

18+ Тамара Шомина
Александр Капитонов

Религия Откровение Психология

ТОМ II: Намерение — искусство
осознанной воли

**Александр Капитонов
Тамара Шомина
Религия Откровение
Психология. Том II:
Намерение — искусство
осознанной воли**

<https://litres.ru/74218029>

ISBN 9785007033244

Аннотация

Настоящее издание впервые предлагает синтез психологии, религии и откровения, открывающий новый взгляд на устройство человеческой души. Авторы убедительно показывают, что эти три пути не соперничают, а дополняют друг друга, являясь разными языками одной Истины.

Второй том посвящен намерению. Оно исследуется как первичный импульс, превращающий знание в действие. Книга раскрывает его природу, ловушки, нравственное измерение и содержит практикум по воспитанию осознанной воли.

Содержание

Намерение: нулевая точка пути	5
Психологический взгляд: Намерение как волевой акт	34
Определения: намерение, желание, цель, мотив	34
Внутренний локус контроля (Джулиан Роттер)	79
Нейробиология намерения	101
Препятствия на пути намерения	132
Общий итог психологического взгляда	173
Религиозный взгляд: Намерение как чистота сердца	186
Ислам: Ният — основа всякого деяния	186
Конец ознакомительного фрагмента.	197

Религия Откровение
Психология
Том II: Намерение —
искусство осознанной воли

Тамара Шомина
Александр Капитонов

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Тамара Шомина, 2026

© Александр Капитонов, 2026

ISBN 978-5-0070-3324-4 (т. 2)

ISBN 978-5-0069-4671-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Намерение: нулевая точка пути

Прежде чем сделать первый шаг, человек всегда стоит на месте. Это состояние знакомо каждому: решение принято, путь ясен, но ноги будто приросли к земле. В первом томе нашей серии, который назывался «Три языка одной Истины», мы подробно говорили о том, как устроена человеческая душа и какой путь ведет ее к подлинному преображению. Мы заложили фундамент, на котором можно строить дом. Мы описали три ступени восхождения: прощение, любовь, созидание. Казалось бы, все необходимое для движения у читателя уже есть.

Но жизнь устроена сложнее, чем книжная теория...

Между пониманием и действием всегда есть промежуток. Это не пустота, как может показаться на первый взгляд. Это пространство, заполненное множеством сил: привычками, страхами, сомнениями, старыми сценариями, защитными механизмами. Знание само по себе не обладает достаточной энергией, чтобы преодолеть этот промежуток. Знание подобно карте: оно показывает направление, но не дает сил идти.

Человек может знать, что прощение освобождает. Может

знать, что обида разрушает тело. Может знать, что принятие родителей возвращает целостность. Знание будет лежать в его голове мертвым грузом, пока не включится нечто другое. Пока не сработает механизм, запускающий движение.

Этот механизм существует. Он известен психологии, описан в религиозных традициях. Но в суете повседневной жизни, в потоке информации, в бесконечных советах и рекомендациях о нем часто забывают. Считают чем-то второстепенным, само собой разумеющимся. Между тем без него все остальное теряет смысл.

Речь идет о **НАМЕРЕНИИ**.

Не о простом хотении, не о мечтательном «хорошо бы», не о пассивном ожидании. Речь о намерении как о внутреннем акте, собирающем человека воедино и направляющем его волю. О намерении, которое становится мостом между знанием и действием. О той самой нулевой точке, из которой вырастает любое движение.

Намерение можно сравнить с зажиганием в автомобиле. Можно иметь лучший двигатель, полный бак топлива, идеально настроенную подвеску. Можно знать устройство каждой детали. Можно мечтать о дальних путешествиях. Но пока ключ не повернут, мотор не заведется, машина не тронет-

ся с места. Все знания и мечты останутся статичными, мертвыми, бесполезными.

Так и в жизни человека. Знания о пути — это карта и устройство автомобиля. Желание перемен — это мечта о путешествии. Три ступени — это маршрут. Но все это приходит в движение только тогда, когда повернут ключ зажигания. Когда включено намерение.

В этом томе мы будем говорить именно об этом ключе. О том, как его поворачивать. О том, почему у одних он поворачивается легко, а у других застревает. О том, как тренировать этот навык и делать его естественным, почти автоматическим.

Потому что без намерения нет пути. Без намерения нет прощения. Без намерения нет любви. Без намерения нет созидания. Без намерения все остается словами, книгами, мечтами.

Человек устроен удивительно противоречиво. В нем одновременно живут знание и невежество, сила и слабость, устремленность и инерция. Нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с разрывом между тем, что он понимает, и тем, что он делает на самом деле. Этот разрыв настолько привычен, что многие перестают его заме-

чать. Он становится фоном, естественной средой обитания, чем-то самым собой разумеющимся.

Между пониманием и поступком всегда есть пропасть. Это не метафорическое преувеличение, а точное описание реальности. Понимание живет в одной части существа, действие требует включения всего человека целиком. Можно понимать головой, но сердце останется холодным. Можно чувствовать сердцем, но тело откажется подчиняться. Можно хотеть всей душой, но воля окажется бессильной перед привычкой.

Эта пропасть имеет разную глубину для разных людей и для разных ситуаций. Иногда она почти незаметна, и человек легко переходит от понимания к действию. Иногда она превращается в непреодолимую бездну, и годы проходят в бесплодных попытках сдвинуться с места. Но главное, что нужно понять: наличие пропасти — это не признак слабости или несостоятельности. Это фундаментальное свойство человеческой природы.

В первом томе мы говорили о трех ступенях пути: прощении, любви и созидании. Каждая из них требует от человека полной включенности, глубинной внутренней работы. Но прежде чем приступить к этой работе, человек сталкивается с парадоксом: он уже знает, что надо делать, но не делает. Он

уже понимает, куда идти, но не идет. Он уже чувствует, что это правильно, но продолжает жить по-старому.

Возьмем прощение. Сколько людей годами носят в себе обиды, прекрасно понимая, что эти обиды разрушают их изнутри. Они читали книги, ходили к психологам, соглашались с каждой умной мыслью о необходимости прощения. Они знают, что обидчик давно забыл о случившемся, что прошлое не изменить, что держать обиду — все равно что пить яд и ждать, что умрет другой. Они знают все это. И продолжают держать обиду.

Почему? Потому что между знанием о прощении и актом прощения лежит пропасть. В этой пропасти живут старые сценарии, детские травмы, вторичные выгоды, страхи перед неизвестностью. Обида стала частью личности, выросла в нее, срослась с ней. Отказаться от обиды — значит отказаться от части себя. Знание об этом говорит, но сделать это может только целостное существо, а человек пока раздроблен.

Можно хотеть простить — и не прощать. Можно искренне желать освобождения — и оставаться в плену. Желание живет на поверхности, а в глубине продолжают работать мощные механизмы удержания. Человек похож на дерево, которое хочет сдвинуться с места. Корни держат крепко, и никакие мечты о путешествиях не помогут, пока корни не будут

выкопаны.

Теперь возьмем любовь. Точнее, принятие себя, о котором мы говорили как о второй ступени. Сколько людей знают, что надо принять себя, полюбить себя, перестать себя критиковать. Они читают об этом в каждой психологической книге, слышат от каждого коуча, соглашаются с каждой лекцией. Они знают, что без принятия себя невозможны здоровые отношения, невозможна реализация, невозможна радость жизни.

И они продолжают себя ненавидеть. Продолжают критиковать за каждую мелочь. Продолжают считать себя недостаточно хорошими, недостаточно умными, недостаточно красивыми, недостаточно успешными. Знание о любви есть, а любви нет. Почему? Потому что между знанием и чувством лежит пропасть, заполненная многолетним опытом отвержения, родительскими посланиями, социальными стереотипами.

Можно знать о любви — и не любить. Можно повторять affirmации — и оставаться пустым внутри. Можно соглашаться с каждой умной мыслью — и не чувствовать ни капли тепла к себе. Знание здесь бессильно, потому что любовь не рождается из знания. Она рождается из другого источника. И чтобы до этого источника добраться, нужно сначала

перейти пропасть.

И наконец, созидание. Третья ступень, на которой человек становится соавтором реальности, творцом своей жизни, сотрудником Бога. Сколько людей мечтают об этом! Сколько людей читают книги по саморазвитию, посещают тренинги, визуализируют свои желания, составляют карты желаний и планы на пять лет вперед. Они знают все законы успеха, все техники достижения целей, все секреты эффективности.

И остаются на месте. Мечты остаются мечтами, планы — планами, а жизнь течет по старому руслу, в котором нет места творчеству, созиданию, полету. Можно мечтать о созидании — и оставаться в разрушении. Можно рисовать прекрасное будущее — и продолжать разрушать настоящее своими мыслями, словами, поступками.

Почему? Потому что между мечтой и действием лежит все та же пропасть. В ней живут страхи: страх неудачи, страх успеха, страх ответственности, страх перемен. В ней живут привычки, годами формировавшиеся и ставшие второй натурой. В ней живут сомнения, обесценивающие любой порыв. В ней живут старые сценарии, в которых человеку отведена роль жертвы, а не творца.

Человек может знать о созидании все. Может прочитать

сотни книг. Может получить десятки дипломов. Но пока он не перейдет пропасть между знанием и действием, все это останется мертвым грузом. Знание не перетекает в действие само собой. Для этого нужен мост.

Этот разрыв между пониманием и поступком, между знанием и действием, между мечтой и реальностью — одна из главных трагедий человеческой жизни. Сколько гениев остались непризнанными только потому, что не смогли перейти эту пропасть! Сколько талантов зарыто в землю! Сколько великих книг так и не были написаны, великих картин не нарисованы, великих открытий не сделаны!

Но еще важнее другое: сколько простых людей так и не стали счастливыми только потому, что не смогли перейти от понимания к действию. Сколько семейных союзов могло бы быть спасено, если бы знание о прощении перешло в реальное прощение. Сколько судеб сложилось бы иначе, если бы знание о любви к себе перешло в реальное принятие. Сколько жизней расцвело бы, если бы мечты о созидании перешли в реальное творчество.

Психология давно изучает эту проблему. Есть понятие интенции — намерения, которое должно предшествовать действию. Есть понятие волевого акта — усилия, которое требуется для перехода от мысли к поступку. Есть понятие мо-

тивации — силы, которая движет человеком. Но все эти понятия лишь описывают проблему, а не решают ее.

Религия тоже говорит об этом разрыве. В Евангелии есть притча о двух сыновьях. Отец просит их пойти работать в виноградник. Первый говорит: «не хочу», а потом идет. Второй говорит: «иду», и не идет. Иисус спрашивает: кто из двух исполнил волю отца? Ответ очевиден: тот, кто пошел, а не тот, кто говорил. Здесь схвачена самая суть: слова и обещания ничего не значат, если за ними нет действия. Разрыв между словом и делом — древняя проблема, известная задолго до современной психологии.

В откровениях Тамары Шоминой эта тема звучит постоянно. Иисус Христос говорит о том, что мысль имеет силу только тогда, когда она соединена с действием. Что мечта становится реальностью только тогда, когда за ней стоит воля. Что слово, не подкрепленное делом, подобно семени, упавшему на камень: оно не дает ростка.

Мы приходим к выводу, что проблема разрыва не решается простым накоплением знаний. Можно заполнить голову самой правильной информацией, но это не сократит пропасть ни на сантиметр. Знание не обладает той природой, которая нужна для перехода. Знание статично, оно существует в пространстве идей. Действие динамично, оно требует энер-

гии, воли, включенности всего существа.

Нужно нечто третье. Нечто, что соединит статику знания с динамикой действия. Нечто, что станет мостом через пропасть. И это нечто существует. Это намерение.

Но намерение в том смысле, который мы вкладываем в это слово, — не просто решение, не просто обещание, не просто план. Это особая энергия, особая собранность, особая конфигурация всего человеческого существа. Это состояние, в котором человек перестает быть разорванным между «знаю» и «делаю». Это целостность в действии.

О природе этого состояния, о его законах, о способах его достижения и укрепления мы и будем говорить в этой книге. Потому что без него все остальное бессмысленно. Потому что оно — нулевая точка любого пути. Потому что именно с него начинается преобразование.

В природе не существует самопроизвольного движения. Камень не покатится с горы, пока его не толкнет внешняя сила или пока не подточит склон время. Вода не потечет вверх, пока не включится насос. Семя не прорастет, пока не получит тепло и влагу. Любому изменению в физическом мире предшествует некое воздействие, некий первичный толчок, запускающий процесс.

В мире человеческой души действуют те же законы. Ничто не происходит само собой. Прощение не случается автоматически по прошествии времени. Любовь не возникает из ниоткуда просто потому, что мы прочитали правильную книгу. Созидание не включается само, как только мы осознали его необходимость. Всему этому предшествует невидимый, но абсолютно реальный внутренний акт.

Мы привыкли думать, что достаточно захотеть — и все случится. Но желание и действие разделены той самой пропастью, о которой мы говорили в предыдущем параграфе. Желание пассивно, оно подобно мечте, которая может жить в человеке годами, не производя никаких изменений. Можно желать простить, желать полюбить, желать созидать, и при этом оставаться абсолютно тем же человеком, что и год, и пять, и десять лет назад.

Что же превращает желание в действие? Что дает тот самый первичный толчок, после которого начинается реальное движение? Что является той пусковой кнопкой, которая запускает весь сложный механизм внутреннего преобразования?

Ответ, к которому мы пришли, исследуя эту тему с трех сторон — психологической, религиозной и через открове-

ние, — звучит просто: это намерение. Не желание, не мечта, не надежда, не план, а именно намерение. Особое состояние сознания, особая внутренняя собранность, особый акт, в котором человек перестает быть наблюдателем своей жизни и становится ее автором.

В психологии этот феномен изучается под разными названиями. Говорят о волевом акте, о принятии решения, о формировании интенции. Но за этими терминами стоит одна и та же реальность: момент, когда человек из множества возможностей выбирает одну и начинает двигаться в ее направлении. Момент, когда энергия перестает рассеиваться и собирается в пучок. Момент, когда слово становится плотью.

Любому действию предшествует внутренний акт. Прежде чем рука поднимется, в сознании должно произойти нечто, что запустит этот подъем. Прежде чем слово будет сказано, должна родиться мысль, которая захочет воплотиться в звуке. Прежде чем человек сделает первый шаг по пути прощения, внутри него должно созреть то, что этот шаг санкционирует, разрешит, прикажет.

Этот внутренний акт может быть мгновенным, почти незаметным. Человек, который давно вынашивал решение, может в какой-то момент просто сказать себе: «все, хватит» — и это «все» станет той самой пусковой кнопкой. Но этот

акт может быть и длительным, мучительным, растянутым во времени. Человек может неделями, месяцами, годами подходить к нему, отступать, снова подходить, пока однажды не совершит окончательный выбор.

Но независимо от длительности, сам момент перехода от пассивного «хочу» к активному «намерен» является ключевым. Это точка бифуркации, после которой все меняется. До этого момента человек мог сколько угодно рассуждать о прощении, но ничего не менялось в его реальности. После этого момента запускается процесс, который, даже будучи медленным и трудным, уже необратим.

В религиозной традиции этот внутренний акт называется по-разному. В исламе есть понятие «ният» — намерение, которое предшествует любому действию и определяет его ценность перед Богом. Пророк Мухаммад говорил: «Поистине, дела оцениваются только по намерениям». Это значит, что одно и то же внешнее действие может быть актом высшего служения или пустой формальностью — в зависимости от того, с каким намерением оно совершено. Ният — это не просто решение сделать что-то. Это направленность сердца, это посвящение своего действия Высшему, это внутренний акт, который превращает обыденное действие в священнодействие.

