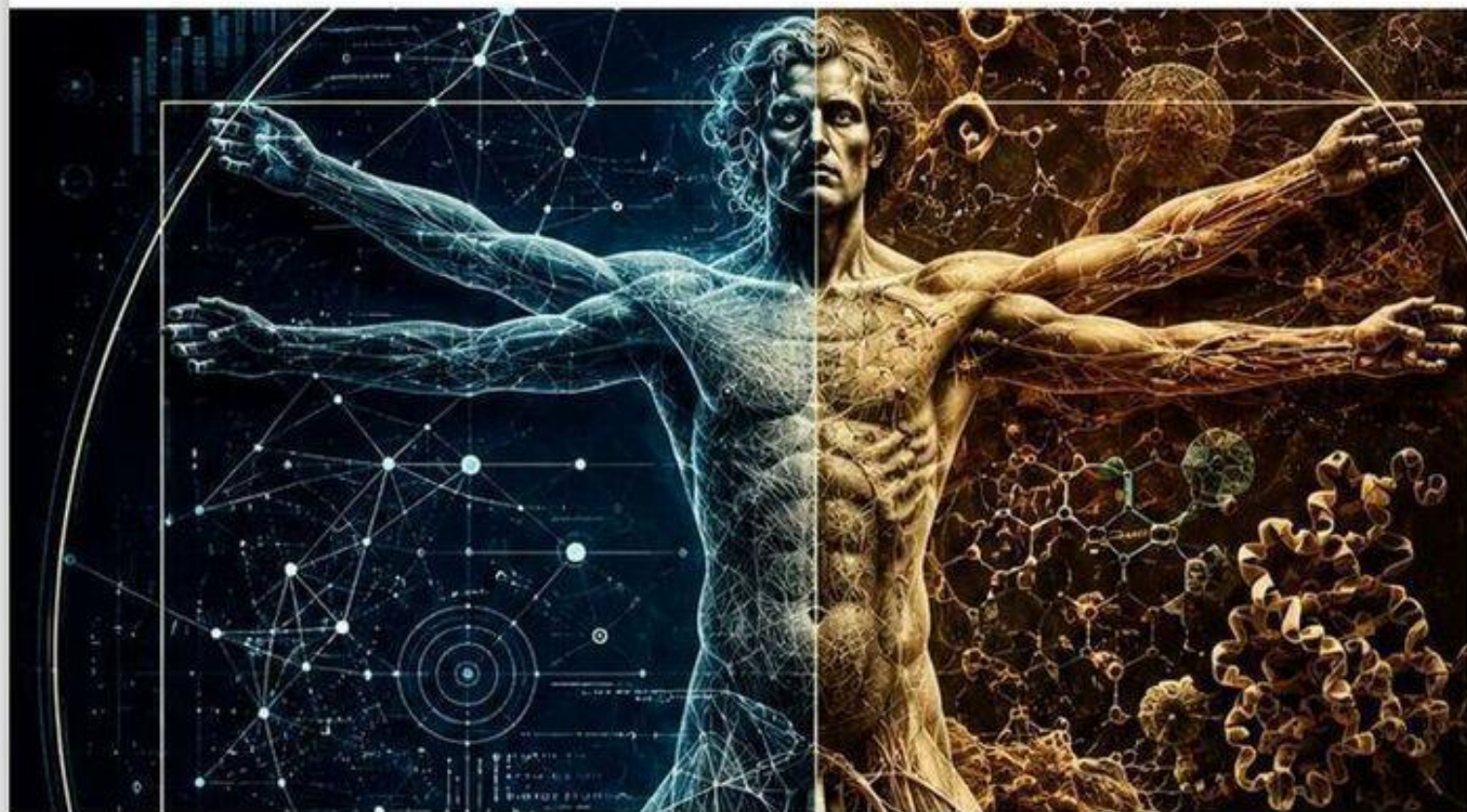


12+

Александр Скаредин



ГРАНИЦЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО

То, как мы не привыкли думать о самих себе

Александр Скаредин

**Границы человеческого.
То, как мы не привыкли
думать о самих себе**

«Издательские решения»

Скаредин А.

Границы человеческого. То, как мы не привыкли думать о самих себе / А. Скаредин — «Издательские решения»,

Где кончается человек? Книга предлагает увидеть его как открытую систему в пяти образах: волна (тело в потоке), градиент (личность во времени), конгломерат (симбиоз с нечеловеческим), ареал (жизнь в среде и инфраструктуре), модуль (разум с ИИ). Это не отрицание, а уточнение: устойчивый паттерн в потоке материи и смысла. Старые границы не работают — нужна ответственность открытой системы. Эссе о текучем «я», множественности и мышлении за пределами черепа.

