— картина мира: “это мой начальник”, “мы в офисе”, “это не мой телевизор”.

Картина мира не является продолжением субмодели “по мощности”. Это другой тип конструкции: она не строит фильм с нуля, она **встраивает фильм в устойчивый контекст** и делает его частью жизненной системы человека.

Субмодель искажает не потому, что она “плоха”, а потому что она стремится к согласованности с базой опыта. Отсюда типовые эффекты, которые в дальнейших главах будут важны для понимания субъективной реальности:

— **достраивание недостающего** : когда вход беден или смазан, субмодель стремится “дорисовать” до узнаваемости;

— **согласование масштаба и дистанции** : когда отношения “далеко/близко” попадают в нестандартные условия, фильм перестраивается под привычные земные соотношения;

— **переключение распознавания** : в неоднозначных картинках или ситуациях субмодель может “перескочить” между двумя вариантами фильма, и сознание переживает это как странность или “обман зрения”;

— **схлопывание внутреннего** : при работе с рефлексией субмодель стремится превратить сложное состояние в простую узнаваемую форму (“я злюсь”, “мне страшно”, “я устал”) и тем самым теряет тонкость конфигурации.

Ещё раз: здесь нет оценок. Это механика моделирования.

Субмодель в ЭР — это слой механики моделирования, который принимает сырой каркас MOM и выполняет две функции: **распознаёт** объекты и явления по базе абстракций опыта и **моделирует итоговый вариант фильма** в соответствии с результатом распознавания. Именно поэтому сознание переживает не Реальность “как она есть” и даже не каркас MOM, а **модель** — смоделированную сцену.

Субмодель не делает смысловых оценок и не заменяет собой ни картину мира, ни оценщика. Её сила — в высоко отлаженной ориентировке во внешней, перцептивной действительности. Её слабость — в значительно менее надёжной обработке материала, идущего от рефлексии, где субмодель склонна достраивать и согласовывать внутренний фильм так же, как она делает это для внешнего.

Это различие необходимо, чтобы в следующих главах корректно описать картину мира как жёсткую конструкцию субъективности и показать, каким образом “названное”, “узнанное” и “оценённое” начинают переживаться человеком как внешняя реальность, хотя на деле являются слоями внутреннего моделирования.

9. Картина мира как «рабство»: самоподдерживающаяся конструкция субъективности

В предыдущих главах мы выстроили цепочку, по которой человек получает то, что затем называет «реально-

стью». МОМ даёт сырой каркас, субмодель превращает его в фильм, пригодный для осознания, и именно этот фильм переживается как «я вижу» и «я понимаю, что происходит». Но прежде чем это произойдет, фильм проходит еще определенные обработки. И теперь мы подходим к уровню, который в обычной жизни почти полностью определяет качество жизни человека и одновременно почти никогда не различается как отдельная конструкция. Это **картина мира**.

В ЭР картина мира описывается не как набор знаний или мировоззрение в культурном смысле, а как **жёсткая внутренняя конструкция**, которая:

- **конкретизирует** «фильм» от субмодели, наделяя его определёнными именами, ролями, принадлежностями и причинностями;

- создаёт **невидимую основу для оценки**, не оценивая напрямую;

- удерживает стабильность субъективной реальности за счёт самоподдерживающихся механизмов;

- превращается для человека в “то, как устроена жизнь”, хотя на деле является внутренней моделью.

Поэтому в ЭР картина мира рассматривается как форма **рабства**. Не социального и не внешнего. Рабства у собственной внутренней конструкции, которая подменяет собой контакт с реальной конфигурацией Мира и удерживает человека внутри заранее заданных рамок.

Картина мира — это устойчивая внутренняя система

конкретизации, которая оформляет результат работы субмодели в определённый “мир человека”: где есть знакомые вещи, понятные роли, ожидаемые причинности, допустимые и недопустимые варианты, “нормальная” жизнь и “ненормальная”.

Картина мира не равна знанию. Человек может иметь много знаний и при этом жить в крайне жёсткой картине мира. И наоборот, человек может быть не особенно образованным, но обладать сравнительно мягкой и гибкой картиной мира.

Картина мира не равна оценщику. Оценщик выносит вердикты и нормирует. Картина мира не обязана давать “хорошо/плохо”. Её функция глубже: она задаёт **что вообще является объектом оценки**, какие вещи считаются значимыми, а какие не входят в поле реальности, какие связи “самоочевидны”, а какие даже не рассматриваются.

Картина мира не равна субмодели. Субмодель строит фильм на уровне распознавания и согласования с базой абстракций опыта. Картина мира работает поверх фильма: она превращает распознанное в **жизненно-конкретное**.

Субмодель может распознать объект как предмет определённого типа. Но картина мира делает больше: она закрепляет за объектом его “имя” и место в системе жизни человека.

В простом примере:

- субмодель дала фильм, в котором присутствует некий объект определённой формы, структуры и расположения;
- картина мира делает этот объект **не просто объ-**

ектом, а конкретной вещью: “картина”, “телевизор”, “офис”, “мой начальник”, “наш отдел”, “этот район города”, “это дорогая марка”, “это чужое”, “это моё”.

Картина мира производит конкретизацию в нескольких направлениях:

1. **название и категория:** “это картина”, а не “плоский прямоугольный предмет”;
2. **принадлежность:** “моё/не моё”, “наше/не наше”;
3. **роль и статус:** “начальник”, “подчинённый”, “свой”, “чужой”;
4. **место и контекст:** “офис”, “дом”, “публичное место”;
5. **ожидаемая причинность:** “если он так сказал, значит он недоволен”, “если это здесь, значит так принято”.