В христианстве эта тема звучит в словах о вере, способной двигать горами. Но вера здесь — не просто убежденность в существовании Бога, а именно внутренняя собранность, уверенность, соединенная с волей. Когда Иисус говорит: «если будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: „перейди отсюда туда“, и она перейдет», — он говорит о силе внутреннего акта, о намерении, не знающем сомнений.

В иудаизме есть понятие «кавана» — направленность сердца, сосредоточение, без которого молитва остается пустым проговариванием слов. Кавана — это то же намерение, только примененное к молитве. Это усилие, которым человек собирает себя воедино и направляет к Богу. Без каваны нет встречи, есть только механическое действие.

В буддизме говорится о четане — волевом импульсе, который создает карму. Не само действие, а именно намерение, стоящее за ним, определяет, каким будет кармический результат. Можно случайно наступить на муравья — это одно. Можно наступить сознательно — это другое. Внешне действие одинаково, но намерение делает его совершенно разным по последствиям.

В откровениях Тамары Шоминой эта тема занимает центральное место. Иисус Христос говорит с ней о том, что мысль имеет силу, но только тогда, когда она соединена с

волей. Что слово, произнесенное без намерения, подобно пустому звуку, который растворяется в воздухе, не оставляя следа. Но слово, рожденное из глубины, подкрепленное внутренним актом, становится реальностью.

В одной из бесед Иисус Христос объясняет:

*«Я мысль сверкать учу,
я как стрелу ее в пространство запущу.
Теперь увидела, что может мысль:
и разрушать, и Мир творить.
Но сила мысли в чистоте сердечной.
Твой пламень Духа
тетиву натянет лука,
где мысль — стрела.
И мысль твоя сильна
тогда,
когда душа твоя чиста.
Лети, твоя стрела!
Я путь расчищу ей!
Я помогу всем мыслям воплотиться!»*

Этот образ удивительно точен. Можно иметь прекрасные мысли о прощении, любви, созидании. Можно носить их в себе, лелеять, развивать. Можно написать о них книги, прочитать сотни лекций. Но пока тетива не натянута, пока не со-

вершен внутренний акт, готовящий к высвобождению энергии, — ничего не произойдет. Мысль останется мыслью, не ставшей событием.

Намерение как пусковая кнопка всего пути — это не просто красивый образ. Это точное описание механизма, который либо включается, либо нет. Когда человек нажимает кнопку «пуск», запускается программа. Могут быть сбои, могут быть задержки, могут быть внешние препятствия. Но программа уже запущена, процесс уже идет, обратного пути нет. Точно так же с намерением: когда оно сформировано, когда внутренний акт совершен, человек уже не может остаться прежним. Даже если он ничего не делает внешне, внутри уже началось движение.

В этом смысле намерение подобно семени. Семя может быть крошечным, незаметным, почти невесомым. Но в нем уже заключена вся программа будущего растения, вся его сила, вся его судьба. Когда семя попадает в почву и получает влагу, оно начинает прорастать. Этот процесс уже не остановить. Точно так же намерение, однажды посеянное в глубине души, начинает прорастать независимо от внешних обстоятельств.

Но здесь есть важный нюанс. Семя должно быть живым. Можно иметь семя, которое выглядит как семя, но внутри

него нет жизни. Оно не прорастет, сколько его ни поливай. Так и намерение может быть мертвым. Можно сказать себе: «я намерен простить», — и эти слова останутся пустыми, если за ними нет внутреннего акта, нет живой энергии, нет настоящей готовности.

Как отличить живое намерение от мертвого? Живое намерение всегда связано с чувством. Это не холодное решение, принятое головой. Это теплое, живое движение души, в котором участвует все существо. Когда человек действительно намерен что-то сделать, он это чувствует. В его теле появляется собранность, в его мыслях — ясность, в его эмоциях — спокойная уверенность. Он уже не мечется, не сомневается, не ищет оправданий. Он просто знает: так будет.

Мертвое намерение похоже на обещание, данное себе под давлением. «Надо бы простить», «хорошо бы начать новую жизнь», «пора бы уже заняться собой». В таких формулировках нет силы. Они рождаются из чувства долга, а не из глубинного желания. Они не способны запустить движение, потому что за ними нет энергии.

Но намерение — не заклинание. Это работа. Это внутреннее усилие, которое требует собранности, честности, мужества. Это момент, в котором человек должен сказать себе правду: я действительно этого хочу, я готов за это платить, я

беру на себя ответственность за последствия.

Когда такой внутренний акт совершен, он меняет все. Дальнейшее может быть трудным, может требовать времени, может встречать препятствия. Но основное уже сделано. Колесо сдвинуто с мертвой точки. Путь начат.

Вот почему мы говорим о намерении как о нулевой точке пути. Не первой ступени, а именно нулевой. Потому что первая ступень — это прощение. Вторая — любовь. Третья — созидание. Но чтобы ступить на первую ступень, нужно сначала оказаться в точке, от которой начинается отсчет. Нужно совершить акт, который превратит наблюдателя в путника. Нужно включить намерение.

Без этого все разговоры о прощении останутся разговорами. Без этого все мечты о любви останутся мечтами. Без этого все планы созидания останутся планами, пыляющимися в ящике письменного стола. Намерение — это ключ зажигания. Можно иметь самый лучший автомобиль, самый полный бак, самую точную карту. Но без поворота ключа ты никуда не поедешь. Ты будешь сидеть в прекрасном автомобиле, мечтать о путешествиях, изучать карту, советоваться с опытными водителями, но так и останешься на месте.

В этой книге мы будем учиться поворачивать этот ключ.

Мы будем исследовать природу намерения, его законы, его ловушки, его возможности. Мы будем тренироваться различать живое намерение от мертвого. Мы будем осваивать практики, которые превращают слабое, размытое, неуверенное намерение в сильное, ясное, действенное.

Потому что без этого невозможно преобразование. Потому что это действительно нулевая точка. Потому что именно отсюда начинается путь.

Мы называем намерение нулевой точкой пути. Это не случайный образ и не красивая метафора. За этим стоит точное понимание того, как устроено движение человеческой души, какие этапы оно проходит и где именно находится то место, с которого все начинается. Чтобы понять это, нужно внимательно посмотреть на систему координат, в которой разворачивается внутренняя жизнь человека.

В любом пути есть первый шаг. Это очевидно. Но первому шагу всегда предшествует состояние, из которого этот шаг делается. Человек стоит на месте, собирается с силами, принимает решение, настраивается, направляет внимание. Это состояние не есть еще само движение, но это уже и не просто покой. Это особое состояние, которое нельзя описать ни как действие, ни как бездействие. Это точка перехода, момент бифуркации, нулевая отметка на шкале пути.

В математике и физике ноль занимает особое место. Это не просто отсутствие величины. Это точка отсчета, от которой начинается любое измерение. Без нуля невозможно построить систему координат, невозможно определить, где находится плюс, а где минус, невозможно измерить расстояние. Ноль — это начало начал, основа любой шкалы, условие возможности любого измерения.

В человеческой жизни ноль играет ту же роль. Это точка, от которой начинается отсчет пути. Это место, где человек находится перед тем, как сделать первый шаг. Это состояние, которое предшествует любому движению и делает это движение возможным. Без этой точки нельзя сказать, что путь начался. Можно сколь угодно долго готовиться, собираться, планировать, но если ты не в нуле, ты еще не в пути.

Но что такое этот ноль? Это пустота? Это ничто? В обычном сознании ноль часто воспринимается как отсутствие, как пустое место, как ничто. Но это глубокое заблуждение. Ноль в системе координат пути — это не пустота, а потенциал. Это место, где сходятся все возможности, где будущее еще не определено, где человек обладает максимальной свободой выбора.

Представьте себе спортсмена перед стартом. Он стоит

на линии, мышцы напряжены, внимание сконцентрировано, дыхание замерло. Он еще не побежал, он еще стоит на месте. Но можно ли сказать, что он бездействует? Можно ли сказать, что его состояние — это пустота? Нет. В этом застывшем мгновении сосредоточена вся его будущая энергия, весь его потенциал, вся его готовность. Это и есть нулевая точка бега.

Представьте себе художника перед чистым холстом. Кисть еще не коснулась белой поверхности, краски еще не смешаны, линия еще не проведена. Но разве это пустота? В голове художника уже родился образ, рука уже знает движение, глаз уже выбрал точку начала. Это состояние предельной собранности, максимальной готовности, полной направленности. Это нулевая точка творчества.

Или представьте себе человека, который стоит на пороге важного разговора. Он еще не постучал в дверь, не произнес первого слова, не сделал шага внутрь. Но внутри него уже все готово: слова подобраны, интонации выверены, сердце настроено. Это нулевая точка встречи.

Во всех этих примерах ноль — это не отсутствие, а присутствие в самой концентрированной форме. Это готовность, собранность, направленность. Это состояние, в котором человек уже не рассредоточен, не разбросан, не рассеян.

Он собрал себя воедино, сфокусировал внимание, направил волю. Он подобен линзе, собирающей солнечные лучи в одну точку, способную зажечь огонь.

Именно такое состояние мы имеем в виду, когда говорим о намерении как о нулевой точке пути. Намерение — это не само действие и даже не решение действовать. Это та внутренняя собранность, которая делает действие возможным. Та готовность, которая предшествует первому шагу. Та направленность, которая определяет, куда этот шаг будет сделан.

Человек, у которого есть намерение простить, уже не просто думает о прощении, не просто хочет простить, не просто соглашается с тем, что прощать полезно. Он внутренне собрался для этого акта. Он направил свою волю в эту сторону. Он стоит на нулевой отметке, готовый сделать шаг.

Человек, у которого есть намерение принять себя, уже не просто читает книги о самопринятии, не просто повторяет аффирмации, не просто мечтает о том, как хорошо было бы полюбить себя. Он внутренне готов к этой встрече с собой. Он собрал мужество, чтобы посмотреть на себя настоящего. Он стоит на нулевой отметке, готовый шагнуть навстречу себе.

Человек, у которого есть намерение созидать, уже не просто визуализирует свои желания, не просто строит планы, не просто ждет вдохновения. Он внутренне мобилизован для творчества. Он направил свою энергию в русло созидания. Он стоит на нулевой отметке, готовый воплотить мечту в реальность.

В сборнике откровений Тамары Шоминой «Тайна Тайн», Книга 1, беседе 52 Иисус Христос говорит о связи намерения и мечты, и эти слова тоже помогают понять природу нулевой точки:

*«В мечте, что так смела,
нахальна
и нетерпелива,
преодолеть сумела ты
преграды, что сама
воздвигла.
В мечте,
где смелость есть,
ограниченья разрушенья получают.
Мечта укажет
на дробленье Мира,
покажет,
где нарушено единство Бытия.
Суди сама:*

*«Хочу, чтоб муж любил» —
боишься без его любви остаться;
«Мечтаю жить я в радости, без слез» —
боишься трудностей и горя,
не веришь в счастье, что нам Бог дает;
«Мечтаю много денег получать» —
боишься, что семью не сможешь содержать.
И так во всем. В любой твоей мечте
ты дополнение не впустила в Жизнь к себе.
И стороной, что оборотна для мечты,
твой страх является, пойми.
А суть страданий — страхи».*

Здесь важно, что мечта, в которой есть смелость, становится тем самым намерением, которое способно разрушать преграды. Не пассивная мечта-фантазия, а мечта, соединенная с волей, с готовностью действовать. Именно такая мечта рождается из нулевой точки.

В момент формирования намерения происходит нечто удивительное. Человек перестает быть просто наблюдателем своих возможностей и становится их реализатором. Энергия, которая до этого была рассеяна, собирается в пучок. Внимание, которое металось между разными вариантами, фокусируется на одном. Воля, которая колебалась и сомневалась, обретает твердость.

В этот момент ноль перестает быть просто точкой на шкале. Он становится началом отсчета. От него начинается движение. После него уже нельзя сказать, что человек стоит на месте. Даже если внешне он еще ничего не делает, внутри него уже все изменилось. Он уже не тот, кто был секунду назад. Он уже в пути.

В беседе 64 Тамара записывает удивительные слова, которые можно назвать гимном этому состоянию внутренней свободы и готовности:

*«Я позволяю себе любить!
Я позволяю себе творить!
Я позволяю себе кричать!
Я позволяю Мир восхищать!
Если хочу — бегу,
Если хочу — иду,
Если хочу — слезы пролью,
Если хочу — Мир закружу.
Пусть будет все,
Что Бог захотел!
Все, что посмел,
То воплотил,
Через меня проявил».*

В этих строках нет ни тени сомнения, ни колебания, ни страха. Это голос человека, достигшего нулевой точки и готового к любому движению. Это голос намерения, ставшего плотью.

Вот почему мы так настаиваем на различии намерения и простого хотения, намерения и мечты, намерения и плана. Хотение, мечта, план — все это существует в пространстве нуля, но не превращает ноль в единицу. Можно хотеть годами и оставаться на месте. Можно мечтать всю жизнь и умереть с мечтой, так и не начав ее воплощать. Можно составлять гениальные планы и никогда не приступить к их выполнению.

Намерение — это другое. Намерение — это переход количества в качество. Это момент, когда внутренняя энергия достигает критической массы и запускает реакцию. Это точка, после которой обратного пути нет.

В психологии этот феномен известен как «точка принятия решения». Исследования показывают, что в момент принятия решения в мозге человека происходят значительные изменения. Активируются определенные зоны, меняется нейронная активность, высвобождаются нейромедиаторы, связанные с мотивацией и действием. Человек физиологически становится другим после того, как принял решение.

В религии этот момент освящен веками традиции. Не случайно во всех духовных практиках такое значение придается намерению, предшествующему действию. Молитва перед началом дела, благословение, посвящение своих трудов Богу — все это способы зафиксировать, освятить тот самый момент, когда ноль превращается в единицу, когда потенциал становится действием, когда готовность переходит в движение.

Не талант определяет судьбу, не знания, не способности, не удача. Все это важно, но все это вторично. Первично — умение собрать себя в нулевой точке и сделать шаг. Первично — намерение, превращающее ноль в единицу.

Человек, овладевший этим умением, становится хозяином своей жизни. Он больше не ждет, что обстоятельства сложатся благоприятно, что кто-то придет и поможет, что удача улыбнется. Он сам создает обстоятельства. Он сам становится причиной событий. Он сам запускает те процессы, которые ведут его к цели.

Человек, не овладевший этим умением, обречен на вечное ожидание. Он будет ждать вдохновения, ждать подходящего момента, ждать, пока исчезнут все препятствия. Но вдохновение не приходит к тем, кто не готов действовать. Подходя-

щий момент никогда не наступает для тех, кто не готов его создать. Препятствия не исчезают для тех, кто не готов их преодолевать.

В беседе 49 Иисус говорит о доверии, которое лежит в основе этого состояния:

«Бог знает все.

И Он тобою управляет

с Любовью, с нежностью. Расслабься,

растворись в Нем».

Эти слова могут показаться противоречащими идее активного намерения. Но противоречия здесь нет. Намерение, рожденное из доверия, из расслабленности, из растворения в Высшем, — это самое сильное намерение. Потому что оно свободно от страха, от суеты, от цепляния за результат. Оно рождается из нулевой точки, где человек уже не борется с жизнью, а сотрудничает с ней.

Вот почему мы уделяем столько внимания этой нулевой точке. Вот почему мы говорим о ней как о самом важном, самом ключевом моменте всего пути. Потому что без нее нет пути. Потому что она — начало всех начал. Потому что именно здесь решается, будет ли человек жить своей жизнью или так и останется наблюдателем чужих жизней.