© Скаредин А.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Где заканчивается человек?	6
Глава 1. Человек-волна: тело, которое течёт	11
Глава 2. Человек-градиент: личность во времени	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Границы человеческого То, как мы не привыкли думать о самих себе

Александр Скаредин

© Александр Скаредин, 2026

ISBN 978-5-0070-3219-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Где заканчивается человек?

Человек кажется самым очевидным существом на свете — по крайней мере самому себе. Мы просыпаемся, открываем глаза, чувствуем тяжесть тела, узнаём комнату, вспоминаем имя, находим в памяти вчерашний день и почти без усилия собираем всё это в одно короткое слово: «я». В этом слове есть особая уверенность. Оно звучит так, будто обозначает нечто цельное, устойчивое и отделённое от остального мира.

Но стоит посмотреть внимательнее, и эта уверенность начинает трескаться.

Где именно заканчивается человек? На поверхности кожи? В границах тела? В мозге? В памяти? В паспорте? В привычках, которые он повторяет годами? В людях, которые его помнят? В текстах, которые он написал? В телефоне, без которого уже трудно ориентироваться во времени, городе, деньгах, отношениях и собственной жизни? В языке, на котором он думает? В культуре, которая заранее дала ему слова для любви, стыда, успеха, долга, Бога, свободы и смерти?

Обычно мы не задаём этот вопрос всерьёз. Он кажется слишком философским, почти декоративным. Для обычной жизни нам хватает грубой карты: вот тело, вот имя, вот личная история, вот внутренний голос, вот остальные люди и вещи. Человек внутри, мир снаружи. Я здесь, всё остальное — там.

Эта карта удобна. Но она не точна.

Человек не является замкнутым объектом с твёрдыми границами. Он больше похож не на вещь, а на устойчивый процесс. Не на камень, лежащий отдельно от мира, а на форму, которая держится благодаря непрерывному обмену с миром. Мы сохраняем узнаваемость, но материал, состояния, отношения, знания и среды, из которых складывается эта узнаваемость, постоянно меняются.

Тело кажется главным доказательством нашей непрерывности. Вот руки, лицо, кожа, дыхание, боль, голод, усталость, удовольствие. Кажется, что тело — это и есть физическая крепость «я». Но тело не стоит на месте. Оно течёт. В нём обновляются клетки, молекулы, вода, белки, гормональные состояния, микробные сообщества, химические сигналы. Одни ткани меняются быстро, другие медленно, некоторые клетки могут сохраняться очень долго, но общий принцип остаётся тревожащим: мы не являемся неподвижным набором материала [1]. Мы больше похожи на волну, которая сохраняет форму, хотя вода в ней всё время другая.

Это первый образ книги: человек-волна.

Волна не является вещью в обычном смысле. Нельзя указать на одну и ту же воду и сказать: вот она, эта волна, навсегда. Волна — это форма движения. Она существует, пока в потоке сохраняется определённый порядок. Примерно так же человек существует не как склад атомов, а как организм, поддерживающий форму через постоянную замену вещества. Мы говорим «моё тело», будто тело — имущество, которым мы владеем. Но, возможно, точнее сказать иначе: мы продолжаем телесный процесс, который каждый день собирает нас заново.

И это только первая трещина в привычной картине.

Есть вторая. Мы привыкли думать, что «я» — это одна и та же личность, просто проходящая через разные возрасты. Ребёнок, подросток, человек в двадцать пять, в сорок, в семьдесят — будто один персонаж, которому меняют костюм, обязанности и фон. Но если присмотреться честно, становится ясно: в разные периоды жизни мы не просто выглядим иначе. Мы по-разному хотим, боимся, любим, стыдимся, верим, понимаем, выбираем, помним и оправдываем себя.

Старые дневники иногда читаются как письма от близкого, но чужого человека. Старые фотографии вызывают странное чувство: мы узнаём лицо, но не всегда узнаём того, кто смотрел через эти глаза. Человек, которым мы были, мог считать главным то, что нынешнему нам кажется ошибкой. Он мог давать обещания, которые мы уже не хотим выполнять. Мог любить людей, которых мы больше не можем любить. Мог бояться будущего, которое для нас давно стало прошлым.

И всё же мы не можем просто сказать: это был не я.

Между прежними и нынешними версиями проходит связь. Память, тело, имя, последствия поступков, социальное признание, привычки, травмы, язык, документы, отношения — всё это тянет нить через время. Но эта нить не превращает личность в точку. Она делает её траекторией. Человек существует не как неподвижное «я», а как градиент связанных состояний.

Это второй образ: человек-градиент.

Градиент — не разрыв и не полное тождество. Это изменение, в котором одно состояние переходит в другое. Мы не исчезаем каждую минуту, но и не остаёмся теми же самыми в простом, детском смысле. Поэтому вопрос «будь собой» становится гораздо менее очевидным. Если «собой» мы не столько являемся, сколько становимся, то верность себе уже не может означать неподвижность. Иногда верность себе требует изменения. Иногда, наоборот, изменение оказывается способом предать то, что в нас было важным. В этом и состоит человеческая трудность: мы не точка, но отвечаем за траекторию.