Эта конкретизация обычно происходит мгновенно и не осознаётся как операция. Человеку кажется, что он “просто видит реальность”. Но на самом деле он видит фильм, который уже прошёл через глубинную систему именования и контекстуализации.

Это один из наиболее важных пунктов главы.

Картина мира сама по себе не обязана выдавать оценку. Она может вообще не формулировать вердиктов. Но она создаёт **предоценочную основу** — невидимый слой, на котором оценщик потом легко и быстро выдаёт вердикт, который кажется человеку очевидным.

Например, если объект осмыслен как “картина”, то вместе с этим включается невидимое сопровождение:

- “искусство — это что-то красивое, высшее, духовное”;
- “хорошие картины ценятся духовно развитыми людьми”;
- “хорошие картины стоят дорого”;
- “в офисах успешных людей обычно висит что-то приличное”.

Человек даже не отмечает в своем сознании эти связи. Он может даже считать себя “далёким от искусства”. Но сопровождение работает как контекстная подкладка: оно задаёт фон значимости.

И тогда оценщик, уже на следующем шаге цепочки, выдаёт мысль, которая попадает в сознание и воспринимается как естественная: “картина хорошая и, наверное, дорогая”.

Смысловой центр здесь в том, что оценщик почти никогда не оценивает “с нуля”. Он опирается на каркас значимости, который подготовила картина мира. Поэтому картина мира является более фундаментальной конструкцией, чем кажется: она задаёт не конкретный вердикт, а **формат мира**, в котором вердикты становятся неизбежными.

Картина мира человека формируется не в одиночку. Она складывается из:

- языка и культуры (то, что вообще существует как “вещь” и “категория” в мире человека);
- социального окружения и норм группы;
- личного опыта и повторяющихся сценариев;
- накопленных объяснений, которые однажды дали об-

легчение и закрепились;

— невидимых ценностных ориентиров, которые человек впитал задолго до осознанного выбора.

Это означает две вещи.

Первое: картина мира всегда коллективна по происхождению, даже если человек считает себя независимым. Он мыслит и видит мир через набор категорий и связей, которые не придумал сам.

Второе: картина мира всегда неполна. Она не может включать всё. Она вынуждена исключать огромные области реальности — иначе она перестанет быть рабочей. Поэтому любая картина мира содержит слепые зоны, где для человека “ничего нет”, “так не бывает”, “это невозможно”, “это не считается”.

Картина мира может быть более мягкой или более жёсткой. Жёсткость означает следующее:

— картина мира не просто объясняет происходящее, она **не допускает альтернатив**;

— она делает определённый формат мира “единственно возможным”;

— она автоматически отвергает то, что не вписывается.

На уровне переживания это выглядит как уверенность, здравый смысл, реализм, “так устроена жизнь”. Но в ЭР это рассматривается как признак того, что конструкция перестала быть инструментом и стала тюрьмой.

Жёсткая картина мира не нуждается в доказательствах.

Она сама определяет, что является доказательством, а что — “ерундой”.

Теперь можно перейти к основной теме главы — к тому, почему картина мира становится рабством.

Картина мира — самоподдерживающаяся конструкция, потому что она встроена в контуры внимания, памяти и социального поведения. Она воспроизводит себя несколькими механизмами.

1) Селективное внимание. Человек замечает то, что подтверждает его картину мира. Всё остальное проходит мимо или воспринимается как исключение, шум, случайность.

2) Реконструкция памяти. Память хранит не события, а историю. История перестраивается так, чтобы подтверждать “как оно всегда и было”. Картина мира становится осью монтажа.

3) Фильтрация смыслов. Даже когда человеку предъявляют новые факты, картина мира перестраивает их значение так, чтобы не разрушить основу: “да, но...”, “это другое”, “там особый случай”, “это не считается”.

4) Социальное подкрепление. Человек получает подтверждение от людей, которые живут в похожей картине мира. Несогласные кажутся “неадекватными”, “опасными” или “наивными”. Так картина мира защищается коллективно.

5) Экономия психики. Картина мира снижает неопределённость. Она избавляет от необходимости каждый раз заново разбираться. Именно поэтому она так удобна — и именно

поэтому она так цепка.

В результате человек не просто имеет картину мира. Картина мира начинает иметь человека: она управляет тем, что он замечает, что считает реальным, какие объяснения принимает и какие отвергает.

Слово “рабство” здесь используется не для красоты и не для провокации. В ЭР оно имеет точный смысл.

Рабство у картины мира — это состояние, при котором человек:

- принимает внутреннюю конструкцию за внешний мир;
- не видит, что живёт внутри заранее заданной системы допущений;
- не способен рассматривать альтернативы, потому что они “не существуют” в его внутреннем мире;
- воспринимает любую угрозу картине мира как угрозу себе;
- защищает картину мира, даже когда она разрушает его жизнь.

Рабство проявляется не в том, что человек “ошибается”. Ошибаются все. Рабство проявляется в том, что человек **не может выйти за пределы** своей конструкции, чтобы проверить её.

В этом смысле картина мира становится не просто моделью реальности, а механизмом, который удерживает субъективность в замкнутом контуре.

Картина мира невидима по той же причине, по которой

невидим МОМ и почти невидима субмодель: человек переживает результат, а не механизм.

Он переживает:

— “я в офисе”,

— “это начальник”,

— “он злой”,

— “мне надо быть осторожным”,

— “в этой компании так принято”.

Он не переживает работу по конкретизации, он не переживает подкладку ценностей и убеждений, он не переживает фильтры. Все это происходит очень быстро и обычно не попадает в сознание. В итоге человеку кажется, что он просто живёт в реальности и непосредственно ее воспринимает.

Поэтому рабство картины мира почти всегда сопровождается искренностью: человек искренне уверен, что он видит мир таким, какой он есть.