В этой книге мы будем говорить о том, как достичь этого состояния. Как научиться собирать себя в нулевой точке. Как отличать истинное намерение от его имитаций. Как тренировать эту способность и делать ее естественной, почти автоматической.

Психологический взгляд: Намерение как волевой акт

Определения: намерение, желание, цель, мотив

В повседневной речи мы часто говорим «я намерен» и «я хочу» как о чем-то почти одинаковом. Нам кажется, что разница здесь лишь в степени интенсивности или в стилистической окраске. Но психологический взгляд открывает иную картину: между желанием и намерением лежит пропасть, сопоставимая с разницей между смотрением на карту и реальным путешествием.

Смешение этих понятий не просто терминологическая небрежность, а корень многих внутренних конфликтов и разочарований. Человек искренне считает, что он чего-то хочет, и полагает, что этого достаточно для движения. Но проходит время, а ничего не меняется, и он с горечью обнаруживает себя в той же точке, из которой собирался уйти годы назад.

Л. С. Выготский в своем фундаментальном исследова-

нии показал, что развитие волевого действия проходит путь от примитивных аффективных реакций к сложным опосредованным актам. Он подчеркивал, что простейшее желание, возникающее как непосредственное влечение, качественно отличается от намерения, которое является результатом овладения собственным поведением с помощью знаков и культурных средств¹.

Он рассматривал желание как природную, натуральную функцию, свойственную человеку от рождения и связанную с органическими потребностями. Намерение же он относил к сфере высших психических функций, которые формируются прижизненно и опосредованы культурными знаками, прежде всего словом.

По мысли Выготского, ключевое различие между желанием и намерением заключается в отношении к времени и к собственной активности субъекта.

Желание всегда направлено на непосредственное удовлетворение, оно нетерпеливо и не способно к отсрочке.

Намерение, напротив, предполагает способность удерживать цель во времени, строить планы и подчинять текущее поведение будущему результату.

¹ Выготский Л. С. История развития высших психических функций. // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / под ред. А. М. Матюшкина. — Москва: Педагогика, 1983. — 368 с.

Именно эта способность, считал Выготский, делает человека хозяином своего поведения, а не рабом сиюминутных импульсов. Человек, действующий под влиянием желания, подобен ребенку, который тянется к яркой игрушке и не может думать ни о чем другом.

Он особо подчеркивал, что формирование намерения невозможно без участия речи и мышления.

Желание может быть невербальным, телесным, смутным. Намерение всегда оформляется в слове, становится осознанным и отчетливым.

Когда человек говорит себе «я намерен», он совершает акт саморегуляции, который Выготский называл овладением собственным поведением. В этом смысле намерение есть результат интериоризации — перехода внешних форм культурного воздействия во внутренний план. Ребенок сначала подчиняется командам взрослого, потом учится командовать себе сам. Взрослый, формируя намерение, становится для себя одновременно и командиром, и исполнителем.

В своих экспериментальных исследованиях Выготский показывал, как по-разному ведут себя люди, движимые желанием и движимые намерением. Человек, следующий желанию, легко отвлекается, теряет цель при столкновении с

препятствиями, его поведение ситуативно и хаотично. Человек, следующий намерению, способен преодолевать препятствия, удерживать цель даже при отсутствии внешнего подкрепления, его поведение становится произвольным и целенаправленным. Именно намерение, по Выготскому, превращает поведение из реактивного в активное, из зависимого от среды в автономное от нее. Это различие можно наблюдать в любой сфере жизни: желающий похудеть срывается при виде торта, намеревающийся — проходит мимо.

С. Л. Рубинштейн в своем фундаментальном труде предлагает развернутый анализ структуры волевого действия, специально останавливаясь на различии желания и хотения². Он рассматривает желание как начальную стадию волевого процесса, связанную с осознанием потребности, но еще не включающую в себя решение действовать.

Желание, по Рубинштейну, есть переживание, в котором представлен предмет потребности, но не представлены пути и средства его достижения. Человек может страстно желать чего-то, но при этом не иметь ни малейшего представления о том, как это получить.

² Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — Москва: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1946. — 704 с

Рубинштейн вводит важное различие между желанием и хотением, которое часто упускается в обыденном словоупотреблении. Хотение, в его трактовке, есть более активная стадия, включающая в себя не только представление о предмете, но и побуждение к действию. Однако и хотение еще не есть намерение, поскольку оно не связано с принятием решения и планированием. Хотеть можно бесконечно, откладывая действие на завтра, на послезавтра, на неопределенный срок. Хотение становится намерением только тогда, когда человек переходит от пассивного «хорошо бы» к активному «я сделаю».

Особое внимание Рубинштейн уделяет моменту принятия решения, который он считает ключевым в превращении желания в намерение. Принятие решения есть акт, которым человек утверждает свою цель и берет на себя ответственность за ее достижение. До этого момента желание существует как нечто внешнее по отношению к воле, как то, что с человеком происходит. После принятия решения желание становится внутренним моментом самой личности, ее активным устремлением. Рубинштейн подчеркивает, что в этом переходе происходит трансформация всей мотивационной сферы: одни побуждения усиливаются, другие тормозятся, третьи отбрасываются вовсе.

Рубинштейн также показывает, что намерение выполняет

функцию стабилизации деятельности во времени. Желание вспыхивает и гаснет, оно подвержено колебаниям настроения и влиянию внешних обстоятельств. Намерение, однажды сформированное, продолжает действовать даже тогда, когда первоначальное желание ослабло или исчезло. Человек может встать рано утром не потому, что ему этого хочется в данный момент, а потому, что он имеет намерение сделать зарядку. Намерение, таким образом, освобождает человека от необходимости постоянно подогревать в себе желание, оно работает как инерционный механизм, сохраняющий движение.

В. И. Селиванов, посвятивший свою исследовательскую работу проблеме воли и ее воспитания, определяет намерение как сознательное решение, принимаемое человеком на основе оценки своих возможностей и условий деятельности³. Он подчеркивает, что намерение есть внутренняя подготовка к будущему действию, психическое состояние, которое мобилизует человека и организует его поведение в направлении поставленной цели. Желание же, по Селиванову, есть менее определенное состояние, переживание потребности, еще не опосредованное волевым усилием и не оформленное в конкретное решение действовать.

Селиванов особо останавливается на вопросе о том, как

³ Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. — Москва: Знание, 1976. — 64 с.

именно намерение выполняет свою мобилизующую функцию. Он показывает, что сформированное намерение создает в психике особое доминантное состояние, при котором все другие побуждения и мотивы отступают на второй план. Человек, имеющий твердое намерение, становится менее чувствительным к отвлекающим факторам, более устойчивым к соблазнам и искушениям. Эта доминанта удерживается до тех пор, пока действие не будет выполнено или пока намерение не будет сознательно пересмотрено. Этим намерение принципиально отличается от желания, которое не создает такой устойчивой доминанты.

В своих работах Селиванов специально исследует, как соотносятся намерение и привычка. Он приходит к выводу, что намерение может либо усиливать привычку, либо бороться с ней. Человек, имеющий вредную привычку, может сформировать намерение от нее избавиться, и тогда между привычкой (автоматическим желанием) и намерением (сознательным решением) разворачивается борьба. Исход этой борьбы зависит от силы намерения, от его подкрепленности волевым усилием. Селиванов подчеркивает, что именно намерение, а не желание, является тем инструментом, с помощью которого человек может изменять свои привычки и, в конечном счете, свой характер.

Селиванов также разрабатывает практические рекомен-

дации по формированию и укреплению намерения. Он показывает, что намерение должно быть конкретным, реалистичным и ограниченным во времени. Желание может быть сколь угодно расплывчатым: «хочу похудеть», «хочу стать лучше», «хочу зарабатывать больше». Намерение требует точности: «я намерен сбросить пять килограммов за три месяца», «я намерен ежедневно уделять час медитации», «я намерен освоить новую профессию к концу года». Именно эта конкретность, по Селиванову, превращает абстрактное желание в работающий механизм самоизменения.

В. А. Иванников в своем исследовании психологических механизмов волевой регуляции предлагает еще более тонкое различение⁴. Он показывает, что желание возникает как непосредственное переживание побуждения к действию, но само по себе не содержит механизма его реализации. Желание есть результат работы естественных потребностей и эмоций, оно автоматически связывает восприятие объекта с импульсом к действию. Намерение же есть продукт сознательной переработки желания, его включения в систему ценностей и смыслов личности.

Иванников вводит понятие «смыслового связывания» как основного механизма превращения желания в намерение.

⁴ Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. — Москва: Издательство Московского университета, 1991. — 142 с.

Человек не просто хочет чего-то, но связывает это хотение с более широкими смысловыми контекстами: с представлением о себе, с системой ценностей, с долгосрочными целями. Именно это связывание придает желанию дополнительную энергию и устойчивость.

Например, желание бросить курить может быть слабым, пока оно существует само по себе. Но если человек связывает это желание с ценностью здоровья, с заботой о семье, с представлением о себе как о сильной личности, желание превращается в намерение и обретает реальную силу.

Экспериментальные исследования Иванникова показывают, что намерение способно мобилизовать такие ресурсы психики, которые недоступны простому желанию. В его опытах испытуемые, сформировавшие намерение выполнить трудное задание, демонстрировали гораздо более высокие результаты, чем те, кто просто хотел его выполнить. Намерение включало механизмы дополнительной мотивации, позволяло преодолевать утомление, поддерживало работоспособность на высоком уровне. Желание же быстро угасало при столкновении с трудностями, не обеспечивая необходимой устойчивости.

Иванников также исследует феномен борьбы мотивов, которая часто предшествует формированию намерения. В этой

борьбе сталкиваются различные желания, каждое из которых требует реализации. Исход борьбы определяется не силой желаний самих по себе, а их смысловым весом, их связью с ценностной структурой личности. Побеждает не то желание, которое ярче эмоционально окрашено, а то, которое включено в более значимый смысловой контекст. После того как борьба завершается и формируется намерение, лишние желания тормозятся, уступая место главному.

Ф. Е. Василюк в своей концепции переживания касается интересующего нас различия в контексте анализа критических ситуаций⁵. Он показывает, что простое желание избежать страдания или выйти из трудного положения часто оказывается бессильным перед лицом тяжелых обстоятельств. Человек может страстно желать избавления от боли, но это желание само по себе не дает ему сил терпеть и преодолевать.

Реальным фактором преодоления становится только то, что Василюк называет «волевым актом» — внутреннее действие, которое перестраивает смысловую структуру ситуации и порождает новое намерение, способное противостоять давлению обстоятельств. Василюк подробно описывает, как происходит эта перестройка: человек перестает быть пассивным страдальцем, желающим избавления, и становится ак-

⁵ Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. — Москва: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.

тивным деятелем, намеренным пройти через испытание. Эта смена позиции радикально меняет все: боль перестает быть просто болью, становясь частью пути; страх перестает быть парализующим фактором, становясь вызовом.

Василюк показывает, что в критических ситуациях намерение выполняет жизнеспасающую функцию. Человек, имеющий намерение выжить, намерение сохранить себя, намерение выполнить свой долг, способен выдерживать такие нагрузки, которые недоступны человеку, действующему только под влиянием желаний. История знает множество примеров, когда люди выживали в нечеловеческих условиях именно благодаря силе намерения, а не силе желания. Желание есть у всех, но намерение — только у тех, кто способен к волевому акту.

В своей более поздней работе, посвященной типологии переживания, Василюк развивает эту тему, показывая, что различные типы переживания соответствуют различным соотношениям желания и намерения. В гедонистическом переживании доминирует желание, стремление к удовольствию и избеганию страдания. В реалистическом переживании уже присутствует намерение, но оно подчинено внешним обстоятельствам. В ценностном переживании намерение определяется высшими смыслами, а не ситуативными желаниями. В творческом переживании намерение становится инструмен-

том преобразования самой реальности.

Д. Н. Узнадзе в своей теории установки подходит к этой проблеме с иной стороны⁶. Он показывает, что на основе желания может сформироваться установка — готовность к действию определенным образом. Но установка, по Узнадзе, возникает не прямо из желания, а через акт принятия решения, через волевой акт, который фиксирует цель и способ действия. Именно этот акт переводит желание из сферы переживаний в сферу готовности к действию.

Узнадзе различает два типа установки: импульсивную и волевою. Импульсивная установка возникает непосредственно на основе актуального желания, она ситуативна и кратковременна. Волевая установка формируется на основе намерения, она устойчива и сохраняется даже при изменении ситуации. Например, человек может иметь импульсивную установку выпить воды, когда испытывает жажду. Но он может иметь и волевою установку пить достаточно воды каждый день, независимо от того, испытывает он жажду в данный момент или нет.

Эксперименты Узнадзе и его школы убедительно показывают, что намерение создает особый тип установки, который

⁶ Узнадзе Д. Н. Психология установки. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 416 с.

он называл фиксированным. Такая установка сохраняется долгое время и определяет поведение человека даже без участия сознания. Человек, сформировавший намерение, перестает каждый раз заново принимать решение, он действует автоматически, следуя заложенной программе. В этом смысле намерение экономит психическую энергию, освобождая сознание для решения других задач. Желание же требует постоянного подкрепления и внимания.

Узнадзе также показывает, что намерение способно тормозить актуальные желания, противоречащие ему. Если у человека сформировано твердое намерение соблюдать диету, то при виде вкусной еды у него не возникает импульсивной установки ее съесть, или эта установка сразу же тормозится. Происходит это потому, что намерение создает более сильную и устойчивую установку, которая блокирует ситуативные побуждения. Человек, действующий только на основе желаний, не имеет такого защитного механизма и становится игрушкой своих сиюминутных хотений.

К. Левин в своей динамической теории личности исследовал так называемые квазипотребности — напряжения, возникающие при формировании намерения⁷. Он показал, что намерение создает в психике особое состояние напряженно-

⁷ Левин К. Динамическая психология: избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой. — Москва: Смысл, 2001. — 572 с.

сти, которое сохраняется до тех пор, пока действие не будет выполнено. Это состояние принципиально отличается от простого желания, которое может существовать сколь угодно долго, не создавая такого динамического напряжения.

Знаменитые эксперименты ученицы Левина Б. В. Зейгарник подтвердили эту теорию. Оказалось, что невыполненные намерения запоминаются лучше, чем выполненные, потому что они сохраняют свое динамическое напряжение. Желания, не оформленные в намерения, такого эффекта не дают. Человек может годами желать научиться играть на гитаре, но это желание не создает напряжения, не требует разрядки. Но стоит ему сформировать намерение и записаться на курсы, как возникает то самое напряжение, которое будет толкать его к действию.

Левин также показал, что намерение изменяет структуру психологического поля. То, что связано с намерением, приобретает особую валентность, становится притягательным или отталкивающим в зависимости от отношения к цели. Предметы, которые раньше были нейтральными, теперь включаются в динамическое поле намерения и получают свою функциональную значимость. Книга по гитаре, которую человек раньше не замечал, теперь привлекает внимание, потому что связана с намерением научиться играть.

В своем анализе волевых процессов Левин подчеркивал, что намерение есть не просто внутреннее состояние, но реальная сила, способная изменять поведение. Он сравнивал намерение с обязательством, которое человек берет на себя перед самим собой. Нарушить это обязательство так же трудно, как нарушить обещание, данное другому. В этом смысле намерение создает внутреннюю моральную силу, которая удерживает человека на избранном пути даже тогда, когда внешние обстоятельства толкают его в другую сторону.

Б. В. Зейгарник в своих работах по патопсихологии исследовала, как нарушается способность к формированию намерения при различных психических заболеваниях⁸. Она показала, что при некоторых расстройствах человек может сохранять желания, но теряет способность превращать их в намерения. Он хочет, но не может решиться, не может перевести хотение в плоскость реального действия. Это состояние описывается как распад волевой сферы, как разрыв между мотивационно-потребностной и исполнительной сферами личности.