Есть и третья трещина — биологическая.

Мы привыкли говорить «мой организм», будто организм полностью человеческий. Но человек никогда не существует в одиночку даже внутри собственной кожи. В нас и на нас живут микробные сообщества; с нами связаны бактерии, вирусы, грибки и другие формы жизни. Они участвуют в пищеварении, иммунных реакциях, обмене веществ, телесном самочувствии; исследования также обсуждают их связь с воспалением, стрессовыми реакциями, настроением и осью кишечник — мозг, но здесь особенно важно не превращать сложную науку в грубую сенсацию [2—3].

Нельзя просто сказать: «микробиом управляет нашими мыслями». Такая фраза звучит эффектно, но слишком многое в ней ломается от первого серьёзного вопроса. Мысли не лежат в бактериях. Личность не является марионеткой кишечника. Мозг, культура, язык, опыт, социальная среда, экономика, сон, питание, болезни, привычки и случайность образуют гораздо более сложную систему.

Но осторожность не отменяет главного. Граница между «я» и «не-я» внутри тела проходит не так просто, как кажется. Человек — не стерильный индивидуальный организм, а биологический ансамбль. Наше состояние возникает не только из человеческих клеток, но и из условий, которые создаёт внутренняя экосистема.

Это третий образ: человек-конгломерат.

Слово «конгломерат» может звучать холодно, почти технически, но оно важно. Оно возвращает человеку множественность. Мы не монолит. Мы собраны. В нас есть разные уровни жизни, разные ритмы, разные зависимости. То, что мы называем «самочувствием», часто является итоговой поверхностью множества процессов, о которых сознание узнаёт поздно и смутно. Настроение кажется внутренней погодой души, но у этой погоды есть тело, обмен веществ, воспалительные процессы, сон, голод, гормональные и нервные контуры, социальные раздражители и, возможно, вклад микробных систем [2—3].

Это не уменьшает человека. Наоборот, делает его реальнее. Человек становится не беднее от того, что оказывается ансамблем. Он становится сложнее.

Но даже кожа не является окончательной границей.

Современный человек биологически невозможен без огромной системы, которая находится вне его тела. Мы едим пищу, которую не выращивали. Пьём воду, очищенную невидимой инфраструктурой. Живём в домах, которые удерживают температуру, свет, безопасность и личное пространство. Передвигаемся благодаря дорогам, транспорту, топливу, электричеству, расписаниям, платежным системам и правилам. Пользуемся медициной, которая превращает индивидуальное выживание в коллективный технологический проект. Сохраняем здоровье, работоспособность и само представление о нормальной жизни благодаря системам, которые не помещаются ни в одном организме.

Мы привыкли называть всё это средой. Но слово «среда» слишком слабое. Оно создаёт впечатление декорации: человек стоит в центре, а вокруг — условия. На деле внешние системы давно стали продолжением человеческой физиологии. Отопление продолжает терморегуляцию. Одежда продолжает кожу. Дом продолжает укрытие. Медицина продолжает иммунные и восстановительные возможности тела. Транспорт продолжает ноги. Сельское хозяйство и логистика продолжают пищеварение, только вынесенное в поля, склады, дороги, магазины и холодильники.

Это четвёртый образ: человек-ареал.

Ареал — не просто место, где живёт организм. Это пространство его возможного существования. Для дикого животного ареал определяет пищу, угрозы, размножение, миграции, пределы жизни. Для современного человека ареал стал цивилизационным. Мы частично состоим из города, электрических сетей, медицины, образования, цифровых платформ, правовых систем, рынков и памяти культуры. Убрать всё это — и изменится не только комфорт. Изменится сам тип человека, который может существовать.

Поэтому фраза «человек живёт в цивилизации» слишком скромна. Современный человек не просто живёт в цивилизации. Он во многом ею поддерживается. Его тело, возраст, возможности, желания, страхи, планы и горизонты будущего уже сформированы внешним метабо-

лизмом. Мы не заканчиваемся кожей, потому что значительная часть нашей жизнеспособности вынесена наружу.

И наконец есть пятая граница — самая новая и самая старая одновременно.

Человек думает не только мозгом. Это звучит странно лишь до тех пор, пока мы не вспомним, что мышление давно использует внешние опоры. Письмо позволило выносить память из головы. Книга позволила разговаривать с умершими и отсутствующими. Библиотека стала коллективным органом накопления смыслов. Записная книжка удерживает мысль, которую мозг потерял бы через минуту. Карта позволяет видеть пространство иначе, чем его видит тело. Формула позволяет удерживать отношение, которое невозможно просто «почувствовать». Компьютер превращает вычисление в сотрудничество человека и машины. Смартфон стал протезом памяти, внимания, ориентации, коммуникации и желания.