Когда картина мира становится жёсткой, она начинает ограничивать человека не только в понимании, но и в жизненной траектории.

— Она определяет, что человек считает возможным и невозможным.

— Она задаёт узкий набор допустимых ролей.

— Она формирует типовые сценарии отношений и работы.

— Она фиксирует, какие вопросы “не надо задавать”.

— Она делает часть реальности невидимой.

В рамках ЭР это рассматривается как одна из главных причин человеческой стагнации: человек может менять обстоятельства, но воспроизводить один и тот же мир, потому что картина мира всё равно соберёт новую ситуацию в старый формат.

Картина мира в ЭР — это жёсткая внутренняя конструкция, которая конкретизирует фильм субмодели: наделяет модель именами, ролями, принадлежностями и устойчивыми причинностями. Картина мира не оценивает напрямую, но создаёт невидимую основу для оценки через систему жизненных ценностей, убеждений и допущений. На этой основе оценщик затем выдаёт вердикты, которые кажутся человеку очевидными.

Картина мира является самоподдерживающейся конструкцией субъективности: она воспроизводит себя через селективное внимание, реконструкцию памяти, фильтрацию смыслов, социальное подкрепление и экономию психики. Именно поэтому в ЭР она называется формой “рабства”: человек начинает жить не в реальной конфигурации Мира, а в замкнутой внутренней системе, которая принимает сама себя за реальность и защищает свои границы как границы собственного “я”.

Эта глава завершает базовое описание цепочки сборки субъективной реальности. Дальше мы перейдём к более технической разметке внутренних уровней и к лестнице жёсткости — чтобы стало видно, как картина мира закрепляется,

где именно она становится не инструментом, а решёткой, и какие уровни внутренней механики поддерживают это рабство.

10. Лестница жёсткости внутренних уровней: от мнений к описанию мира

В предыдущих главах мы описали цепочку, по которой в психике собирается субъективная реальность: МОМ даёт служебный каркас, субмодель моделирует “фильм”, картина мира конкретизирует этот фильм и создаёт невидимую основу для оценки, а оценщик уже выдаёт в сознание вердикты и мотивировки. Теперь нам нужна ещё одна рамка — не про последовательность обработки “снизу вверх”, а про **внутреннюю жёсткость** тех структур, на которые опирается человек, когда он думает, выбирает, объясняет и живёт.

В ЭР это описывается через **лестницу жёсткости внутренних уровней**. Она показывает, что внутри субъективности существуют слои разной глубины и разной устойчивости. Одни слои меняются легко, почти мгновенно. Другие меняются с трудом, часто болезненно, и нередко вообще не меняются в течение жизни. При этом человек в быту обычно не различает эти слои: ему кажется, что “всё это просто мои взгляды”. ЭР вводит лестницу, чтобы отделить поверхностные конструкции от глубинных опор и перестать принимать смену верхнего слоя за изменение жизни.

Жёсткость — это не степень упрямства и не “характер”.

Жёсткость — функциональная характеристика внутренней структуры: насколько она сопротивляется пересмотру и как она определяет сборку субъективной реальности.

Жёсткий уровень имеет четыре признака:

1. он переживается как самоочевидность и “реальность”, а не как конструкция;
2. он задаёт рамку, в которой всё остальное должно “укладываться”;
3. он защищается автоматически: новая информация либо не замечается, либо интерпретируется в угоду старому;
4. он меняется только при сильном внутреннем или внешнем давлении, и почти всегда с перестройкой связанных уровней.

Лестница жёсткости в ЭР показывает не “что человек знает”, а **на каких внутренних опорах держится его мир**.

Одна из самых распространённых ошибок — считать, что изменение мнения, теории или даже убеждения автоматически меняет жизнь. Человек может прочитать книги, принять новые идеи, поменять “взгляды”, освоить новый словарь и даже искренне считать, что он стал другим. Однако реальная сборка субъективности остаётся прежней, потому что глубинные уровни не сдвинулись.

Лестница жёсткости вводится, чтобы отличать:

- поверхностные объяснения от глубинных опор;
- смену слов от смены реальности;
- интеллектуальное согласие от внутреннего преобра-

вания.

Это принципиально теоретическая рамка: она нужна не для “самоулучшения”, а для корректного понимания, что именно внутри человека меняется и что именно остаётся неизменным.

В ЭР используется следующая последовательность уровней (от более мягких к более жёстким):

1. мнения, оценки, теории, учения, практикантство
2. убеждения
3. картина мира, мировоззрение
4. жизненные ценности
5. описание мира

Далее мы разберём каждый уровень отдельно: его функцию, типовые проявления, степень жёсткости и то, как он влияет на другие уровни.

Важно сразу зафиксировать, что в этой главе речь о глубинной ценностной и смысловой конфигурации, которая задаёт, **что в принципе является значимым, ради чего живут и что считается недопустимым.**

Это самый мягкий и самый шумный слой. Он легко меняется, легко заимствуется и легко демонстрируется. На этом уровне человек оперирует словами, тезисами, идеями, объяснениями, популярными концепциями, чужими “правильными” формулировками.

Функция уровня 0 — дать быстрый ответ на вопрос “что я думаю об этом” и “как это объяснить”. Этот уровень важен

социально: по нему человек строит самопрезентацию, поддерживает принадлежность к группе, защищается в спорах, оправдывает поступки перед собой и окружающими.

На уровне 0 часто живут:

- оценки: “это плохо/хорошо”, “это правильно/неправильно” как готовые ярлыки;

- теории: “всё из детства”, “всё от гормонов”, “всё из-за кармы”, “всё из энергии” и т.д.;

- учения: готовые системы, которые удобно принимать целиком;

- практиканство: имитация движения через набор техник, ритуалов и правил, которые дают ощущение контроля.