При депрессии, по наблюдениям Зейгарник, желания сохраняются, даже обостряются — человек хочет жить, хочет радоваться, хочет действовать. Но эти желания не переходят

⁸ Зейгарник Б. В. Патопсихология. — Москва: Издательство Московского университета, 1986. — 287 с.

в намерения, не становятся реальными побудителями поведения. Человек оказывается запертым в пространстве желаний, не имея ключа, который открывает дверь к действию. Этим ключом является намерение, и его утрата делает человека беспомощным даже при сохранности всех остальных психических функций.

При шизофрении, как показывает Зейгарник, наблюдается иная картина: желания могут становиться намерениями, но эти намерения носят бредовый характер, не связаны с реальностью. Человек формирует намерение, но оно не учитывает реальных условий, не содержит адекватной программы действий. Это тоже распад волевой сферы, но иного типа. Здоровое намерение всегда сочетает в себе и желание, и реалистичную оценку условий, и программу действий. Патология разрушает это единство.

В клинической практике Зейгарник наблюдала также случаи, когда желание и намерение вступают в конфликт. Например, при неврозах человек может иметь сильное желание избежать пугающей ситуации и одновременно твердое намерение преодолеть свой страх. Этот конфликт порождает тяжелое внутреннее напряжение и может приводить к различным симптомам. Лечение в таких случаях направлено на то, чтобы помочь человеку либо пересмотреть свое намерение, либо найти способы ослабить противостоящее ему желание.

Е. И. Головаха в своем исследовании жизненной перспективы и ценностных ориентаций личности показывает, как соотносятся желание и намерение в структуре жизненного пути⁹. Зрелая личность отличается способностью превращать спонтанные желания в осознанные намерения, связывать их с долгосрочными целями и ценностями. Незрелая личность остается в плену ситуативных желаний, которые сменяют друг друга, не выстраиваясь в осмысленную траекторию жизни.

Головаха показывает, что жизненный успех зависит не от силы или количества желаний, а от способности формировать и реализовывать намерения. Многие люди имеют богатую фантазию и яркие желания, но их жизнь остается пустой и бессодержательной, потому что эти желания не переходят в намерения. Другие, имея скромные желания, но сильные намерения, достигают значительных результатов. Намерение, таким образом, выступает как инструмент реализации желаний, как мост между мечтой и реальностью.

В своем анализе временной перспективы Головаха особо подчеркивает, что намерение всегда обращено в будущее,

⁹ Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. — Санкт-Петербург: Питер, 2000. — С. 256—269

тогда как желание может быть обращено в прошлое (желание вернуть ушедшее) или вообще существовать вне времени. Намерение структурирует время, создает последовательность, связывает прошлое, настоящее и будущее в единую линию жизни. Человек, живущий только желаниями, живет в вечном настоящем, где одно желание сменяется другим без всякой логики и развития.

Головаха также исследует феномен крушения жизненных планов, показывая, что оно переживается тем тяжелее, чем сильнее было намерение, стоящее за этими планами. Неисполненное желание забывается быстро, уступая место другим желаниям. Неисполненное намерение оставляет глубокий след, потому что оно было связано с ценностной структурой личности, с представлением о себе и своем будущем. Это еще одно подтверждение того, что намерение есть нечто гораздо более глубокое и личностное, чем простое желание.

А. Н. Леонтьев в своей теории деятельности касается интересующего нас различия в контексте анализа мотивационно-смысловой сферы¹⁰. Он показывает, что желание есть проявление потребности, ее феноменальная представленность в сознании. Желание сигнализирует о наличии потребности, но не содержит в себе способа ее удовлетворения. На-

¹⁰ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975. — 304 с.

мерение же есть результат соединения потребности с целью, с представлением о том, как эта потребность может быть реализована в данных условиях.

Леонтьев вводит важное понятие «сдвига мотива на цель», которое помогает понять, как формируется устойчивое намерение. Первоначально действие совершается ради какого-то мотива, желания. Но постепенно само действие может приобрести самостоятельную ценность, стать мотивом. Человек начинает заниматься каким-то делом не потому, что оно ведет к удовлетворению желания, а потому что само это дело стало для него значимым. В этом случае намерение заниматься этим делом укрепляется и становится независимым от колебаний желания.

В своих работах Леонтьев также показывает, что намерение может вступать в конфликт с желанием, когда человек должен делать то, что нужно, а не то, что хочется. Этот конфликт разрешается через иерархизацию мотивов, через выстраивание системы ценностей, в которой одни побуждения занимают более высокое место, чем другие. Итогом этой иерархизации становится намерение, которое отражает не ситуативное желание, а устойчивую систему ценностей личности.

Особое внимание Леонтьев уделяет вопросу о том, как на-

мерение связано со смыслом. Желание часто бессмысленно или имеет смысл только в узком контексте текущей ситуации. Намерение всегда укоренено в более широких смысловых структурах, оно отвечает на вопрос «зачем?», а не только на вопрос «чего хочу?». Человек, имеющий намерение, всегда может объяснить, зачем ему это нужно, как это связано с его жизнью в целом. Это смысловое обоснование придает намерению дополнительную силу и устойчивость.

Подводя итог рассмотрению психологических взглядов на различие между желанием и намерением, можно выделить несколько ключевых моментов.

Во-первых, желание есть природная, натуральная функция, тогда как намерение — культурная, высшая, формирующаяся прижизненно.

Во-вторых, желание пассивно, оно случается с человеком, тогда как намерение активно, оно есть акт личности.

В-третьих, желание ситуативно и кратковременно, намерение устойчиво и способно организовывать поведение во времени.

В-четвертых, желание не содержит программы действий, намерение включает в себя план и предвосхищение результата.

В-пятых, желание может существовать без смыслового обоснования, намерение всегда укоренено в системе ценностей и смыслов личности.

Это различие имеет не только теоретическое, но и глубоко практическое значение. Пока человек путает желание с намерением, он будет бесконечно готовиться к переменам, но никогда не начнет их. Он будет говорить себе: «Я хочу простить», «Я хочу полюбить себя», «Я хочу изменить свою жизнь», — и считать, что этого достаточно. Он будет ждать, что желание само собой перерастет в действие, что время сработает вместо воли. Но время не работает вместо воли. Оно работает только в пользу инерции. Чем дольше желание существует без намерения, тем слабее оно становится, тем больше привыкает психика к этому безопасному, ни к чему не обязывающему состоянию.

Человек, желающий простить обидчика, но не имеющий намерения это сделать, будет годами носить в себе обиду, оправдывая себя тем, что он «еще не готов», что «рана слишком глубока», что «должно пройти время». На самом деле за этими словами стоит просто отсутствие намерения, нежелание совершить внутренний акт, требующий мужества и усилия. Время здесь не помощник, потому что время не формирует намерений. Оно только обнажает их наличие или отсутствие.

Человек, желающий полюбить себя, но не имеющий намерения это сделать, будет продолжать себя критиковать, уни-

жать, обесценивать. Он будет читать книги о самопринятии, соглашаться с каждой умной мыслью, но в его реальной жизни ничего не изменится, потому что изменение требует намерения, а не только желания. Желание есть у многих, но намерение — у тех, кто готов платить цену за перемены.

Таким образом, первое и главное различие, которое мы должны освоить, вступая на путь внутреннего преобразования, — это различие желания и намерения. Пока мы не научимся видеть эту разницу в себе, пока не перестанем обманывать себя, принимая пассивное хотение за активную готовность, мы будем топтаться на месте. Намерение требует мужества. Мужества отказаться от безопасной позиции мечтателя и занять ответственную позицию деятеля. Мужества сказать себе правду: я не просто хочу, я намерен. Я беру на себя обязательство действовать. Я готов платить цену за перемены. С этого мужества начинается путь.

Теперь рассмотрим «другую сторону медали». Также в обыденном языке слова «цель» и «намерение» часто используются как синонимы. Мы говорим «я ставлю перед собой цель» и «я имею намерение» практически в одном значении. Но психологический анализ обнаруживает между этими понятиями глубокое различие, непонимание которого приводит к множеству жизненных неудач. Человек может иметь ясную, хорошо сформулированную цель, но при этом не

иметь намерения ее достигать. И тогда цель остается пустой формой, красивым образом, не обладающим побудительной силой.

Различение цели и намерения становится следующим важным шагом в понимании того, как устроено человеческое действие и почему одни люди достигают задуманного, а другие нет.

А. Н. Леонтьев в своей теории деятельности предложил фундаментальное различие, которое помогает прояснить этот вопрос. Он показал, что цель всегда есть представление о будущем результате, о том, что должно быть получено в итоге действия.

Цель отвечает на вопрос «что именно я хочу получить?».

Намерение же, по Леонтьеву, есть более сложное образование, включающее в себя не только представление о результате, но и отношение к этому результату, его связь с более широкими мотивационными структурами.

Леонтьев подчеркивал, что цель может существовать без намерения, как некий образ, не обладающий побудительной силой¹¹.

По мысли Леонтьева, намерение рождается тогда, когда

¹¹ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975. — 304 с.

цель соединяется с мотивом, со смыслообразующим основанием деятельности. Цель сама по себе нейтральна, она лишь указывает направление. Намерение придает цели энергию, делает ее личностно значимой. Леонтьев показывал это на примерах из клинической практики, где пациенты могли точно формулировать цели, но оказывались неспособны к действию именно потому, что цели не были подкреплены намерением. Цель оставалась знанием о желаемом, но не становилась внутренним императивом.

В своих экспериментальных исследованиях Леонтьев наблюдал, как по-разному ведут себя люди, имеющие только цель и имеющие намерение. Человек с целью легко отказывается от нее при столкновении с препятствиями, потому что цель существует для него как внешняя конструкция. Человек с намерением продолжает движение, даже когда цель временно теряет свою привлекательность, потому что намерение связано с глубинными смысловыми структурами. Цель можно сравнить с указателем на перекрестке, а намерение — с внутренним мотором, который заставляет двигаться в указанном направлении.

Б. С. Братусь, развивая идеи Леонтьева, ввел понятие смысловой сферы личности, которое позволяет глубже понять различие между целью и намерением. Он показал, что цель всегда связана с конкретным результатом, тогда как на-

мерение укоренено в системе смыслов, в том, что для человека действительно важно и ценно¹². Одна и та же цель может быть для разных людей наполнена разным смыслом, и именно от этого смысла зависит, превратится ли цель в намерение или останется пустой мечтой.

Братусь специально исследовал ситуации, в которых цель и намерение вступают в противоречие. Это происходит тогда, когда человек ставит перед собой цель, не соответствующую его глубинным смысловым установкам. Например, человек может поставить цель заработать много денег, но если для него деньги не являются подлинной ценностью, если они противоречат его представлению о себе как о человеке духовном, то намерения зарабатывать не возникнет. Цель останется чужеродным образованием, навязанным извне.

В своей клинической практике Братусь наблюдал множество случаев, когда пациенты жаловались на невозможность достичь поставленных целей. При анализе выяснялось, что цели были поставлены правильно, планы составлены грамотно, но отсутствовало именно намерение, то есть внутреннее согласие с этими целями. Человек хотел похудеть, потому что «так надо», но в глубине души не принимал эту цель как свою, она противоречила его представлению о комфорте. Цель была, намерения не было.

¹² Братусь Б. С. Аномалии личности. — Москва: Мысль, 1988. — 301 с.

Братусь приходит к выводу, что намерение есть всегда выражение личности, тогда как цель может быть безличной. Цель можно позаимствовать, принять извне, подчиниться чужому требованию. Намерение всегда рождается из глубины, из согласия с самим собой. Это различие имеет огромное значение для понимания человеческой свободы: человек, действующий только на основе целей, остается исполнителем чужих программ; человек, следующий намерениям, реализует себя.

Ф. Е. Василюк в своей концепции переживания показал, что намерение всегда связано с ценностным измерением жизни, тогда как цель может существовать в чисто прагматическом пространстве. Цель отвечает на вопрос «как сделать?», намерение — на вопрос «ради чего?»¹³. Человек может ставить перед собой множество целей, но только те из них, которые связаны с его глубинными ценностями, обретают силу намерения.

Василюк описывает клинические случаи, когда пациенты жаловались на бессилие перед собственными целями. При более глубоком анализе выяснялось, что цели были поставлены разумно, но отсутствовало именно намерение, то есть

¹³ Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. — Москва: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.

внутреннее принятие этих целей на ценностном уровне. Человек стремился к карьерному росту, но в глубине души презирал карьеризм. Цель была, намерения не было.

В своей теории переживания Василюк показывает, что намерение выполняет жизнеспасающую функцию в критических ситуациях. Когда человек сталкивается с непреодолимыми обстоятельствами, цели могут рушиться одна за другой. Но если у человека есть намерение, связанное с глубинными ценностями, оно позволяет пережить крушение целей и найти новые пути. Цели можно менять, намерение остается, пока остаются ценности.

Д. А. Леонтьев, развивая традицию своего отца, предложил различать цель как образ результата и цель как мотивационное образование. Он показал, что образ результата может существовать сам по себе, как некое представление, не обладающее побудительной силой¹⁴. Чтобы этот образ обрел силу, он должен быть связан с потребностно-мотивационной сферой, должен стать личностно значимым.

Эта связь, по мысли Леонтьева, и есть то, что превращает цель в намерение. Намерение есть цель, ставшая личностным смыслом, вошедшая в структуру мотивации. Леонтьев

¹⁴ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысло-
вой реальности. — Москва: Смысл, 2003. — 487 с.

подчеркивает, что процесс этого превращения требует внутренней работы, акта принятия, согласования цели с другими смысловыми образованиями. Без этой работы цель остается знанием, а не побуждением.

В своих эмпирических исследованиях Леонтьев показал, что люди часто принимают яркую визуализацию цели за сформированное намерение. Популярная психология культивирует эту ошибку, убеждая, что достаточно представить желаемое, и оно реализуется. Но исследования показывают обратное: яркий образ без смыслового принятия, без волевого акта остается грезой. Намерение требует не визуализации, а внутреннего решения.

В. К. Вилюнас в своем исследовании психологических механизмов мотивации специально останавливается на вопросе о том, как цель приобретает побудительную силу. Он показывает, что сама по себе цель, даже очень привлекательная, не обладает энергией действия¹⁵. Энергию дает только связь цели с актуальной потребностью, с эмоциональным переживанием.

Но и этого недостаточно, считает Вилюнас. Потребность создает желание, но не намерение. Для возникновения наме-

¹⁵ Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. — Москва: Издательство Московского университета, 1990. — 288 с.

рения необходимо, чтобы цель была осмыслена в контексте всей жизни личности, согласована с другими целями и ценностями. Намерение требует интеграции, включения цели в целостную систему смыслов.

Вилюнас вводит понятие «смыслового образования», которое возникает на пересечении цели и системы личностных смыслов. Когда человек не просто ставит цель, но и понимает, зачем ему это нужно, как это связано с его идентичностью, возникает то самое смысловое образование, которое и есть намерение. Намерение, таким образом, есть цель, ставшая частью личности.

Е. П. Ильин в своем фундаментальном труде по психологии воли уделяет особое внимание соотношению цели и намерения в структуре волевого акта. Он показывает, что волевой акт начинается не с постановки цели, а с формирования намерения¹⁶. Цель может быть поставлена извне, навязана обстоятельствами, предложена другими людьми. Намерение всегда рождается внутри.

Ильин подчеркивает, что именно намерение придает цели императивность, превращает ее из желательной в обязательную. Человек с намерением не просто знает, чего хочет, он чувствует себя обязанным это сделать. Это чувство обя-

¹⁶ Ильин Е. П. Психология воли. — Санкт-Петербург: Питер, 2000. — 288 с.