Теперь к этому добавился ИИ. И дело не только в удобстве. Если языковая модель помогает формулировать, сравнивать, сжимать, расширять, структурировать, переводить, критиковать и продолжать мысли, она становится частью внешнего когнитивного контура. Не сознанием вместо человека, не магическим собеседником и не новым богом из машины, а модулем, через который человеческая мысль начинает проходить, изменяться и возвращаться обратно.

Это пятый образ: человек-модуль.

Мышление всё меньше похоже на процесс, запёртый в черепе. Оно распределяется между мозгом, языком, текстами, устройствами, социальными сетями, архивами, алгоритмами, заметками, поиском, рекомендациями и ИИ [4]. Мы всё ещё переживаем мысль как внутреннюю. Но условия её появления всё чаще внешние. Мы думаем с помощью того, что не является нами, но без чего наше мышление уже было бы другим.

И здесь книга подходит к своей главной тревоге.

Если человек — это волна, градиент, конгломерат, ареал и модульная система, то привычное «я» не исчезает, но перестаёт быть простым. Оно уже не может быть маленьким царём внутри тела. Оно не сидит в голове как неподвижный владелец организма. Оно не совпадает полностью ни с клетками, ни с памятью, ни с мозгом, ни с культурой, ни с телефоном, ни с микробиомом, ни с городом. Оно возникает на пересечении всех этих процессов.

Это трудно принять, потому что наша интуиция любит твёрдые контуры. Ей нужны ясные линии: здесь человек, там мир; здесь субъект, там объект; здесь внутреннее, там внешнее; здесь настоящее «я», там влияние среды. Но реальность часто устроена не линиями, а переходами. И человек — один из таких переходов.

Сказать, что границы человека размыты, не значит сказать, что человека нет. Это важная оговорка. Размытая граница — не отсутствие формы. Облако имеет форму, хотя его края нечётки. Река имеет имя, хотя вода в ней меняется. Мелодия узнаваема, хотя состоит из исчезающих звуков. Жизнь вообще часто держится не на неподвижности вещества, а на устойчивости организации.

Так и человек. Он не вещь внутри кожи. Он устойчивый паттерн в потоке материи, времени, симбиоза, среды и смысла.

Эта книга не будет доказывать, что личность — иллюзия, тело — обман, свобода — фикция, а человек растворён в мире без остатка. Такие выводы слишком грубы. Гораздо точнее другое: человек реален, но его реальность сложнее наших бытовых карт. Он существует как открытая система. Его границы есть, но они подвижны. Его «я» есть, но оно не стоит отдельно от тела, истории, других существ, инфраструктуры, языка и внешних модулей мышления.

Поэтому вопрос «где заканчивается человек?» не имеет одного аккуратного ответа. В биологии он заканчивается в одном месте, в праве — в другом, в памяти — в третьем, в культуре — в четвёртом, в цифровой среде — в пятом. Иногда граница проходит по коже. Иногда по иммунной реакции. Иногда по социальной ответственности. Иногда по доступу к памяти. Иногда по следу, который человек оставил в другом человеке. Иногда по устройству, без которого он уже не способен быть тем, кем привык быть.

Мы живём так, будто человек очевиден. Но, возможно, самое человеческое начинается именно там, где очевидность заканчивается.

Источники к введению

[1] Spalding, K. L., Bhardwaj, R. D., Buchholz, B. A., Druid, H., & Frisé, J. (2005). Retrospective birth dating of cells in humans. *Cell*, 122 (1), 133—143. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2005.04.028>

[2] The Human Microbiome Project Consortium. (2012). Structure, function and diversity of the healthy human microbiome. *Nature*, 486, 207—214. <https://doi.org/10.1038/nature11234>

[3] Cryan, J. F., O’Riordan, K. J., Cowan, C. S. M., Sandhu, K. V., Bastiaanssen, T. F. S., Boehme, M., Codagnone, M. G., Cusotto, S., Fulling, C., Golubeva, A. V., Guzzetta, K. E., Jaggar, M., Long-Smith, C. M., Lyte, J. M., Martin, J. A., Molinero-Perez, A., Moloney, G., Morelli, E., Morillas, E., ... Dinan, T. G. (2019). The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Physiological Reviews*, 99 (4), 1877—2013. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018>

[4] Clark, A., & Chalmers, D. (1998). The Extended Mind. *Analysis*, 58 (1), 7—19. <https://doi.org/10.1093/analys/58.1.7>

Глава 1. Человек-волна: тело, которое течёт

Тело кажется последним убежищем очевидности.