Жёсткость уровня 0 низкая. Он может меняться даже без внутреннего движения: достаточно нового окружения, авторитетного источника или эмоционального опыта. Именно поэтому этот уровень легко создаёт иллюзию развития: человек меняет словарь и начинает думать, что изменился он сам.

Убеждения — это уже не просто мнение. Это устойчивые утверждения, которые человек считает истинными и на основе которых строит выбор. Убеждение обычно имеет более общий характер и звучит как “так устроено”, “так бывает”, “так нельзя”, “так надо”. Или более конкретно, типа «все большие деньги нажиты нечестным путем». Все знают, как трудно переубедить человека, потому что уровень жесткости этого уровня заметно выше предыдущего.

Убеждения выполняют две функции:

1. стабилизируют субъективную реальность: мир становится предсказуемым;
2. оправдывают поведение: человеку легче действовать, когда “есть основания”.

Жёсткость убеждений выше, чем у мнений. Убеждение не меняется от одного разговора. Оно меняется либо через длительное накопление противоречий, либо через событие, которое ломает привычный порядок.

Типовая особенность убеждений в том, что они часто не осознаются как убеждения. Человек воспринимает их как очевидность. При этом он может искренне считать себя открытым и рациональным, но на практике будет защищать убеждения как часть своей реальности.

На этом уровне начинает проявляться важный механизм рабства субъективности: новая информация не “принимается или отвергается”, а **преломляется так, чтобы не разрушить убеждение**.

Картина мира — это уже не набор отдельных убеждений, а система. Она отвечает не на вопрос “правда ли это”, а на вопрос “в каком мире я живу”.

Картина мира:

- задаёт набор категорий, через которые человек видит фильм субмодели;
- связывает категории в причинности и роли;
- определяет, что реально, а что “не считается”;

— делает мир жизненно-конкретным: “кто есть кто”, “что к чему”, “как устроена жизнь”.

Важно удержать различие из предыдущих глав: картина мира не оценивает напрямую, но она создаёт **невидимую основу для оценки**. Она приносит с собой фоновые связи, которые обычно не осознаются, но формируют подготовленность оценщика: что достойно уважения, что опасно, что стыдно, что престижно, что “нормально”.

Картина мира намного жёстче убеждений. Потому что убеждение — это “одна стенка”, а картина мира — это “целый дом”. Можно заменить одну стенку, но дом при этом не разрушится. Но если рушится картина мира, рушится ориентировка, а вместе с ней рушится ощущение “я понимаю, где я”.

Поэтому картина мира защищается особенно активно: она не просто спорит, она **пересобирает факты**, чтобы не сломаться.

Если картина мира отвечает на вопрос «в каком мире я живу» и «как всё связано», то **жизненные ценности** отвечают на вопрос другого типа: «что для меня имеет вес» и «ради чего я вообще живу так, как живу».

Однако в ЭР жизненные ценности понимаются не как набор осознанных деклараций вроде «семья важна», «свобода важна», «развитие важно». Такие формулировки почти всегда принадлежат более верхним слоям — картине мира и уровню убеждений, а иногда даже уровню мнений. Реаль-

ные жизненные ценности глубже и жёстче: они проявляются прежде всего **в выборе и в цене выбора**, то есть в том, что человек готов защищать, на что он готов тратить жизнь, что он считает недопустимым даже без свидетелей.

Ключевая трудность уровня жизненных ценностей в том, что он **плохо поддаётся прямому осмыслению**. Его структура находится не на уровне устойчивых смыслов и связей, а **на уровне мыслей как более быстрых единиц сознания**, которые сами по себе ещё не являются смыслом. Чтобы осмыслить этот уровень, человек вынужден “поднимать” его в картину мира: переводить в слова, объяснения и причинности. Но именно в этот момент возникает системная ловушка: картина мира почти неизбежно **подменяет** жизненные ценности своими интерпретациями.

Поэтому жизненные ценности являются крайне жёстким уровнем:

- к ним трудно подобраться через прямую рефлексия;
- они часто маскируются под убеждения и “правильные идеи”;
- они проявляются не в словах, а в устойчивых жизненных повторениях;
- любая попытка “рационально” переопределить ценности часто остаётся на верхних уровнях и не затрагивает реальную структуру.

В рамках лестницы это означает: набор мнений может меняться радикально, убеждения тоже могут меняться через

усилия, даже картина мира может частично меняться, но если жизненные ценности остаются прежними, человек будет воспроизводить прежний формат жизни в новых декорациях. Именно поэтому этот уровень является одной из главных причин того, что реальная внутренняя перестройка для большинства людей практически недоступна без глубоких сдвигов, которые невозможно “сделать” простым решением или теорией.

На следующем уровне жёсткости в ЭР находится **описание мира** — предельная мета-рамка допустимого, задающая архитектуру реальности и границы возможного. Это тот слой, который определяет не отдельные убеждения и даже не общую картину мира, а то, **что в принципе может считаться реальным**, какие типы причинности возможны, где находятся границы мира и границы познания.

Описание мира – это глубинная **среда**, которая нарабатывается механизмами, находящимися ниже смыслов и ниже осознаваемой картины мира — в первую очередь MOM и субмоделью.

Эту среду можно описать как **нарабатываемую в процессе жизни базу данных первичной моделирующей способности**:

— она формируется из повторяющегося опыта перцепции и рефлексии;

— она состоит не из слов и не из теорий, а из глубинных “шаблонов сцены” и “шаблонов фильма”;

— она находится глубже, чем мысли, и тем более, глубже, чем смыслы;

— она обеспечивает то, что МОМ способен стабильно выдавать каркасы, а субмодель — строить «фильмы», которые затем будут конкретизироваться картиной мира.