зательства перед самим собой есть ключевая характеристика намерения, отличающая его от простой цели. Цель можно отложить, забыть, заменить другой. Намерение требует исполнения.

В своих работах Ильин подробно анализирует, что происходит, когда цель существует без намерения. Такой человек напоминает машину с включенным зажиганием, но без топлива. Все приборы работают, индикаторы горят, но двигатель не заводится. Человек может обсуждать свои цели, составлять планы, но при этом не делать ни шага к их достижению. Проблема не в лени, а в отсутствии намерения.

В. А. Иванников предлагает различать целеполагание и целеосуществление. Целеполагание — это процесс постановки цели, создания образа желаемого будущего¹⁷. Этот процесс может быть совершенным, но он не гарантирует реализации. Целеосуществление требует намерения, волевого усилия, способности удерживать цель во времени.

Иванников показывает, что многие люди прекрасно владеют искусством целеполагания, но совершенно не владеют искусством целеосуществления. Они умеют ставить цели, но не умеют их достигать, потому что за их целями не стоит на-

¹⁷ Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. — Москва: Издательство Московского университета, 1991. — 142 с.

мерения. Это разрыв между знанием и действием, о котором мы говорили во введении, проявляется здесь в полной мере.

Экспериментальные исследования Иванникова демонстрируют, что намерение играет ключевую роль именно на этапе осуществления цели. Когда цель поставлена, начинается самое трудное — ежедневная работа по ее достижению. На этом этапе привлекательность цели тускнеет, появляются утомление, скука, соблазны. Удержать движение способно только намерение.

Р. Мэй в своей работе о человеке в поисках себя касается интересующего нас различия в экзистенциальном ключе. Он показывает, что цель может быть навязана человеку обществом, родителями, модой¹⁸. Такая цель остается внешней, чужеродной, она не становится частью подлинного существования. Намерение же всегда аутентично, оно выражает глубинную суть личности.

В своей клинической практике Мэй наблюдал множество пациентов, которые жаловались на бессмысленность жизни при наличии множества целей. У них были карьерные цели, семейные цели, но все они не порождали намерения, потому что не были связаны с подлинными смыслами. Эти люди

¹⁸ Мэй Р. Человек в поисках себя / пер. с англ. Л. И. Головиной. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2014. — 224 с.

жили чужую жизнь, и потому их цели не имели силы.

Мэй приходит к выводу, что намерение рождается только там, где есть встреча с подлинным собой, где цель выражает не «надо», а «я не могу иначе». Это различие между внешней целью и внутренним намерением становится критерием подлинности существования. Человек, действующий только по целям, может быть успешен, но не счастлив.

В. Франкл, создатель логотерапии, в своих работах постоянно подчеркивал различие между целеполаганием и смыслополаганием. Он показал, что человек может ставить перед собой любые цели, но если они не наполнены смыслом, они не дают сил жить и действовать¹⁹. Намерение, по Франклу, есть всегда стремление к смыслу.

Франкл приводит множество примеров из своего опыта выживания в концлагере, показывающих, что выживали те, у кого было намерение жить, а не просто желание выжить. Желание выжить есть у всех, но оно не дает сил перед лицом нечеловеческих испытаний. Намерение выжить, связанное со смыслом, становилось той силой, которая позволяла преодолевать невозможное.

¹⁹ Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. Л. Я. Борщевского. — Москва: Прогресс, 1990. — 368 с.

Цель здесь была одна у всех — выжить. Но намерение было только у тех, кто видел в этом выживании смысл. Это наблюдение Франкла блестяще подтверждает нашу мысль: цель есть образ результата, намерение есть образ результата, соединенный со смыслом. Без смысла цель бессильна, со смыслом она становится двигателем жизни.

К. Роджерс в своей личностно-ориентированной терапии также касается вопроса о том, как внешние цели превращаются во внутренние намерения. Он показывает, что этот процесс есть процесс аутентизации, обретения подлинности²⁰. Пока цель навязана извне, пока она не прошла через организмическое оценивание, она не становится намерением.

В терапевтической практике Роджерса часто встречались клиенты, которые жаловались на неспособность достичь поставленных целей. В процессе терапии выяснялось, что эти цели были приняты от значимых других. Клиент не спрашивал себя: «А действительно ли я этого хочу?». Как только восстанавливался контакт с подлинными чувствами, цель либо отбрасывалась, либо наполнялась смыслом и становилась намерением.

Л. И. Божович в своих исследованиях развития личности

²⁰ Роджерс К. Становление личности: взгляд на психотерапию / пер. с англ. М. М. Исениной. — Москва: Прогресс, 1994. — 480 с.

в детском возрасте показала, как формируется способность превращать цели в намерения. Она обнаружила, что у детей эта способность появляется не сразу и проходит несколько стадий развития²¹. Сначала ребенок действует под влиянием ситуативных желаний, затем начинает удерживать цели, предложенные взрослыми, и только потом формирует собственные намерения.

Божович показала, что ключевым моментом в развитии личности является переход от целей, заданных извне, к целям, ставшим внутренними намерениями. Этот переход происходит через механизм идентификации, через принятие ценностей значимых других и превращение их в собственные. Ребенок сначала хочет быть похожим на родителей, и это желание порождает цели, а затем и намерения.

В своих экспериментах Божович наблюдала, как по-разному ведут себя дети, имеющие только цель и имеющие намерение. Цель, поставленная взрослым, удерживается только в присутствии взрослого или при внешнем контроле. Намерение, ставшее своим, удерживается и при отсутствии контроля. Это наблюдение имеет прямое отношение ко взрослой жизни: многие взрослые остаются на детском уровне, удерживая цели только при внешнем контроле.

²¹ Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — Москва: Просвещение, 1968. — 464 с.

Подводя итог рассмотрению психологических взглядов на различие между целью и намерением, можно выделить несколько ключевых моментов.

Во-первых, цель есть образ результата, намерение есть этот образ, соединенный со смыслом.

Во-вторых, цель может быть внешней, навязанной, намерение всегда внутреннее, личностное.

В-третьих, цель отвечает на вопрос «что?», намерение отвечает на вопросы «зачем?» и «как?».

В-четвертых, цель может существовать без намерения, но намерение всегда включает в себя цель.

В-пятых, цель удерживается внешним контролем, намерение — внутренним обязательством.

Это различие имеет огромное практическое значение для нашей темы. Человек, вступающий на путь прощения, может ставить перед собой цель простить обидчика. Эта цель может быть совершенно правильной, осознанной, многократно проговоренной. Но если за ней нет намерения, ничего не произойдет. Прощение останется целью, записанной в блокноте, но не случившейся в реальности. То же самое с принятием себя, с любовью, с созиданием. Можно ставить цели, можно записывать их, можно визуализировать, но пока цель не станет намерением, движение не начнется.

Человек, желающий полюбить себя, часто ставит такую цель. Он читает книги, ходит к психологам, соглашается с каждой умной мыслью. Но любовь к себе не приходит, потому что цель есть, а намерения нет. Намерение требует большего, чем просто согласие с правильностью цели. Оно требует внутреннего акта, в котором человек говорит себе: «Я принимаю это как свою ценность. Я беру на себя обязательство двигаться в этом направлении. Я готов платить цену». Без этого акта цель остается знанием, а знание, как мы уже говорили, бессильно.

Человек, стремящийся к созиданию, может иметь прекрасные цели: написать книгу, создать бизнес, построить дом. Он может визуализировать результат, рисовать карты желаний, составлять планы. Но если за этим не стоит намерения, все остается в сфере мечтаний. Намерение превращает мечту в проект, цель — в программу действий. Намерение есть тот мост, по которому цель переходит из пространства идей в пространство реальности.

Таким образом, второе важное различие, которое мы должны освоить, — это различие цели и намерения. Пока мы путаем эти понятия, мы будем ставить цели и удивляться, почему они не достигаются. Мы будем думать, что проблема в недостаточной визуализации, в плохом планировании, в отсутствии мотивации. Но проблема глубже: за нашей целью

нет намерения, нет внутреннего акта принятия, нет обязательства перед собой. Цель без намерения подобна фонарю без света: он есть, но не освещает путь. Намерение зажигает цель, делает ее реальной силой, способной вести человека через все препятствия.

Итак, ранее мы установили два важных различия.

Мы показали, что намерение отличается от желания своей активностью, волевой природой, способностью удерживать человека на пути даже тогда, когда эмоциональный заряд желания угас.

Мы также показали, что намерение отличается от цели своей смысловой наполненностью: цель есть лишь образ результата, тогда как намерение включает в себя отношение к этому результату, его связь с глубинными ценностями личности.

Теперь перед нами стоит задача понять, откуда вообще берется намерение, что служит его источником, какой внутренний механизм запускает его формирование.

Ответ на этот вопрос приводит нас к категории мотива. Именно мотив является тем глубинным источником, который питает намерение энергией и придает ему направленность. Если намерение можно уподобить реке, текущей в определенном русле, то мотив — это родник, из которого река берет свое начало. Без родника река пересохнет, как

бы хорошо ни было проложено русло. Без мотива намерение остается пустой формой, лишенной побудительной силы. Человек может иметь прекрасно сформулированное намерение, но если за ним не стоит реального мотива, это намерение никогда не будет реализовано.

В самом общем виде мотив можно определить как внутреннее побуждение к действию, связанное с удовлетворением потребностей. Мотив отвечает на вопрос «почему?» или «ради чего?» человек собирается действовать. Именно мотив сообщает намерению энергию, именно он заставляет человека преодолевать препятствия и терпеть трудности. Без мотива намерение подобно автомобилю с пустым баком: все системы работают, ключ зажигания повернут, но машина не двинется с места, потому что нет топлива.

Связь между мотивом и намерением можно представить как отношение содержания и формы. Мотив есть содержание, то, ради чего все затевается. Намерение есть форма, способ реализации этого содержания в конкретных обстоятельствах. Одно и то же содержание может облекаться в разные формы: один и тот же мотив может порождать разные намерения в зависимости от условий жизни человека, его возможностей, его окружения. Например, мотив заботы о здоровье у одного человека порождает намерение бегать по утрам, у другого — намерение ходить в тренажерный зал,

у третьего — намерение изменить систему питания.

Но бывает и обратная ситуация, когда одно намерение питается разными мотивами. Например, намерение выучить иностранный язык может поддерживаться мотивом карьерного роста, мотивом познания новой культуры, мотивом общения с друзьями за границей, мотивом самоуважения. Чем больше мотивов поддерживают намерение, тем оно устойчивее, тем легче человеку удерживаться на выбранном пути, тем меньше волевых усилий ему требуется для преодоления препятствий.

В процессе формирования намерения происходит сложная работа по согласованию мотива с условиями деятельности. Человек не просто осознает свой мотив, но и оценивает свои возможности, учитывает обстоятельства, взвешивает средства. На основе этой оценки мотив конкретизируется, превращается в цель и программу действий. Этот момент перехода от мотива к намерению является ключевым: именно здесь рождается та самая нулевая точка, о которой мы говорили во введении, тот внутренний акт, с которого начинается реальное движение.

Однако мотивы бывают разными по своей глубине и силе. Поверхностные мотивы, связанные с ситуативными желаниями, порождают слабые намерения, которые легко разруша-

ются при столкновении с первыми же трудностями. Глубинные мотивы, укорененные в ценностной структуре личности, в том, что человек считает самым важным в жизни, порождают сильные намерения, способные выдерживать любые испытания. Поэтому так важно для человека, вступающего на путь внутреннего преображения, разобраться в своих мотивах, понять, что именно движет им на самом деле.

Человек, желающий простить обидчика, должен спросить себя: какой мотив стоит за этим желанием? Может быть, это мотив избавления от душевной боли? Может быть, это мотив следования религиозной заповеди? Может быть, это мотив сохранения отношений? Может быть, это мотив самоуважения, желание быть выше обиды? В зависимости от того, какой мотив является ведущим, будет формироваться и намерение, и сила этого намерения. Если мотив слаб или не искренен, намерение простить останется пустым обещанием, неспособным породить реальное действие.

Человек, стремящийся полюбить себя, также должен исследовать свои мотивы. Что движет им? Желание избавиться от страданий, связанных с неприятием себя? Стремление соответствовать психологической моде, требующей любви к себе? Потребность в более гармоничных отношениях с окружающими? Глубинная тоска по подлинной жизни? От ответа на эти вопросы зависит, сможет ли он сформировать ре-

альное намерение работать над собой или так и останется в кругу прекраснодушных мечтаний о самопринятии.

Особую роль играют мотивы в ситуации конфликта, когда у человека одновременно существуют несколько побуждений, толкающих его в разные стороны. Например, мотив заботы о здоровье требует бросить курить, а мотив получения удовольствия и снятия стресса толкает к продолжению курения. В этой борьбе мотивов и рождается намерение — либо бросить, либо оставить все как есть. Исход борьбы определяется не силой мотивов самих по себе, а тем, насколько они связаны с глубинными ценностями личности, с ее представлением о себе и своем будущем.

В этой борьбе побеждает не тот мотив, который ярче эмоционально окрашен в данный момент, а тот, который имеет более прочные связи с ценностной структурой личности. Именно поэтому так важно для человека, желающего изменить свою жизнь, работать не только с намерениями, но и с мотивами, углублять их, связывать с тем, что для него действительно значимо. Поверхностный мотив порождает слабое намерение, которое не выдержит испытания временем и трудностями. Глубинный мотив порождает сильное намерение, способное вести человека через любые препятствия.

Мотив не только запускает намерение, но и поддержива-

ет его на всем протяжении пути. Когда первоначальный энтузиазм угасает, когда цель теряет свою привлекательность, когда препятствия кажутся непреодолимыми, именно мотив возвращает человека к действию. Мотив напоминает, зачем все это было затеяно, какой глубинный смысл стоит за повседневными усилиями. Без этой напоминающей функции мотива любое намерение, даже самое сильное в момент своего формирования, постепенно угасает и сходит на нет.

В этом смысле мотив можно сравнить с якорем, который удерживает корабль на месте во время шторма. Намерение — это корабль, цель — это пункт назначения, а мотив — якорь, не позволяющий сбиться с курса под влиянием ветров и течений. Если якорь слаб или плохо держит, корабль может быть унесен далеко в сторону или разбит о скалы. Если мотив слаб или не осознан, намерение легко разрушается под влиянием внешних обстоятельств и внутренних колебаний.

Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми. Осознанный мотив — это тот, который человек может назвать, объяснить, связать с ценностями. Неосознаваемый мотив действует скрыто, влияя на поведение помимо воли человека. Часто случается так, что человек формирует намерение на основе осознаваемого мотива, но неосознаваемый мотив оказывается сильнее и саботирует реализацию. Например, человек искренне намерен построить карьеру, руковод-

ствуясь мотивом достижения, но неосознаваемый мотив избегания ответственности постоянно создает препятствия, о которых человек даже не догадывается.

Поэтому работа с намерением всегда предполагает работу с мотивами, в том числе с неосознаваемыми. Человек, желающий реальных изменений, должен исследовать глубинные слои своей психики, обнаруживать те скрытые побуждения, которые могут противоречить его сознательным намерениям. Без этого исследования самые благие намерения будут разбиваться о невидимые внутренние барьеры, оставляя человека в недоумении и разочаровании.

В процессе жизни мотивы человека могут меняться, и это естественно. То, что двигало человеком в юности, может утратить свою силу в зрелости. То, что было важно вчера, может стать безразличным сегодня. Вместе с изменением мотивов должны меняться и намерения. Удерживать намерение, потерявшее связь с актуальными мотивами, — значит обрекать себя на бесплодные усилия и неизбежное разочарование. Мудрость состоит в том, чтобы вовремя замечать изменения в мотивационной сфере и корректировать свои намерения в соответствии с ними.