Можно сомневаться в характере, памяти, убеждениях, биографии, социальных ролях, даже в собственных желаниях. Всё это можно назвать историей, интерпретацией, самообманом, временным состоянием. Но тело вроде бы остаётся тем, что не требует доказательств. Оно болит, мёрзнет, хочет есть, засыпает, просыпается, стареет, занимает место в пространстве. Оно сопротивляется нашим фантазиям о себе. Оно напоминает: прежде чем быть идеей, проектом, ролью или биографией, человек является живым телом.

Именно поэтому мы так легко говорим: «моё тело». В этой фразе спрятана целая метафизика. Есть «я» — владделец, и есть тело — принадлежащая ему живая вещь. Тело можно тренировать, лечить, украшать, стыдиться его, испытывать к нему благодарность или раздражение. Его можно считать инструментом, домом, тюрьмой, оболочкой, машиной. Но почти всегда за этими метафорами стоит одно допущение: тело — это относительно устойчивая материальная основа личности.

Проблема в том, что тело не является устойчивым в том смысле, в каком нам удобно думать.

Оно не стоит. Оно происходит.

В каждый момент тело поддерживает себя через обмен. Оно вдыхает, выделяет, переваривает, строит, разрушает, переносит, очищает, нагревает, охлаждает, ремонтирует, ошибается, адаптируется. Его вещество не лежит внутри нас как запас деталей на складе. Оно входит, используется, перестраивается, выходит. Мы можем узнавать себя в зеркале годами, но узнаваемость не означает материальной неподвижности. Форма сохраняется именно потому, что внутри неё непрерывно идёт работа замены.

Если смотреть на человека слишком грубо, он похож на объект. Если смотреть точнее — на процесс, который умеет удерживать очертания.

И здесь происходит первая перемена интуиции: мы не столько имеем тело, сколько продолжаем телесный поток.

Эта мысль неприятна не потому, что она сама по себе страшна. Она неприятна потому, что лишает нас привычной тяжести. Мы хотим быть чем-то твёрдым. Нам кажется, что под всеми изменениями должен находиться материальный якорь: вот это тело, вот этот организм, вот этот набор клеток, вот эта плоть, которая и есть «я». Но биология плохо согласуется с образом якоря. В теле постоянно меняются молекулы, обновляются многие клетки, перестраиваются ткани, циркулируют вещества, меняется состав крови, гормональный фон, микробные сообщества, энергетическое состояние [Г1—1; Г1—2].

При этом важно не превращать эту мысль в дешёвую сенсацию. Нельзя сказать, что «каждые семь лет человек полностью становится новым» как точную универсальную формулу. Разные ткани обновляются по-разному; некоторые клетки живут недолго, другие могут сохраняться очень долго; часть структур меняется быстро, часть медленно, часть сохраняет

длительную преемственность [Г1—1; Г1—2]. Но даже без грубых упрощений общий принцип остаётся сильным: наше тело — не неподвижный предмет, а динамическая организация вещества.

В этом смысле человек похож на пламя.

Пламя выглядит как вещь. У него есть форма, цвет, место, поведение. Мы можем сказать: «это тот же огонь», хотя вещество, которое горит, всё время поступает, превращается и исчезает. Пламя не является кучей конкретных частиц, которые решили оставаться вместе. Оно является устойчивым рисунком процесса. Пока есть топливо, кислород, температура, условия горения и определённая организация, пламя продолжается. Убрать поток — и исчезнет не «материал пламени», а сама форма.

С телом сложнее, глубже и тоньше, но направление мысли похоже. Человек не сводится к веществу, которое в данный момент находится внутри кожи. Он существует как порядок, удерживающий себя через обмен веществом. Мы не просто носим в себе материю. Мы постоянно пропускаем через себя мир.

Вода, еда, воздух, свет, тепло, микробы, лекарства, токсины, нагрузки, сон, стресс, прикосновения, движения — всё это не внешние обстоятельства вокруг уже готового тела. Это участники телесного становления. Тело не отделено от мира стеной. Оно непрерывно договаривается с ним на химическом, физиологическом и поведенческом уровне: отбирает, что впустить; преобразует то, что вошло; выбрасывает то, что больше не может быть частью процесса; ошибается; компенсирует; ломается; восстанавливается; стареет.

Мы привыкли считать кожу границей тела. И в одном смысле это верно: кожа отделяет внутреннюю среду от внешней, защищает, регулирует, чувствует. Но если спрашивать не о поверхности, а о самом существовании тела, граница становится менее простой. Тело поддерживает себя тем, что находится за его пределами. Его нельзя понять как вещь, закрытую в собственном объёме. Оно является открытой системой.

Открытая система — это не поэтическая метафора, а трезвое описание. Живое существует, пока обменивается. Полностью закрыть организм — значит не сохранить его, а убить. Жизнь не похожа на музейную сохранность. Она держится не на том, что ничего не меняется, а на том, что изменения организованы.