В этом смысле описание мира — это не только “верхняя крыша допустимого”, но и структура, отражающая глубочайшую наработанную среду моделирования. Именно поэтому описание мира настолько жёстко: человек не может просто “передумать” его, как мнение, и даже не может просто “пересобрать” его, как убеждение. Оно связано с тем, как вообще устроена базовая человеческая ориентировка: что считается возможным, что считается невозможным, что воспринимается как “реально”, а что даже не входит в область реальности.

Практическое следствие для теоретической карты человека в ЭР таково: любые разговоры об изменении картины мира или убеждений имеют ограниченную силу, если не учитывать, что под ними лежит более глубокий уровень — описание мира как среда, нарабатываемая механикой МОМ и субмодели. Именно там находятся предельные границы того, что человек способен считать реальным и возможным.

Лестница жёсткости — не просто список. Это система причинности.

— Нижние по лестнице (более жёсткие) уровни задают рамки для верхних.

— Верхние уровни дают формулировки, объяснения и социальную оболочку для нижних.

Человек может искренне верить, что он живёт на уровне мнений и убеждений: “я так считаю”. Но в реальности его мнения часто являются только словами, которые обслуживают картину мира, ценности и описание мира.

Если происходит конфликт между уровнями, психика обычно выбирает сохранение более жёсткого уровня. Например:

— факты могут не вписываться в убеждение — убеждение защищается;

— убеждение может не вписываться в картину мира — убеждение меняется;

— картина мира может не вписываться в ценности — картина мира перестраивается вокруг ценностей;

— ценности могут не вписываться в описание мира — ценности будут искажены или вытеснены, потому что описание мира держит “архитектуру допустимого”.

Это и есть механизм самоподдержания субъективности: система не ищет истину, она ищет устойчивость.

Теперь можно ясно сформулировать связь этой главы с предыдущей главой о рабстве картины мира.

Рабство субъективности возникает тогда, когда человек:

- не различает уровни;
- принимает верхний уровень за источник, а не за оболочку;

— пытается “освободиться” сменой мнений или теорий, не трогая глубинные рамки;

— считает, что его свобода — это свобода выбирать объяснения, а не свобода видеть собственные ограничения.

В таком режиме человек может менять учения и практики, но продолжает жить в том же описании мира и на тех же ценностях. Он меняет слова, но не меняет рамку, в которой слова становятся реальностью. Это и есть типичная форма внутреннего рабства: внешне человек ищет свободу, а внутренне защищает конструкцию, которая держит его мир.

Лестница жёсткости внутренних уровней в ЭР — это модель, описывающая, как устроены опоры субъективности по степени устойчивости и влияния на сборку реальности.

1. мнения, оценки, теории, учения, практиканство — самый мягкий слой, легко меняющийся и часто создающий иллюзию развития;

2. убеждения — устойчивые утверждения, определяющие выбор и защищаемые как очевидность;

3. картина мира — системная конструкция конкретизации «фильма», создающая невидимую основу для оценки и удерживающая формат “в каком мире я живу”;

4. жизненные ценности и глобальная субмодель — глубинная конфигурация значимости, определяющая “ради чего” и “что имеет вес”;

5. описание мира — предельная мета-рамка допустимого, задающая архитектуру реальности и границы возможного.

Эта лестница нужна для строгого различения: что в человеке является сменяемыми словами и объяснениями, а что является жёсткими внутренними рамками, которые удерживают субъективность как самоподдерживающуюся конструкцию. Дальше, разворачивая многоплановость, расширенный МОМ и расширенную субмодель, мы будем использовать лестницу как основу для понимания: почему одни люди способны видеть больше слоёв реальности и удерживать неопределённость, а другие вынуждены закрывать мир жёсткими схемами, даже когда эти схемы делают их жизнь узкой и тяжёлой.

Глава 11. Язык и смысл: почему «названное» начинает казаться реальным

Есть одна тонкость, которая ломает адекватность не громко, а тихо. Она не похожа на ошибку. Она похожа на понимание. Человек произносит слово — и внутри него собирается смысл. Смысл кажется ясным. Ясность кажется знанием. А знание — реальностью.

И вот здесь начинается подмена, которая для ЭР является одной из базовых причин “эзотерического тумана”, практикантства и бесконечных метафизических конструкций. Потому что язык устроен так, что он постоянно создаёт иллюзию: если нечто названо, значит оно “есть”.

В этой главе мы разберём, почему так происходит, чем это отличается от реальной фиксации твёрдого Мира, и какую

дисциплину по отношению к словам требуется держать, если ты занимаешься эзоагностикой, а не самоуспокоением.

В нормальном режиме жизни язык выполняет две функции.

Первая — коммуникационная: мы согласуем действия, упаковываем опыт в короткие метки, передаём инструкции, договариваемся о правилах. Здесь язык — инструмент социального слоя, и он работает грубо, но эффективно.

Вторая — когнитивная: язык становится интерфейсом понятийного мышления. На этом уровне слова не просто передают сообщения другим людям — они структурируют собственное внимание, связывают смыслы, закрепляют причинности, создают рамки “допустимого” внутри картины мира.

Проблема начинается тогда, когда человек не различает эти функции и переносит свойства языка на Реальность. Он начинает относиться к слову как к объекту. А к объекту как к факту. И дальше уже очень легко: если слово звучит убедительно, значит “где-то оно точно есть”.

Для ЭР это критично, потому что мы работаем не только с твёрдым Миром, но и с областями, где прямой фиксации нет. Там слово особенно быстро начинает подменять собой реальное.

Чтобы понять феномен “названного”, полезно увидеть простую внутреннюю механику.