Особого внимания заслуживают так называемые смыслообразующие мотивы — те, которые определяют главное на-

правление жизни человека, его идентичность, его понимание себя. Такие мотивы порождают намерения, которые человек реализует на протяжении многих лет, иногда всей жизни. Они не зависят от колебаний настроения и ситуативных обстоятельств. Человек, имеющий такой глубинный мотив, подобен большому кораблю, который плывет через любые штормы, потому что его двигатели достаточно мощны, а курс проложен точно.

Человек, вступающий на путь прощения, любви и созидания, должен задать себе вопрос: какой мотив лежит в основе этого пути? Является ли он поверхностным, продиктованным модой или чужим мнением? Или он связан с самым глубоким в душе, с тем, без чего жизнь теряет смысл? Ответ на этот вопрос определит, будет ли его намерение подлинным, способным вести через все трудности, или останется благим пожеланием, которое рассеется при первом же столкновении с реальностью.

Мотив есть источник намерения, его энергетический центр, его смысловое ядро. Без мотива намерение пусто, без намерения мотив слеп. Только в их единстве рождается то, что мы называем волевым актом — осознанным, целенаправленным, энергичным действием, способным изменять реальность. Поэтому, приступая к формированию намерения, человек должен прежде всего исследовать свои мотивы,

очистить их от случайного и наносного, соединить с тем, что составляет суть его личности. Только тогда намерение обретет ту силу, которая позволит ему стать реальностью.

Внутренний локус контроля (Джулиан Роттер)

В предыдущем параграфе мы установили, что намерение есть волевой акт, отличный от желания своей активностью, от цели — смысловой наполненностью, и что источником намерения является мотив — глубинное побуждение, придающее намерению энергию.

Но возникает закономерный вопрос: почему одни люди легко формируют намерения и столь же легко реализуют их, тогда как другие годами топчутся в кругу одних и тех же желаний? Почему для одного человека достаточно внутреннего решения, чтобы начать движение, а другой нуждается в бесконечных внешних подкреплениях, стимулах, напоминаниях? Ответ на эти вопросы лежит в плоскости более глубокой психологической характеристики, определяющей само отношение человека к своим действиям и их последствиям.

Американский психолог Джулиан Роттер, разрабатывая свою теорию социального научения, ввел понятие, ставшее ключевым для понимания этих индивидуальных различий. Он назвал его локусом контроля — устойчивым свойством личности, отражающим то, в какой степени человек принимает ответственность за события своей жизни на себя или

приписывает их внешним обстоятельствам²². Роттер показал, что люди принципиально различаются по тому, где они располагают источник управления своей жизнью: внутри себя или во внешнем мире. Это различие формируется в процессе воспитания и закрепляется опытом, становясь устойчивой характеристикой личности.

Люди с внутренним локусом контроля, которых Роттер назвал **интерналами**, убеждены, что большинство событий их жизни является результатом их собственных усилий, способностей и решений.

Они верят, что могут влиять на свою судьбу, что награды и наказания, которые они получают от жизни, зависят прежде всего от них самих. Эта убежденность не является простым оптимизмом или наивной верой в собственное всемогущество. Это глубинное мировоззренческое основание, определяющее то, как человек подходит к формированию намерений и их реализации. Интернал, принимая решение, исходит из того, что исполнение этого решения зависит от него самого.

Исследования Роттера показали, что интерналы демонстрируют принципиально иное отношение к процессу целе-

²² Роттер Дж. Теория социального научения / пер. с англ. И. Ю. Дубровиной. — Москва: Аспект Пресс, 1996. — 352 с.

полагания. Они более тщательно собирают информацию, более внимательны к условиям деятельности, более склонны к планированию и прогнозированию. Это происходит потому, что они знают: качество их действий напрямую повлияет на результат. Если результат зависит от меня, я буду делать все возможное, чтобы он был успешным. Если результат зависит от внешних сил, можно и не стараться — все равно ничего не изменишь.

Для человека с внутренним локусом контроля характерно особое отношение к собственным намерениям. Он воспринимает свое намерение как обязательство, которое взял на себя перед самим собой. Нарушить это обязательство для него так же трудно, как нарушить обещание, данное другому человеку, — пожалуй, даже труднее, потому что себя обмануть сложнее, чем кого-то другого. Интернал чувствует себя ответственным за реализацию своих намерений и не склонен искать оправдания в случае неудачи. Он скорее проанализирует свои ошибки и скорректирует действия, чем будет обвинять обстоятельства или других людей.

Такое отношение к намерению формируется еще в детстве. Роттер показал, что локус контроля складывается под влиянием опыта подкреплений. Если ребенок регулярно получает награды за свои усилия и наказания за свои ошибки, у него формируется внутренний локус контроля. Если же под-

крепления хаотичны и не связаны с поведением ребенка, он приходит к выводу, что ничего от него не зависит, и формирует внешний локус контроля. Родители, которые последовательны в своих требованиях и поощрениях, воспитывают интерналов. Родители, чье поведение непредсказуемо, воспитывают экстерналов.

В экспериментальных исследованиях Роттера и его последователей было обнаружено, что интерналы превосходят экстерналов практически во всех сферах, требующих активности и ответственности. Они лучше учатся, потому что верят в связь между учебой и результатом. Они успешнее в профессиональной деятельности, потому что не ждут милостей от начальства, а рассчитывают на себя. Они более здоровы физически и психически, потому что заботятся о своем здоровье, не перекладывая ответственность на врачей. Они счастливее в личных отношениях, потому что работают над ними, а не ждут, что партнер сам догадается об их желаниях.

Особенно важно для нашей темы то, как интерналы относятся к неудачам в реализации своих намерений. Для экстернала неудача — подтверждение того, что мир несправедлив и ничего от него не зависит. Для интернала неудача — информация к размышлению, сигнал о том, что нужно изменить стратегию, приложить больше усилий, лучше подготовиться. Интернал не впадает в отчаяние при столкновении

с препятствиями, потому что воспринимает их не как приговор, а как вызов, который можно преодолеть. Эта установка принципиально важна для формирования устойчивых намерений, особенно в такой сложной сфере, как внутреннее преобразование.

Человек с внутренним локусом контроля, вступая на путь прощения, понимает, что простить обидчика — это его задача, его работа, его ответственность. Он не ждет, что обидчик придет и извинится, не ждет, что время залечит раны, не ждет чуда или волшебной таблетки. Он знает: если я хочу простить, я должен это сделать сам. Никто не сделает это за меня. Это знание не угнетает его, а мобилизует. Оно превращает абстрактное желание простить в конкретное намерение работать над собой, искать пути, пробовать, ошибаться и пробовать снова.

Человек с внутренним локусом контроля, стремясь полюбить себя, отдает себе отчет в том, что любовь к себе не свалится на него с неба. Ее нельзя получить в подарок от психолога или купить за деньги на тренинге. Это результат внутренней работы, ежедневных усилий, маленьких шагов, побед и поражений. Он не ждет, что кто-то скажет ему: «Ты хороший», и он тут же поверит в это. Он знает, что принятие себя рождается изнутри, из его собственного отношения к себе, из его собственных мыслей и поступков.

Человек с внутренним локусом контроля, намереваясь со-
зидать, понимает, что никто не придет и не воплотит его меч-
ты. Государство не позаботится, общество не поможет, судь-
ба не улыбнется. Есть только он и его намерение. И если он
хочет чего-то достичь, он должен действовать. Эта позиция
может показаться кому-то тяжелой, даже жестокой. Но на
самом деле она освобождает. Освобождает от бесконечного
ожидания, от иллюзий, от надежд на чудо. Освобождает для
действия.

Интерналы отличаются от экстерналов не только отноше-
нием к своим намерениям, но и способом их формирования.
Экстернал часто формирует намерения под влиянием внеш-
них обстоятельств: «надо похудеть к лету», «надо заработать
деньги, потому что все зарабатывают», «надо жениться, по-
тому что возраст». Интернал формирует намерения, исходя
из внутренних ценностей: «я хочу быть здоровым, поэтому я
буду заниматься спортом», «я хочу реализовать свой потен-
циал, поэтому я буду развиваться в этом направлении», «я
хочу любви, поэтому я буду строить отношения». В первом
случае источник намерения — внешний, во втором — внут-
ренний.

Это различие имеет прямое отношение к устойчиво-
сти намерения. Намерение, сформированное под влияни-

ем внешних причин, держится только до тех пор, пока эти внешние причины сохраняют свою силу. Как только давление извне ослабевает, намерение исчезает. Намерение, сформированное изнутри, из собственных ценностей, сохраняется независимо от внешних обстоятельств. Человек, который начал бегать по утрам, потому что так делают все успешные люди, бросит бегать, как только мода на здоровый образ жизни пройдет. Человек, который начал бегать, потому что для него важно чувствовать себя бодрым и здоровым, будет бегать всегда.

В клинической практике психологи часто сталкиваются с феноменом, который можно назвать «отчуждением намерения». Человек формирует намерение, но воспринимает его как нечто чужеродное, навязанное, не свое. Он говорит: «Мне надо похудеть», «Мне надо бросить курить», «Мне надо больше зарабатывать». В этих формулировках звучит долженствование, идущее извне. За таким намерением не стоит внутреннего мотива, не стоит личного выбора. Поэтому оно обречено на провал. Пока человек не переведет это «надо» в «я выбираю», в «я хочу», в «это мое», намерение останется безжизненным.

Человек с внутренним локусом контроля не знает этого разрыва между «надо» и «хочу». Для него то, что надо, и то, что он хочет, совпадают, потому что он сам выбирает свои ценности и сам формирует свои намерения. Он не чувствует

себя жертвой обстоятельств или исполнителем чужих приказов. Он автор своей жизни, и его намерения — это его авторские проекты. Поэтому он относится к ним с ответственностью и заботой, как творец относится к своему творению.

Важно понимать, что внутренний локус контроля не является врожденным свойством. Он формируется в процессе жизни и может быть изменен. Человек, выросший с внешним локусом контроля, в зрелом возрасте способен при определенных условиях сместить его внутрь. Это требует работы, пересмотра многих убеждений, изменения привычных способов реагирования. Но это возможно. Более того, без этого смещения любые разговоры о намерении, о воле, о внутреннем преображении останутся бесплодными. Нельзя стать автором своей жизни, продолжая считать, что жизнь пишется кем-то другим.

В психологической литературе описаны многочисленные исследования, подтверждающие связь внутреннего локуса контроля с успешностью в самых разных сферах. Интерналы более удовлетворены своей работой, более устойчивы к стрессу, реже страдают депрессией, имеют более крепкое здоровье. Все эти преимущества проистекают из одного: они верят, что могут влиять на свою жизнь, и эта вера мобилизует их ресурсы, заставляет действовать, искать пути, не сдаваться. Экстерналы, напротив, пассивны, потому что увере-

ны в бесполезности усилий.

Для нашей темы это различие имеет фундаментальное значение. Путь прощения, любви и созидания требует огромных внутренних усилий. На этом пути человека ждут неизбежные трудности, сомнения, срывы, разочарования. Только тот, кто верит в возможность изменений, кто берет ответственность за свою жизнь на себя, способен пройти этот путь до конца. Тот, кто ищет виноватых вовне, кто ждет, что кто-то придет и спасет его, кто надеется на чудо или счастливый случай, неизбежно сойдет с дистанции при первом же серьезном испытании.

Человек с внутренним локусом контроля, столкнувшись с трудностью в прощении, не говорит: «Обидчик слишком виноват, я не могу простить такого». Он говорит: «Я пока не нашел способа простить, значит, нужно искать дальше, пробовать другие подходы, работать глубже». Он не перекладывает ответственность на обидчика, на обстоятельства, на свое прошлое. Он оставляет ответственность себе. И эта ответственность дает ему силу продолжать движение даже тогда, когда кажется, что движения нет.

Человек с внутренним локусом контроля, переживая кризис в принятии себя, не впадает в отчаяние и самобичевание. Он не говорит: «Я неудачник, я никогда не смогу полю-

бить себя». Он анализирует, что пошло не так, какие его действия привели к кризису, что можно изменить в стратегии. Он ищет причину неудачи в себе, но ищет не для того, чтобы наказать себя, а для того, чтобы найти решение. Это принципиальное отличие: интернал ищет причину в себе, чтобы изменить ситуацию; экстернал ищет причину вовне, чтобы оправдать свое бездействие.

Человек с внутренним локусом контроля, задумав созидательный проект, не ждет вдохновения, не надеется на удачу, не рассчитывает на помощь. Он садится и делает. День за днем, шаг за шагом. Он знает, что результат зависит только от него, и поэтому он работает. У него нет иллюзий, что можно достичь чего-то, ничего не делая. У него нет надежды на халюву, на чудо, на везение. У него есть только он сам и его намерение. И этого достаточно, потому что это единственное, что действительно нужно.

Внутренний локус контроля не означает, что человек игнорирует внешние обстоятельства или отрицает их влияние. Реалист не может не видеть, что внешние условия существуют и могут как помогать, так и мешать. Но интернал видит в обстоятельствах не приговор, а условия задачи. Он не говорит: «Обстоятельства против меня, я ничего не могу сделать». Он говорит: «При таких обстоятельствах мне нужно действовать вот так». Он принимает реальность, но не сда-

ется ей. Он учитывает внешние факторы, но не позволяет им управлять собой.

В этом смысле внутренний локус контроля есть условие подлинной свободы. Человек, считающий, что его жизнь определяется внешними силами, несвободен по определению. Он — марионетка, игрушка обстоятельств, жертва судьбы. Человек, принимающий ответственность на себя, обретает свободу — свободу выбирать, свободу действовать, свободу меняться. Он не может изменить прошлое, не может отменить объективные ограничения, но он может изменить свое отношение к ним, может выбрать способ действия в любых обстоятельствах. И в этом выборе — его свобода.

Таким образом, внутренний локус контроля есть та психологическая характеристика, которая определяет, берет ли человек ответственность за свои намерения на себя или перекладывает ее на внешние обстоятельства. Для человека, вступающего на путь внутреннего преображения, эта характеристика становится решающей. Без принятия ответственности невозможно подлинное намерение, а без подлинного намерения невозможно движение по пути прощения, любви и созидания. Тот, кто берет ответственность на себя, становится хозяином своей жизни и творцом своей судьбы. Тот, кто отдает ответственность вовне, навсегда остается в позиции жертвы, вечно ждущей, но никогда не получающей.

Теперь необходимо обратиться к противоположному типу — к тем, кто отдает управление внешним силам, кто полагает, что основные события их жизни определяются обстоятельствами, судьбой, другими людьми или случайностью. Понимание этого типа не менее важно для нашей темы, потому что многие люди, искренне желающие изменений, на самом деле находятся именно в этой позиции, даже не осознавая этого. И пока они остаются в ней, никакие намерения не смогут реализоваться с достаточной силой.

Джулиан Роттер **назвал людей с внешним локусом контроля экстерналами**. Для них характерно убеждение, что подкрепления, которые они получают в жизни — награды и наказания, успехи и неудачи — не находятся в прямой связи с их собственным поведением. Они верят, что эти подкрепления контролируются внешними силами: судьбой, удачей, случаем, влиятельными другими людьми, сложными обстоятельствами, которые невозможно предвидеть или изменить. Эта убежденность формирует совершенно особый способ существования в мире и особое отношение к собственным намерениям.