Здесь полезен старый философский образ корабля Тесея. Если у корабля постепенно заменить все доски, остаётся ли он тем же кораблём? В учебниках это выглядит как изящная головоломка о тождестве. Но для тела это не головоломка, а обычное положение дел. Мы живём как корабль, который всё время ремонтируется изнутри, причём ремонт не является внешним событием после повреждения. Он и есть способ существования.

Но образ корабля всё равно недостаточен. Корабль можно поставить в док, заменить доски и представить прежнюю форму как проект. Тело же не имеет внешнего мастера, который спокойно перебирает детали. Оно само является и кораблём, и верфью, и рабочими, и чертежом, и процессом ремонта. Его форма хранится не в одном месте. Она распределена между генетическими программами, клеточными процессами, нервной регуляцией, иммунной системой, поведением, средой, питанием, движением, сном, медициной, культурными привычками и случайностями жизни [Г1—3; Г1—4].

Поэтому вопрос «что именно остаётся тем же?» становится сложнее.

Не отдельные атомы. Они приходят и уходят.

Не все клетки в простом смысле. Многие обновляются, некоторые повреждаются, некоторые заменяются, некоторые сохраняются дольше других.

Не состояние организма. Сегодняшний человек после бессонной ночи, воспаления, стресса, голода или болезни не равен себе после отдыха, еды, движения и спокойствия.

И всё же что-то сохраняется.

Сохраняется организация. Сохраняется форма — но не как мраморная статуя, а как мелодия, которую можно исполнить разными инструментами, в разном темпе, с разной силой, и она всё равно останется узнаваемой. Сохраняется траектория. Сохраняется способность организма поддерживать различие между собой и средой, восстанавливать равновесие, помнить повреждения, отвечать на угрозы, продолжать обмен, связывать прошлое состояние с будущим.

Тело — это не предмет, а историческая форма.

У него есть биография. Шрамы, привычки, осанка, болезни, выносливость, чувствительность, аллергии, зависимость от режима, последствия питания, спорта, травм, сна, стресса, возраста — всё это не просто внешние отметки на неизменной основе. Это способы, которыми тело записывает жизнь в себе. Мы часто думаем о памяти как о функции сознания, но тело тоже сохраняет следы. Не в мистическом смысле, не как «тайное знание клеток», а как накопленную физиологическую историю: адаптации, повреждения, реакции, изменения тканей, нервные паттерны, привычные движения, телесные ожидания [Г1—5; Г1—6].

Когда человек говорит «я устал», это не только мысль. Это итог множества процессов, из которых сознание получает уже готовый сигнал. Когда он говорит «мне страшно», тело уже участвует: дыхание, мышцы, сердцебиение, внимание, гормональные и нервные реакции. Когда он говорит «я хочу», желание тоже не висит в чистом пространстве духа. У него есть телесный фон: голод, возбуждение, истощение, привычка, дефицит, воспоминание, ожидание награды, социальный контекст.

Это не означает, что человек сводится к физиологии. Свести человека к телу было бы такой же ошибкой, как отделить человека от тела. Важнее другое: любое «я» появляется на телесной сцене. Мы думаем не поверх организма, а через организм. Даже самые отвлечённые идеи имеют состояние носителя: усталый мозг думает иначе, испуганное тело выбирает иначе, больной человек иначе чувствует будущее, сытый и выспавшийся человек иначе переносит неопределённость. Это не отменяет свободу и разум, но делает их воплощёнными.

Образ человека-волны нужен именно для этого: чтобы убрать из представления о себе мёртвую неподвижность.

Мы привыкли противопоставлять «я» и изменение. Нам кажется, что если всё меняется, тождество оказывается под угрозой. Но жизнь показывает более тонкую модель: иногда тож-

дество существует только благодаря изменению. Сердце должно биться, лёгкие должны двигаться, клетки должны обмениваться веществами, нервная система должна перестраиваться, иммунитет должен отличать своё от чужого, ткани должны обновляться, организм должен реагировать. Полная неподвижность была бы не сохранением человека, а прекращением человека.

Мы остаёмся собой не потому, что не меняемся, а потому, что меняемся достаточно организовано.

Это ключевой поворот главы.

Человека нельзя понять как вещь, которая иногда претерпевает процессы. Человек сам является процессом, который иногда кажется вещью. Тело создаёт иллюзию устойчивого объекта, потому что процесс хорошо держит форму. Но если заглянуть глубже, форма оказывается не противоположностью потока, а его результатом.

Река имеет имя, русло, карту, историю, берега. Люди строят через неё мосты, пишут о ней стихи, проводят по ней границы, вспоминают детство на её берегу. Но река не состоит из одной и той же воды. Никто не требует от реки материальной неподвижности, чтобы признать её реальность. Мы не говорим: «раз вода сменилась, реки больше нет». Мы понимаем, что река — это не запас воды, а устойчивый водный процесс в определённой форме.