1. Сначала возникает внутренний отклик — нечто “плотное”, ещё не оформленное. Это может быть смутное ощущение

ние, напряжение, притяжение, укол, тёплый ком, страх, интерес. Человек часто даже не фиксирует этот слой как слой: он живёт в нём, не отделяя его от себя.

2. Затем рождается мысль — быстрая конструкция, которая берёт часть этого отклика и соединяет с абстракциями картины мира. Мысль — это не “объект”, это движение. Она уже делает первичную упаковку.

3. Далее мысль разворачивается в смыслы — более протяжённые, но всё ещё быстрые структуры. Смысл — это уже “кажется, я понял”. На этом месте и происходит главный трюк: смысл воспринимается как внутренний факт. Если смысл устойчив, он ощущается как реальность.

4. И только потом включается понятийный слой — смысл получает имя, термин, формулировку. В этот момент происходит фиксация: “оно называется вот так”.

И вот здесь слово начинает работать как печать. Оно завершает сборку. Слово создаёт ощущение завершённости объекта, даже если объект никогда не был действительно воспринят, а был только сконструирован из отклика и картины мира.

Поэтому “названное” кажется реальным: не потому, что оно реально, а потому что внутри психики появилась завершённая конструкция, на которую можно опереться.

Есть три причины, по которым слово легко становится “реальностью”.

Первая: слово создаёт границы. Пока есть смутный

отклик — нет границ. Пока есть движение мысли — границы текучи. Но когда появляется название, границы как будто фиксируются. Психика любит границы, потому что границы дают управляемость. Управляемость ощущается как безопасность. И человек начинает держаться за слово как за опору.

Вторая: слово экономит энергию. Держать внимание на неоформленном очень затратно. Там нет привычных опор, там приходится присутствовать и выдерживать неопределённость. Слово резко удешевляет процесс как “я понял”. Даже если это “понял”, мягко говоря, преждевременное.

Третья: слово встраивается в картину мира. Картина мира — это структура смыслов, которая организует всё остальное. Если слово легко в неё встраивается, то оно получает поддержку всей системы. Возникает ощущение: “ну это же очевидно”. Но очевидно не значит истинно, это значит “хорошо легло”.

Оценщик — это функциональная структура, которая нормирует происходящее и поддерживает целостность личности. Он не столько ищет истину, сколько удерживает устойчивость.

Когда человек называет что-то, оценщик получает возможность:

- быстро присвоить смысл (“я разобрался”);
- поставить метку качества (“это важно”, “это опасно”,

“это моё”);

— защитить самооценку (“я не ошибаюсь, я знаю”);

— закрыть тревожность неопределённости.

Отсюда типичная эволюция: сначала слово как гипотеза, потом слово как позиция, потом слово как убеждение, ну а дальше слово начинает жить собственной жизнью. Человек уже защищает не реальность, а термин.

В ЭР это называется не просто “наличием знаний”, а рабством у знаний. Человек становится пленником собственной картины мира, потому что слова внутри неё получают статус реальных сущностей.

В твёрдом Море есть грубая проверка: восприятие, действие, последствия. Там слово чаще всего обслуживает реальность, а не создаёт её. Ошибки можно увидеть, потому что Мир “отвечает”.

Но в нетвёрдом, в косвенно доступном и тем более у границы непознаваемого, прямая проверка практически невозможна. И здесь слово становится особенно опасным.

Человек ощущает что-то смутное и сразу называет это. Потом он начинает “работать” с названием, строить объяснения, искать подтверждения, интерпретировать совпадения. В итоге появляется целая конструкция, которая внутренне выглядит очень стройно, но в реальности может быть пустой.

Это и есть ключевая проблема: **в областях, где нет прямой фиксации, язык легко превращается в фабрику объектов.** Человек начинает жить не в Реальности, а в по-

рождённой его внутренней конфигурацией системе названий.

ЭР использует язык иначе. Здесь язык — не инструмент утверждения, а инструмент навигации.

Любой термин ЭР — это не “вещь”, а **указатель на область опыта и на режим работы с этим опытом**. Термин нужен, чтобы:

- отличить слои (психика, сущностное пространство, Мир, МетаРеальность);
- не перепутать доступное и недоступное;
- удерживать причинностные уровни;
- сохранять адекватность: видеть задачу и область определения.

Поэтому в ЭР принципиально важно различать:

1. **то, что фиксируется прямо** (твёрдое);
2. **то, что доступно косвенно** (через эффекты, изменения конфигурации психики, особенности внутреннего звучания, качества контакта, устойчивые закономерности);
3. **то, что принципиально не является предметом знания**, а может быть лишь предметом дисциплины отношения (граница непознаваемого).

Если человек одним и тем же языком описывает все три слоя, он неизбежно начинает “объективировать” то, что не может быть выражено через объекты. И тогда вместо эзоагностики получается метафизический роман.

Практикантство часто начинается не с техник, а со слов.

Человеку дают термин (в группе или он сам в книжке прочитал). Термин звучит мощно. Он начинает “узнавать” этот термин в себе. Потом он начинает “делать практику”, подсознательно подгоняя результаты, чтобы соответствовать термину. Далее он начинает мерить других людей термином. И в итоге термин начинает управлять жизнью.

Это выглядит как движение, но на самом деле это подпрыгивание внутри названного. То есть внутри конструкции, которую удерживает картина мира и оценщик.

В ЭР критерий простой: если термин начинает заменять непосредственную работу с собой, если он даёт “ясность” без изменения внутренней конфигурации, если он используется как доказательство вместо ориентира, то это не инструмент, это ловушка.

Дисциплина языка в ЭР не требует молчать. Она требует помнить, что слово — это не предмет. Это метка.