Для экстернала характерно восприятие себя как объекта воздействия, а не как субъекта действия. Ему кажется, что жизнь происходит с ним, а не он проживает жизнь. Он ча-

сто говорит: «так сложились обстоятельства», «мне не повезло», «судьба у меня такая», «что я могу сделать, если...». В этих формулировках всегда присутствует нечто внешнее, что сильнее его, что определяет ход событий, что лишает его возможности выбора. Экстернал редко говорит «я решил», «я выбрал», «я сделал». Он чаще говорит «пришлось», «вынужден был», «обстоятельства заставили».

Этот способ мышления и речи не случаен. Он отражает глубинное убеждение, что источник управления жизнью находится вовне. Экстернал может быть активным, деятельным, даже суетливым, но его активность всегда носит реактивный характер: он реагирует на внешние стимулы, а не исходит из внутренних побуждений. Он подобен флюгеру, который поворачивается в зависимости от направления ветра. Ветер может дуть с разных сторон, флюгер может крутиться очень активно, но направление его движения всегда задается извне.

Исследования Роттера показали, что экстерналы демонстрируют принципиально иное отношение к процессу целеполагания, чем интерналы. Они менее склонны собирать информацию, менее внимательны к условиям деятельности, реже планируют и прогнозируют. Это происходит потому, что они не верят в связь между своими усилиями и результатом. Если результат все равно не зависит от меня, зачем

стараться? Зачем планировать, если планы все равно нарушатся? Зачем собирать информацию, если решение примет случай? Эта логика, при всей ее внешней убедительности, ведет к пассивности и зависимости.

Для человека с внешним локусом контроля характерно особое отношение к собственным намерениям. Он формирует намерения легко, но так же легко отказывается от них. Его намерения не воспринимаются им как обязательства, потому что он не верит, что от него действительно зависит их исполнение. Он может искренне хотеть похудеть, бросить курить, начать новую жизнь, но в глубине души он знает, что все равно ничего не изменится, потому что не в его это власти. Это знание может не осознаваться, но оно определяет его поведение: он не прикладывает реальных усилий, не ищет реальных путей, не борется с препятствиями.

В случае неудачи экстернал ведет себя принципиально иначе, чем интернал. Для него неудача — не информация к размышлению, а подтверждение его правоты: «я же говорил, что ничего не получится», «я знал, что это бесполезно», «все против меня». Неудача укрепляет его в убеждении, что мир несправедлив и управляем внешними силами. Он не ищет причин в себе, не анализирует свои ошибки, не думает, что можно было сделать иначе. Он ищет виноватых вовне и, как правило, находит их: обстоятельства, люди, судьба, прави-

тельство, начальник, погода.

Такое отношение к неудачам имеет важное психологическое преимущество: оно защищает самооценку. Если я не виноват в своих неудачах, если они вызваны внешними причинами, то я могу сохранять хорошее мнение о себе. Я не плохой, не глупый, не бездарный — просто обстоятельства так сложились. Эта защита работает, но цена ее высока: вместе с ответственностью за неудачи человек отказывается и от ответственности за успехи. Успех для экстернала — тоже дело случая, везения, счастливой случайности. Он не чувствует себя автором своих побед, не испытывает гордости за достижения, потому что считает, что они ему просто достались.

Формирование внешнего локуса контроля, как показал Роттер, происходит в детстве под влиянием опыта подкреплений. Если подкрепления хаотичны и не связаны с поведением ребенка, он приходит к выводу, что ничего от него не зависит. Если ребенок регулярно получает наказания независимо от своего поведения или, наоборот, награды за то, чего не делал, у него формируется убеждение в непредсказуемости мира. Родители, чье поведение непоследовательно, которые то хвалят, то наказывают за одно и то же, которые обещают и не выполняют обещаний, воспитывают экстерналов.

В экспериментальных исследованиях было обнаружено, что экстерналы уступают интерналам практически во всех сферах, требующих активности и ответственности. Они хуже учатся, потому что не верят в связь между учебой и оценками. Они менее успешны в профессиональной деятельности, потому что не рассчитывают на себя, а ждут указаний и помощи. Они чаще болеют, потому что перекадывают ответственность за здоровье на врачей и не занимаются профилактикой. Они менее счастливы в личных отношениях, потому что ждут, что партнер будет угадывать их желания, и обижаются, когда этого не происходит.

Для нашей темы особенно важно то, как экстерналы подходят к задачам внутреннего преобразования. Человек с внешним локусом контроля, желая простить, будет ждать, что обидчик извинится, что время залечит раны, что произойдет чудо и обида исчезнет сама собой. Он не понимает, что прощение — это его внутренняя работа, что никто не может сделать это за него. Он может годами ждать подходящего момента, подходящего состояния, подходящих обстоятельств, не понимая, что эти обстоятельства никогда не наступят, потому что они не могут наступить.

Человек с внешним локусом контроля, стремясь полюбить себя, будет ждать подтверждения своей ценности извне. Он будет искать одобрения у других, ждать похвалы, призна-

ния, любви. Ему кажется, что если другие скажут ему, что он хороший, он сможет поверить в это. Но одобрение других не заполняет внутреннюю пустоту, потому что внешний локус контроля не позволяет ему присвоить это одобрение, сделать его своим. Он будет снова и снова искать подтверждений, и снова и снова чувствовать себя недостаточно хорошим.

Человек с внешним локусом контроля, намереваясь создать, будет ждать вдохновения, ждать удачного стечения обстоятельств, ждать, что кто-то поможет, поддержит, направит. Он может мечтать о великих проектах, но никогда не приступит к их реализации, потому что для начала всегда нужны идеальные условия, которые никогда не наступают. Его девиз: «вот если бы...», «когда будет...», «при других обстоятельствах я бы...». Но эти другие обстоятельства не приходят, потому что они не могут прийти.

Экстерналы отличаются от интерналов не только отношением к своим намерениям, но и способом их формирования. Экстернал формирует намерения под влиянием внешних обстоятельств: «надо похудеть к лету», «надо заработать деньги, потому что все зарабатывают», «надо жениться, потому что возраст». Эти намерения не имеют внутренней опоры, они существуют только до тех пор, пока существует внешнее давление. Как только давление ослабевает, намерение исчезает, как будто его и не было.

Это различие хорошо видно на примере новогодних обещаний. Миллионы людей 31 декабря формируют намерения изменить свою жизнь с 1 января. К 10 января большинство этих намерений забыто, потому что они были сформированы под влиянием внешнего фактора — смены календаря, праздничного настроения, общего ожидания чуда. Как только внешний фактор перестал действовать, намерения рассыпались. Экстернал живет в плену таких ситуативных, внешне обусловленных намерений, которые сменяют друг друга, не оставляя следа.

В клинической практике психологи часто сталкиваются с феноменом, который можно назвать «намерением-жалобой». Человек жалуется на то, что у него ничего не получается, что он не может реализовать свои намерения, но при анализе выясняется, что он никогда по-настоящему и не пытался. Его намерения существовали только в словах, только в жалобах, только в мечтах. За ними не стояло реального выбора, реального решения, реального обязательства. Это намерения-фантомы, которые создают иллюзию движения, но не производят никаких изменений.

Для экстернала характерно особое отношение к препятствиям. Интернал видит в препятствиях вызов, условия задачи, которые нужно учесть и преодолеть. Экстернал видит

в препятствиях подтверждение своей беспомощности. Каждое новое препятствие укрепляет его в убеждении, что мир враждебен и ничего от него не зависит. Он не ищет способов обойти препятствие, не пробует разные стратегии, не обращается за помощью. Он останавливается и ждет, что препятствие исчезнет само или что кто-то придет и спасет его.

В этом смысле экстернал находится в постоянной позиции жертвы. Жертвы обстоятельств, жертвы других людей, жертвы судьбы. Эта позиция имеет свою психологическую выгоду: она освобождает от ответственности, от необходимости действовать, от риска неудачи. Жертву все жалеют, жертве все сочувствуют, с жертвы ничего не спрашивают. Но цена этой выгоды — собственная жизнь, прожитая не тобой, а кем-то или чем-то другим. Экстернал не живет, он претерпевает жизнь.

Важно понимать, что внешний локус контроля не является приговором. Роттер показал, что локус контроля формируется в процессе жизни и может изменяться. Человек, привыкший считать, что от него ничего не зависит, способен при определенных условиях изменить это убеждение. Но для этого нужна работа, нужны усилия, нужен опыт успешных действий, который постепенно будет разрушать старую веру в беспомощность. Этот процесс труден, но возможен.

Первый шаг к изменению — осознание своей позиции. Многие экстерналы даже не подозревают, что они экстерналы. Им кажется, что они просто реалисты, что они трезво смотрят на вещи, что они не обманываются иллюзиями. Им нужно увидеть, что их «реализм» на самом деле есть способ избегать ответственности, что их «трезвый взгляд» на самом деле есть оправдание собственной пассивности. Без этого осознания никакое движение невозможно.

Второй шаг — принятие ответственности за свои намерения, хотя бы в малом. Нельзя начать с великих задач — слишком велик риск неудачи, которая только укрепит старую веру. Нужно начинать с маленьких намерений, с тех, которые точно можно реализовать. Сегодня я намерен сделать это маленькое дело. Я делаю его. Я вижу, что результат зависит от меня. Этот опыт, многократно повторенный, постепенно меняет убеждение.

Третий шаг — работа с речью. Экстернал говорит на языке жертвы: «мне пришлось», «меня заставили», «обстоятельства сложились». Нужно учиться говорить на языке автора: «я выбрал», «я решил», «я сделал». Сначала это будет казаться неестественным, даже фальшивым. Но постепенно язык меняет мышление, а мышление меняет реальность. Человек, который говорит «я выбрал», начинает чувствовать себя выбирающим.

Четвертый шаг — отказ от поиска виноватых. Когда что-то идет не так, экстернал автоматически ищет, кто виноват. Интернал ищет, что можно сделать. Переучиться с первого способа на второй трудно, но возможно. Каждый раз, когда случается неудача, нужно задавать себе не вопрос «кто виноват?», а вопрос «что я могу сделать сейчас?». Этот простой сдвиг внимания постепенно перестраивает всю психику.

Для человека, вступающего на путь внутреннего преобразования, выход из позиции экстернала является необходимым условием. Пока человек считает, что его обиды, его неприятие себя, его неспособность созидать вызваны внешними причинами — другими людьми, обстоятельствами, воспитанием, судьбой — он ничего не сможет изменить. Он будет вечно ждать, что изменятся обстоятельства, что другие люди станут другими, что судьба смиростивится. Но обстоятельства не меняются, другие люди не становятся другими, судьба равнодушна. Меняться должен он сам.

Человек, отдающий управление внешним силам, подобен пассажиру, который сел не в тот поезд, но надеется, что поезд сам собой изменит маршрут и привезет его куда надо. Пассажир может сколько угодно желать оказаться в другом месте, может мечтать, может надеяться, но поезд едет туда, куда проложены рельсы. Чтобы изменить маршрут, нужно

выйти из поезда, перейти на другую платформу и сесть в другой поезд. Это требует усилий, требует решимости, требует действия. Пассивное ожидание ничего не меняет.

Таким образом, люди, отдающие управление внешним силам, находятся в принципиально иной позиции по отношению к своим намерениям, чем люди с внутренним локусом контроля. Их намерения ситуативны, нестойки, не подкреплены верой в возможность их реализации. Они легко формируются и легко оставляются. Они не воспринимаются как обязательства и не порождают реальных действий. Пока человек остается в этой позиции, путь прощения, любви и созидания для него закрыт, потому что этот путь требует активной внутренней работы, а не пассивного ожидания чуда.

Нейробиология намерения

До сих пор мы рассматривали намерение в психологическом ключе — как волевой акт, как способность брать ответственность, как результат работы мотивационной сферы. Но у любого психического явления есть своя материальная основа, свои механизмы, работающие на уровне нейронов и синапсов. Современная нейробиология позволяет заглянуть в мозг человека и увидеть, что происходит в тот самый момент, когда формируется намерение. Это знание не отменяет психологических закономерностей, но углубляет их, показывает, как именно мысль становится материей, как внутреннее решение обретает нейронную плотность.

Нобелевский лауреат Эрик Кандель в своих фундаментальных исследованиях показал, что формирование любых новых паттернов поведения связано с изменениями на синаптическом уровне. Изучая морского слизня аплизия, он открыл механизмы, общие для всех живых существ: когда нейроны многократно активируются вместе, связи между ними усиливаются²³. Это открытие стало основой для понимания того, как любое намерение, любая мысль, любое действие оставляют физический след в мозге.

²³ Кандель Э. В поисках памяти: возникновение новой науки о человеческой психике / пер. с англ. П. Петрова. — Москва: Астрель, 2012. — 736 с.

Человеческий мозг устроен удивительным образом. В отличие от компьютера, который работает по жестко заданной программе, мозг постоянно меняется под влиянием опыта. Эта способность называется нейропластичностью. Именно благодаря нейропластичности любое намерение, любое решение, любая новая привычка оставляют в мозге свой след, формируют новые нейронные связи или укрепляют старые. Майкл Мерзенич, один из пионеров исследований нейропластичности, доказал, что мозг сохраняет способность к изменениям на протяжении всей жизни человека²⁴.

Нейронные связи формируются по принципу, который нейробиолог Дональд Хебб сформулировал еще в 1949 году: «fire together, wire together» — «активирующиеся вместе, соединяются вместе»²⁵. Когда мы думаем определенную мысль, когда мы испытываем определенное чувство, когда мы совершаем определенное действие, соответствующие группы нейронов активируются. Если эта активация повторяется достаточно часто, между нейронами образуются устойчивые связи. Чем чаще мы думаем определенным образом, тем прочнее становятся соответствующие нейронные

²⁴ Дойдж Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / пер. с англ. Е. Виноградовой. — Москва: Эксмо, 2011. — 544 с.

²⁵ Хебб Д. О. Организация поведения: нейропсихологическая теория / пер. с англ. В. Н. Макаровой. — Москва: Логос, 2003. — 480 с.

пути.

Для понимания формирования намерения важно знать, что мозг не различает реальное действие и его мысленное представление. Когда мы представляем себе, как совершаем какое-то действие, активируются те же нейронные группы, что и при реальном его совершении. Итальянский нейробиолог Джакомо Риццолатти, открывший зеркальные нейроны, показал, что наблюдение за действием и его мысленное представление активируют одни и те же моторные зоны коры²⁶. Это открытие имеет огромное значение: мысленное проговаривание намерения уже начинает формировать в мозге те нейронные пути, которые потом будут использоваться для реального действия.

Процесс формирования намерения с нейробиологической точки зрения проходит несколько стадий. Первая стадия — возникновение импульса в префронтальной коре, которая отвечает за планирование и принятие решений. Здесь рождается первичный образ будущего действия. Вторая стадия — оценка этого образа лимбической системой, которая отвечает за эмоции и придает решению эмоциональную окраску. Если решение оценивается как значимое, лимбиче-

²⁶ Риццолатти Дж. Зеркала в мозге: о механизмах совместного действия и сопереживания / пер. с англ. О. А. Кураковой. — Москва: Языки славянских культур, 2012. — 208 с.

ская система посылает сигнал в глубокие структуры мозга, запускающие мотивацию. Третья стадия — закрепление решения в нейронных сетях через повторение и действие.

Ключевую роль в формировании намерения играет префронтальная кора — самая молодая в эволюционном отношении часть мозга. Именно здесь происходит интеграция информации из разных источников, здесь взвешиваются альтернативы, здесь принимается окончательное решение. Нейробиолог Антонио Дамазियो в своих исследованиях показал, что повреждение префронтальной коры приводит к тому, что человек теряет способность принимать решения и следовать намерениям, хотя его интеллект и память могут оставаться сохранными²⁷.