С человеком труднее, потому что мы смотрим на себя изнутри. Нам хочется большего, чем быть рекой. Мы хотим быть владельцем реки, её именем, её наблюдателем, её смыслом. Но тело напоминает: прежде чем стать биографией, человек является течением. Прежде чем сказать «я», организм уже много лет поддерживает условия, при которых это «я» может быть произнесено.

Новорождённый не выбирает быть телесным процессом. Он уже им является. Подросток не замечает, как тело меняет его представление о себе, пока изменения не становятся слишком явными. Взрослый часто считает тело инструментом своих планов, пока болезнь, усталость или старение не показывают, что инструмент не отделён от музыканта. Старый человек особенно ясно чувствует: тело не просто выполняет жизнь. Оно задаёт форму возможной жизни.

В этом нет унижения. Скорее наоборот. Мы становимся внимательнее к себе, когда перестаём требовать от тела невозможного — быть неподвижной собственностью чистого «я». Тело не вещь при человеке. Тело — первая форма человеческого процесса.

Но если тело течёт, возникает следующий вопрос: кто тогда течёт вместе с ним?

Можно ответить: организм. Но слово «организм» ещё не решает вопрос о личности. Оно объясняет биологическую непрерывность, но не объясняет, почему человек узнаёт себя, отвечает за прошлые поступки, боится будущего, стыдится старых ошибок, хранит имя и говорит о себе в первом лице. Волна тела подводит нас к более трудной волне — волне личности во времени.

Пока достаточно зафиксировать первое разрушение привычной интуиции. «Я — это моё тело» звучит слишком просто. Точнее сказать иначе: тело — это поток, который удерживает форму, а человек начинается как паттерн в этом потоке. Мы не просто занимаем материю. Мы

временно организуем её в живую форму, способную чувствовать, помнить, страдать, желать и спрашивать, где она заканчивается.

Источники к главе 1

[Г1—1] Spalding, K. L., Bhardwaj, R. D., Buchholz, B. A., Druid, H., & Frisén, J. (2005). Retrospective birth dating of cells in humans. *Cell*, 122 (1), 133—143. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2005.04.028>

[Г1—2] Sender, R., & Milo, R. (2021). The distribution of cellular turnover in the human body. *Nature Medicine*, 27, 45—48. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-01182-9>

[Г1—3] Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W. W. Norton.

[Г1—4] Бергаланфи Л. фон. Общая теория систем — критический обзор // Исследования по общей теории систем: сборник переводов / общ. ред. и вст. ст. В. Н. Садовского, Э. Г. Юдина. М.: Прогресс, 1969. С. 23—82; von Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York: George Braziller.

[Г1—5] Damasio, A. R. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt.

[Г1—6] Koch, S. C., Fuchs, T., Summa, M., & Müller, C. (Eds.). (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam: John Benjamins. <https://doi.org/10.1075/aicr.84>

Глава 2. Человек-градиент: личность во времени

Если тело течёт, то личность тем более не стоит на месте.

Это труднее принять, чем изменчивость тела. С телом мы ещё можем смириться: да, клетки обновляются, вещества проходят через организм, возраст меняет лицо, болезни и привычки оставляют следы. Но где-то глубже хочется сохранить внутренний центр. Пусть тело меняется, пусть обстоятельства меняются, пусть память ошибается, пусть характер шлифуется жизнью — всё равно должен быть тот самый «я», который проходит через годы как один и тот же свидетель.

В этой картине жизнь похожа на длинный коридор, по которому идёт один человек. Он меняет одежду, взрослеет, набирает опыт, теряет иллюзии, получает травмы, учится, стареет, но сам прохожий будто остаётся тем же. Ребёнок, подросток, взрослый, старик — разные возраста одного субъекта. Мы говорим так автоматически: «когда я был маленьким», «я в школе», «я тогда думал», «я раньше любил», «я потом понял». Грамматика делает нас непрерывными ещё до того, как мы успеваем задуматься.

Но если смотреть не на грамматику, а на опыт, картина становится менее гладкой.

Человек в десять лет, человек в двадцать, человек в сорок и человек в семьдесят могут быть связаны одной биографией, но это не значит, что они являются одной и той же личностью в простом смысле. У них разные тела, разные страхи, разные знания, разные желания, разные зависимости, разные представления о хорошем и плохом. Они могут по-разному понимать любовь, власть, смерть, деньги, родителей, детей, свободу, успех, стыд и собственное будущее. То, что для одной версии было центром мира, для другой может стать смешным, болезненным или непонятным.