Ниже — базовые правила, которые удерживают адекватность.

1) Всегда различай “я назвал” и “я зафиксировал”. Назвать можно что угодно. Зафиксировать — только то, что реально доступно в выбранном режиме восприятия и рефлексии.

2) Разделяй описание опыта и объяснение. Описание опыта — это “что есть” в психике: ощущения, эмоции, мысли, импульсы, телесные состояния, сдвиги внимания, динамика. Объяснение — это “почему”. И объяснение почти все-

гда берётся из картины мира. Оно может быть полезным, но оно не равно реальности.

3) Помни, что термин — это граница области определения. Если термин не задаёт область определения и способ проверки, он превращается в украшение. Украшение быстро становится идиолом.

4) Отлавливай момент “кажется, я понял”. Это важная точка. Часто именно здесь происходит подмена. “Понял” может быть просто облегчением от того, что неопределённость закрылась названием.

5) Не улучшай слово, улучшай качество контакта с опытом. Когда человек начинает подбирать “самое точное слово”, он часто избегает присутствия в самом переживании. Это тонкий уход в понятийность.

6) Держи искренность как внутренний критерий. Искренность здесь не моральная поза, а точность отношения к тому, что действительно происходит. Если слово “красивее” опыта, то это почти всегда признак искажения.

ЭР не может обойтись без языка, потому что мы строим карту. Но карта никогда не равна территории. Причём в нетвёрдом это различие становится радикальным: карта может быть очень подробной, а территория вообще другой.

Поэтому правильное отношение к терминам ЭР — рабочее, не религиозное.

Термины нужны, чтобы:
— не перепутать уровни,

- удерживать причинности,
- не выдавать желаемое за действительное,
- не терять направление.

Но если термин начинает “жить”, если он начинает казаться реальным сам по себе, если он становится заменой внутренней работы — значит, слово снова победило опыт.

И в этом месте работа ЭР проста и беспощадна: возвращение к тому, что реально фиксируется, к тому, что действительно происходит, к тому, что выдерживается без декоративных объяснений. Язык должен служить адекватности. И если он перестаёт служить — его нужно поставить на место.

“Названное” кажется реальным не потому, что Реальность подтвердила объект, а потому что психика получила завершённую конструкцию, встроенную в картину мира и поддержанную оценщиком.

Дисциплина ЭР состоит не в том, чтобы запретить себе слова, а в том, чтобы **не перепутать слово с фактом, смысл с фиксацией, ясность с адекватностью**.

И тогда язык перестаёт быть ловушкой. Он становится тем, чем должен быть: инструментом навигации по Реальности в пределах того, что доступно человеку, и в уважении к тому, что остаётся по ту сторону знания.

Глава 12. Расширенный МОМ и расширенная суб-модель: многоплановость как редкая врождённая настройка

Тема многоплановости — одна из самых неудобных для разговора. Не потому, что она «тайная», и не потому, что её нельзя описать словами. А потому, что любые слова здесь слишком быстро начинают работать против адекватности: они провоцируют фантазии, романтизацию, практикантство, и подмену факта внутренней архитектуры красивыми объяснениями.

Поэтому в этой главе мы держим дисциплину ЭР: говорим только о том, что относится к устройству человека, к границам субъективной реальности и к механике сборки. И отдельно о типичной ошибке как попытке «расширить» то, что у большинства людей в принципе не является расширяемым прямыми действиями, потому что является врождённой настройкой.

МОМ — это не «описание мира» в смысле слов. Это глубокий механизм моделирования: первичная целостность потока восприятия, которая собирает из бесконечного входящего хаоса пригодный для жизни каркас. На этом уровне нет оценщика, нет «правильно/неправильно», нет «хорошо/плохо». Есть чистая сборка модели: выделение объектов, фона, простейшей причинности, базовых различий пространства, времени, количества и устойчивых признаков.

Субмодель — это уже отражение того, как этот каркас превращается в субъективную реальность, с которой человек живёт. Субмодель преобразует собранный МОМ каркас в «фильм», в котором есть: «я», «другие», «мир», «возмож-

ное/невозможное», «норма/не-норма», «опасное/безопасное». Картина мира, убеждения и оценки — это верхние слои, которые обрастают вокруг этой сборки и стабилизируют её.

Нам здесь важно одно: у большинства людей МОМ и суб-модель дают одну базовую целостность, внутри которой всё и происходит. У некоторых людей врождённо есть другая конфигурация: многоплановая.

У обычного человека субъективная реальность в базовом режиме складывается из двух крупных планов.

Первый план — перцептивный: то, что «снаружи» и ощущается напрямую органами чувств, телом и вниманием, встроеным в материальную ситуацию.

Второй план — психический, рефлексивный: то, что «внутри» и фиксируется через рефлексю — мысли, эмоции, образы, импульсы, напряжения, мотивации, внутренние роли, оценочные реакции, личностные конструкции.

Эти два плана у обычного человека обычно склеены так плотно, что воспринимаются как единая данность: «таков мир», «таков я», «так оно и есть». Так что такую сборку можно смело называть одноплановой. Даже когда человек начинает работать с собой, он чаще всего обнаруживает лишь содержимое второго плана и принимает его за истину о первом. Отсюда типичные искажения: перенос внутреннего на внешнее, объяснение мира психическими схемами, и уверенность, что «я вижу реальность», хотя он видит свою сбор-

ку.

В этой норме нет ничего «плохого». Это стандартная архитектура выживания и социальной жизни. Проблема возникает тогда, когда человек, имея эту стандартную архитектуру, пытается говорить и действовать так, будто у него уже есть многоплановость — и начинает добирать «недостающие планы» фантазиями или искусственными сдвигами состояния.

Расширенный MOM — это не «больше информации». Это другая глубина и другой диапазон первичной сборки, где в модель попадает больше слоёв Реальности и больше различий, чем обычно требуется для социально-адаптивной жизни.

Расширенная субмодель — это не «верю в большее» и не «расширенное сознание». Это способность удерживать собранное расширенным MOM как устойчивую целостность субъективной реальности, не разрушая психику и не сваливаясь в постоянные галлюцинации.

И ключевое: у неспящего такая настройка присутствует **с рождения**. Это не способность, которую он выработал практиками. Это исходная архитектура. Она может быть заглушена, потеряна, засыпана личностным мусором, перепутана с фантазиями — но сама возможность многоплановой сборки в нём присутствует изначально.

Отсюда прямое следствие, которое важно для понимания неспящих: если базовая субмодель и MOM у них более гиб-

кие и многоплановые, то и верхние слои — картина мира, убеждения, оценки — в среднем менее жёсткие. Не потому, что неспящий «умнее» или «духовнее». А потому, что верхним слоям труднее цементировать то, что изначально не является одноплановой конструкцией.

Здесь важно различить два совершенно разных явления.

Многоплановость как врождённая настройка — это несколько цельных планов субъективной реальности. Они не выглядят как «иногда мне что-то мерещится» или «иногда я ловлю знаки». Они выглядят как разные режимы целостного восприятия, где меняется не отдельный фрагмент, а вся сборка: что является фоном, что является фигурой, где проходит граница «внутри/снаружи», как устроены причинности, как переживается «я».

Кусочная доступность — это когда у человека временами появляется фрагментарный доступ к нетвёрдому смыслу, к отдельным эффектам, к странным совпадениям, к вспышкам, к «как будто понимаю», но без удержания целостного плана. Это может возникать у разных людей по разным причинам, в основном как влияние 6 уровня по пирамидке. В рамках ЭР такой феномен относится к отдельным уровням и отдельным режимам, но он не делает субъективную реальность многоплановой как архитектуру.

Почему это различие принципиально? Потому что кусочность почти всегда провоцирует романтизацию и практиканство: человек хватается за фрагмент, объявляет его

«планом», думает, что познает реальность. А целостная многоплановость, наоборот, редко романтизируется: она тяжёлая, неудобная, конфликтная с социумом и часто требует внутренней дисциплины просто для того, чтобы жить.

Неспящие не одинаковые. И различие между лёгкими и тяжёлыми структурами здесь проявляется особенно ясно.

Неспящие с лёгкими структурами часто не удерживают многоплановость как практическую реальность жизни. Причина проста и не мистична: детство и социализация проходят в среде обычных людей. Родители, школа, социальные нормы, язык — всё заточено под одноплановую сборку. Если многоплановость не востребована и не поддержана, психика учится обходиться без неё, как будто «отключая лишнее», чтобы просто нормально адаптироваться. Такой неспящий может смутно чувствовать, что «мир шире», может иметь редкие прорывы, может жить внутренней нестандартностью — но не держит несколько планов как устойчивый навык существования.

Неспящие с тяжёлыми структурами обычно удерживают многоплановость гораздо более чётко. Не потому, что они «более продвинутые», а потому, что тяжёлая структура не даёт полностью свернуть эту архитектуру. Для них многоплановость — не бонус, а данность, иногда даже проблема. Она может конфликтовать с личностью, с социальной функциональностью, с попытками «быть как все». Но именно из-за этой неизбежности они часто рано сталкиваются с необ-

ходимостью выстраивать внутреннюю дисциплину, иначе их жизнь распадается на хаос.

Здесь есть тонкий момент: когда неспящий не удерживает многоплановость, это не означает, что её «нет». Это означает, что она не включена как рабочий режим. А когда она включена, это не означает, что человек автоматически адекватен. Это означает лишь, что у него больше измерений, в которых он может ошибаться.

Если у человека один план субъективной реальности, то картина мира и убеждения могут стать почти монолитом: они закрывают тревожность неопределённости и дают ощущение «так устроено».

Если планов несколько, то монолит становится труднее удерживать. Любая слишком жёсткая картина мира начинает конфликтовать с тем, что человек периодически видит иным образом. В результате:

- убеждения чаще становятся инструментальными, а не тотальными;

- оценки чаще проявляются как слой личности, а не как «истина»;

- человек легче допускает, что его «фильм» — именно фильм.

Но эта же гибкость имеет обратную сторону: если дисциплины нет, если оценщик научился использовать многоплановость как оправдание, то появляется особая форма неадекватности — когда человек «всё понимает», «всё до-

пускает», «всё объясняет», но не способен ни к устойчивой функциональности, ни к реальному движению к себе. Он тонет в множественности.

Именно поэтому в ЭР многоплановость не считается критерием качества. Она считается особенностью архитектуры. Качество определяется не наличием планов, а тем, как человек удерживает границы, причинности и дисциплину отношения к непознаваемому.

Теперь важный, неприятный и обязательный пункт.

Психотропные вещества и значительная часть медитативных техник **не расширяют стандартную субмодель**. Они её **глючат**: смещают, сжимают, размывают, перетасовывают слои, ломают привычные фильтры, усиливают шум, подавляют или перегружают оценщика, разъединяют связи между планами и компонентами психики.

Иногда такое насилие действительно может привести к странному эффекту: деформация субмодели случайно попадает в зону, которая по форме напоминает расширенную многоплановость. Человек переживает это как «я увидел другой слой». Но ключевое слово здесь — **случайно** и **по форме**.

Проблема в том, что информация, которая становится доступной в таком режиме, почти неизбежно оказывается заваленной:

— подсознательными фантазиями;

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.