Иногда мы сталкиваемся с этим прямо. Старый дневник может звучать как текст, написанный близким, но чужим человеком. Старое письмо может вызвать стыд не потому, что оно плохо написано, а потому, что в нём сохранилась версия нас, которую уже невозможно полностью защитить. Старая фотография может быть почти мистической: мы узнаём лицо, но не узнаём внутреннюю погоду этого лица. Мы помним, что это были мы, но не всегда можем снова стать тем, кто смотрел на мир через те глаза.

И всё же мы не можем просто отрезать прошлое.

Сказать «это был не я» слишком легко. Прошлая версия могла быть наивной, жестокой, слабой, восторженной, трусливой, смелой, глупой, влюблённой, одержимой, растерянной. Но именно она совершала поступки, последствия которых дошли до настоящего. Она выбирала друзей, бросала людей, писала тексты, принимала решения, разрушала возможности, создавала новые, тратила деньги, училась, врала, держалась, сдавалась, обещала. Нынешний человек живёт не после чужого сна. Он живёт после собственной предыдущей формы.

Поэтому личность нельзя описать ни как полную неизменность, ни как полную замену.

Она существует как градиент.

Градиент — это переход. Не точка и не разрыв, а непрерывность различий. Цвет на градиенте меняется, но не скачет в пустоту. Одно состояние вытекает из другого. Между ними есть связь, но эта связь не делает их одинаковыми. Так же и человек во времени: он не является неподвижной сущностью, которая просто переезжает из года в год. Но он и не распадается на набор не связанных между собой существ. Он — траектория связанных версий [Г2—1; Г2—2].

Это меняет вопрос о том, что значит «быть собой».

Обычно эта фраза звучит как призыв к подлинности. Будь собой — то есть не изменяй внутреннему ядру, не притворяйся, не подстраивайся, не предавай собственную природу. Но если человек является градиентом, то «быть собой» не может означать просто оставаться прежним. Прежнего «себя» слишком много. Есть ребёнок, который хотел одного. Есть подросток, который строил жизнь из обиды или восторга. Есть взрослый, который научился осторожности. Есть человек после потери, после болезни, после успеха, после унижения, после любви, после рождения ребёнка, после эмиграции, после войны, после банкротства, после открытия, после долгого молчания.

Кому из них надо быть верным?

Иногда верность прежнему себе выглядит благородно. Человек не отказывается от обещания, данного давно, потому что понимает: если все старые обещания можно списать на «я изменился», тогда исчезает сама ткань ответственности. Иногда же верность прежнему себе превращается в тюрьму. Человек продолжает жить по клятве, мечте, страху или роли, которые когда-то были настоящими, но давно перестали соответствовать его нынешней правде.

Мы часто называем это взрослением. Но слово «взросление» слишком аккуратное. Оно создаёт впечатление правильной лестницы: ниже — незрелость, выше — зрелость. В реальности человек меняется не только вверх. Он может становиться глубже, но может становиться беднее. Может освобождаться, а может грубеть. Может учиться состраданию, а может учиться цинизму. Может становиться точнее, а может удобнее врать себе. Время не гарантирует мудрости. Оно только даёт материал для превращений.

Личность — это не просто сумма прожитых лет. Это способ, которым годы были переработаны.

Здесь память играет особую роль. Она кажется клеем личности. Мы узнаём себя, потому что помним: вот мой дом, моя школа, мой первый страх, моя победа, моя ошибка, мой голос, мои люди. Память соединяет отдельные моменты в историю. Без неё человек как будто теряет нить. Но память не является нейтральным архивом [Г2—5; Г2—6]. Она выбирает, искажает, упрощает, переписывает значение прошлого из настоящего. То, что когда-то было трагедией, позже может стать началом освобождения. То, что казалось победой, может оказаться ловушкой. То, что было забыто, вдруг возвращается и меняет всю биографию задним числом.

Мы живём не только прошлым. Мы живём рассказом о прошлом [Г2—3; Г2—4].

Этот рассказ постоянно редактируется. Не обязательно сознательно. Просто каждое новое состояние человека меняет освещение старых событий. Влюблённый человек иначе вспоминает одиночество. Родитель иначе вспоминает собственное детство. Человек после предательства иначе вспоминает доверие. Человек после успеха иначе вспоминает риск. Человек

после поражения иначе вспоминает самоуверенность. Прошное вроде бы уже произошло, но его смысл не завершён. Оно продолжает работать внутри настоящего.

Поэтому личность во времени — не линия из точек, а переписываемая карта.

Это не значит, что можно произвольно выдумать себе любую биографию. События сопротивляются. Другие люди помнят нас иначе. Документы, фотографии, переписки, последствия поступков, травмы, долги, дети, тексты, болезни, привычки — всё это не даёт прошлому стать чистой фантазией. Но и представить прошлое как неподвижную запись тоже неверно. Человек живёт между фактом и интерпретацией. Факт говорит: это случилось. Интерпретация отвечает: вот что это значит теперь.

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.