Когда человек формирует намерение, в его мозге происходят сложные процессы торможения и возбуждения. Множество альтернативных возможностей конкурируют между собой, каждая из них активирует свои нейронные сети. Задача префронтальной коры — выбрать одну из них и затормозить остальные. Без этого торможения действие было бы невозможным, потому что мозг пытался бы реализовать все возможности сразу. Способность отказываться от альтернатив, подавлять ненужные импульсы — необходимое условие

²⁷ Дамазियो А. Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг / пер. с англ. А. Н. Анваера. — Москва: Corpus, 2018. — 512 с.

формирования намерения.

Нейробиологи обнаружили, что у людей с повреждением префронтальной коры нарушается именно эта способность — формировать намерения и следовать им. Знаменитый случай Финеаса Гейджа, описанный в литературе, показывает, как повреждение этой зоны превращает ответственного человека в импульсивного и безвольного, неспособного удерживать намерения и следовать им. Он может прекрасно понимать, что нужно сделать, может искренне хотеть это сделать, но не может превратить понимание и желание в действие.

Важнейшую роль в формировании намерения играют нейромедиаторы — химические вещества, передающие сигналы между нейронами. Нобелевский лауреат Арвид Карлссон открыл роль дофамина в регуляции движений и мотивации. Дофамин связан с предвкушением награды и мотивацией. Когда человек формирует намерение достичь чего-то, уровень дофамина повышается, создавая ощущение энергии и готовности к действию²⁸.

Серотонин, исследования которого связаны с именем нейробиолога Барри Джейкобса, отвечает за чувство удовлетво-

²⁸ Икемото С. Дофамин: самый нужный гормон / пер. с англ. И. Е. Андроновой. — Москва: АСТ, 2021. — 320 с.

рения и спокойствия, он помогает удерживать намерение во времени, не отвлекаясь на импульсивные желания. Норадреналин мобилизует ресурсы организма, готовит его к действию. Баланс этих нейромедиаторных систем определяет, насколько легко человек формирует намерения и насколько успешно их реализует.

Интересно, что сам акт формирования намерения уже меняет химию мозга. Человек, принявший твердое решение, чувствует прилив сил, ясность сознания, собранность. Это не просто психологическое ощущение, это реальные нейрохимические процессы. Мозг выбрал направление, затормозил альтернативы, активировал соответствующие нейромедиаторные системы. Тело готово к действию. Это состояние и есть та самая нулевая точка, о которой мы говорили во введении, только теперь мы видим ее нейробиологическую основу.

Однако одного формирования намерения недостаточно. Чтобы намерение реализовалось, чтобы нейронные связи, отвечающие за него, укрепились, нужно действие. Именно действие, повторение, практика превращают временное нейронное возбуждение в устойчивую нейронную связь. Каждый раз, когда человек действует в соответствии со своим намерением, соответствующие нейронные пути получают подкрепление, становятся толще, прочнее, эффективнее. Посте-

ленно действие, требовавшее сначала сознательного усилия, становится автоматическим, привычным.

Этот процесс хорошо изучен на примере формирования любых навыков. Нейробиолог Ричард Дэвидсон в своих исследованиях медитации показал, что регулярная практика осознанности приводит к устойчивым изменениям в структуре и функции мозга²⁹. У людей, практикующих медитацию, утолщается префронтальная кора, усиливаются связи между разными отделами мозга, оптимизируется работа нейромедиаторных систем. То же самое происходит с любым намерением: сначала его реализация требует усилий, но каждое повторение укрепляет соответствующие нейронные связи.

Нейробиологи открыли явление, которое называли «долговременной потенциацией». Термин был введен норвежским нейробиологом Терье Лему, который показал, что когда два нейрона активируются одновременно, связь между ними усиливается³⁰. Причем усиливается не просто на время, а надолго, иногда навсегда. Это и есть механизм памяти и научения на клеточном уровне. Каждое наше действие,

²⁹ Дэвидсон Р. Измененный характер: наука о том, как медитация меняет мозг / пер. с англ. М. С. Богдановой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 320 с.

³⁰ Ломо Т. Нейропластичность: перестройка мозга / пер. с англ. Е. В. Полежаевой. — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 256 с.

каждая мысль, каждое чувство оставляют след в нейронной сети.

Для нашей темы это открытие имеет огромное значение. Человек, который годами носил в себе обиду, имеет в мозге мощные, хорошо проторенные нейронные пути, соответствующие этой обиде. Каждый раз, когда он вспоминает обидчика, когда он прокручивает в голове ситуацию, когда он жалуется на несправедливость, эти пути укрепляются. Обида становится привычкой мозга, автоматическим способом реагирования. Чтобы сформировать намерение простить, нужно начать прокладывать новые нейронные пути, которые будут конкурировать со старыми.

Это трудная работа, но она возможна именно благодаря нейропластичности. Нейробиолог Норман Дойдж в своей книге «Пластичность мозга» собрал множество доказательств того, что мозг не является жесткой конструкцией, он постоянно меняется на протяжении всей жизни³¹. Старые связи могут ослабевать, если их не использовать, новые — укрепляться, если их тренировать.

Важно понимать, что этот процесс требует времени. Ней-

³¹ Дойдж Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / пер. с англ. Е. Виноградовой. — Москва: Эксмо, 2011. — 544 с.

ронные связи не формируются мгновенно. Исследования показывают, что для формирования устойчивого навыка требуется в среднем около двух месяцев регулярной практики. Но это средняя цифра, которая может сильно варьироваться в зависимости от сложности навыка, от индивидуальных особенностей мозга, от интенсивности тренировок. Главное — не останавливаться, продолжать действовать в соответствии с намерением, даже когда кажется, что ничего не меняется.

Особую роль в формировании нейронных связей играет сон. Нейробиолог Мэттью Уокер в своих исследованиях показал, что именно во сне происходит консолидация памяти, перевод информации из кратковременного хранилища в долговременное³². То, что человек делал и думал днем, во сне обрабатывается, систематизируется, закрепляется. Поэтому так важен полноценный сон для человека, работающего над изменением себя.

Нейробиологи также обнаружили, что эмоционально окрашенные события запоминаются лучше, закрепляются прочнее. Это связано с работой миндалевидного тела — структуры, отвечающей за эмоции. Миндалина усиливает процессы запоминания всего, что связано с сильными переживаниями. Это объясняет, почему старые обиды так труд-

³² Уокер М. Зачем мы спим: новая наука о сне и сновидениях / пер. с англ. Е. В. Кваша. — Москва: Corpus, 2019. — 480 с.

но искоренить: они были закреплены сильными эмоциями. Но это же свойство можно использовать во благо: наполняя свои новые намерения эмоциональной энергией, делая их личностно значимыми, мы помогаем мозгу быстрее формировать соответствующие нейронные связи.

Современные методы нейровизуализации позволяют увидеть, как меняется мозг человека, практикующего определенные состояния. Исследования нейробиолога Сары Лазар из Гарвардского университета показали, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, утолщаются определенные участки коры, усиливаются связи между разными отделами мозга³³. Мозг буквально перестраивается под влиянием практики.

Для человека, вступающего на путь прощения, любви и созидания, эти данные имеют огромное значение. Они говорят ему: ты не просто занимаешься самовнушением или самообманом. Ты реально меняешь свой мозг. Каждая твоя мысль о прощении, каждое усилие принять себя, каждый шаг в сторону созидания оставляют в твоём мозге реальный физический след. Ты строишь новые нейронные дороги, по которым потом будет легко идти.

³³ Гоулман Д. Измененные черты характера: как медитация меняет мозг / пер. с англ. Ю. В. Бугаевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 416 с.

Особого внимания заслуживает вопрос о том, как намерение связано с вниманием. Нейробиолог Майкл Познер, изучавший нейронные механизмы внимания, установил, что внимание играет ключевую роль в формировании нейронных связей³⁴. То, на что мы направляем внимание, то и закрепляется в мозге. Если внимание рассеянно, если оно прыгает с объекта на объект, никакие прочные связи не образуются.

Нейробиологи также обнаружили, что мозг не любит неопределенности. Когда намерение сформировано четко, когда цель ясна, мозг начинает автоматически подстраиваться под ее достижение. Он активирует так называемую ретикулярную активирующую систему, которая начинает фильтровать поступающую информацию, выделяя то, что связано с намерением. Этот механизм работает в любых сферах, и его понимание помогает человеку осознанно использовать внимание как инструмент изменения своего мозга.

Таким образом, нейробиология намерения показывает, что формирование намерения есть не просто психологический акт, но реальный физический процесс, меняющий структуру и функцию мозга. Каждое намерение оставляет след в нейронных сетях. Каждое действие, совершенное в со-

³⁴ Познер М. Когнитивная нейронаука внимания / пер. с англ. А. В. Сидоренко. — Москва: Издательство Московского университета, 2015. — 352 с.

ответствии с намерением, укрепляет этот след. Каждое повторение прокладывает дорогу, по которой потом будет легко идти. Человек, понимающий это, получает в свои руки мощный инструмент управления собой.

Ранее мы рассмотрели общие механизмы формирования нейронных связей и то, как любое намерение оставляет физический след в мозге. Теперь необходимо обратиться к той конкретной области мозга, которая играет ключевую роль в формировании и удержании намерений. Понимание работы этой области позволяет увидеть, почему одни люди способны удерживать намерения годами, а другие забывают о них через пять минут, почему одни могут откладывать сиюминутное удовольствие ради долгосрочной цели, а другие живут только текущим моментом, подчиняясь импульсам и желаниям.

Речь идет о *префронтальной коре* — самой молодой в эволюционном отношении части человеческого мозга. Нейробиолог Элхонон Голдберг, ученик Александра Лурии, посвятил этой области фундаментальное исследование, показав, что именно префронтальная кора отвечает за то, что делает человека человеком: способность планировать, принимать решения, удерживать цели, подавлять импульсы³⁵. Без

³⁵ Голдберг Э. Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация / пер. с англ. Д. В. Ермолаева. — Москва: Смысл, 2018. — 464 с.

этой области мы были бы рабами текущего момента, неспособными к произвольному, осознанному поведению.

Префронтальная кора расположена в передней части лобных долей и является последней областью мозга, которая созревает в процессе развития человека. Полного развития она достигает только к 20—25 годам, и это объясняет, почему подростки так плохо контролируют свои импульсы и так трудно формируют устойчивые намерения. Их префронтальная кора еще не готова выполнять свои функции в полном объеме. Нейробиолог Джей Гидд в своих исследованиях с использованием МРТ показал, что созревание префронтальной коры происходит постепенно и завершается лишь к третьему десятилетию жизни³⁶.

Основная функция префронтальной коры — исполнительная. Это значит, что она управляет другими областями мозга, координирует их работу, принимает окончательные решения. Нейробиологи выделяют несколько ключевых исполнительных функций, за которые отвечает префронтальная кора: планирование, рабочая память, торможение импульсов, гибкость мышления, принятие решений. Все эти функции необходимы для формирования и реализации намерений. Без планирования невозможно представить путь к

³⁶ Гидд Дж. Подростковый мозг / пер. с англ. Е. В. Полежаевой. — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 288 с.

цели. Без рабочей памяти невозможно удерживать цель во времени. Без торможения импульсов невозможно отказаться от сиюминутных соблазнов.

Одним из важнейших открытий в этой области стали исследования нейробиолога Антонио Дамазо, который изучал пациентов с повреждением префронтальной коры. Он обнаружил, что такие пациенты могут сохранять нормальный интеллект, память, способность к логическим рассуждениям, но теряют способность принимать решения и следовать намерениям³⁷. Они знают, что нужно делать, но не могут превратить это знание в действие. Их жизнь превращается в хаос, потому что каждое сиюминутное желание берет верх над любым долгосрочным планом.

Дамазо описал знаменитый случай пациента по имени Эллиот, у которого была удалена опухоль в области префронтальной коры. До операции Эллиот был успешным бизнесменом, хорошим мужем и отцом. После операции он сохранил интеллект, прекрасно проходил все психологические тесты, но не мог организовать свою жизнь. Он мог часами обсуждать, как выполнить простое задание, перебирать бесконечные альтернативы, но так и не приступал к действию. Его намерения не могли реализоваться, потому что префрон-

³⁷ Дамазо А. Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг / пер. с англ. А. Н. Анваера. — Москва: Corpus, 2018. — 512 с.

тальная кора, отвечающая за их удержание и реализацию, была повреждена.

Префронтальная кора не работает в одиночку. Она тесно связана с другими отделами мозга, особенно с лимбической системой, отвечающей за эмоции. Нейробиолог Джо-зеф Леду, изучавший нейронные основы эмоций, показал, что префронтальная кора и миндалевидное тело находятся в постоянном взаимодействии³⁸. Миндалина генерирует быстрые эмоциональные реакции, а префронтальная кора оценивает их уместность и может затормозить их, если они не соответствуют долгосрочным намерениям.

Это взаимодействие имеет прямое отношение к нашей теме. Когда человек формирует намерение простить, он использует префронтальную кору для подавления тех эмоциональных реакций, которые порождаются обидой. Миндалина автоматически реагирует на воспоминание об обидчике негативными эмоциями, но префронтальная кора может затормозить эту реакцию, напоминая о принятом решении. Чем чаще это торможение происходит, тем слабее становятся автоматические реакции и тем сильнее — контроль префронтальной коры.

³⁸ Леду Дж. Эмоциональный мозг / пер. с англ. В. В. Гаврилова. — Москва: Лаборатория знаний, 2018. — 448 с.

Нейробиолог Кент Берридж, исследующий нейронные основы мотивации, ввел важное различие между «хотением» и «нравлением», которое помогает понять работу префронтальной коры³⁹. «Хотение» связано с дофаминовой системой и побуждает к действию, даже если объект не приносит реального удовольствия. «Нравление» связано с опиоидной системой и отражает реальное удовольствие от объекта. Префронтальная кора участвует в оценке того, стоит ли реализовывать «хотение», соответствует ли оно долгосрочным намерениям.

Особого внимания заслуживает роль префронтальной коры в так называемом отсроченном удовлетворении. Знаменитый Стэнфордский зефирный эксперимент, проведенный психологом Уолтером Мишелем, показал, что дети, способные отказаться от одного зефира сейчас ради двух зефиров потом, в будущем демонстрируют лучшие результаты в учебе, карьере, личной жизни. Нейробиологические исследования показали, что эта способность напрямую связана с развитием префронтальной коры⁴⁰.

Человек с хорошо развитой префронтальной корой спо-

³⁹ Берридж К. Мотивация и мозг / пер. с англ. Е. В. Соколовой. — Москва: Издательство Московского университета, 2020. — 384 с.

⁴⁰ Мишель У. Развитие силы воли / пер. с англ. И. Ю. Дубровиной. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 336 с.

собен удерживать в сознании образ будущей награды и подавлять импульсивное желание получить маленькую награду сейчас. Это прямое отношение к намерению: намерение всегда направлено в будущее, оно требует способности ждать, терпеть, прилагать усилия сейчас ради результата потом. Без префронтальной коры эта способность невозможна, человек остается в плену сиюминутных импульсов и никогда не может реализовать долгосрочные намерения.

Нейробиолог Торкель Клингберг в своих исследованиях показал, что префронтальную кору можно тренировать, как мышцу. Он разработал программы когнитивной тренировки, которые улучшают рабочую память и исполнительные функции⁴¹. Оказалось, что регулярные упражнения, требующие удержания внимания и подавления импульсов, приводят к структурным изменениям в префронтальной коре, увеличивают плотность нейронных связей, улучшают кровоснабжение.

Для нашей темы это открытие имеет огромное значение. Человек, который хочет развить способность формировать и удерживать намерения, может это сделать через регулярную тренировку. Любое упражнение, требующее концентрации внимания, любое сознательное действие вопреки им-

⁴¹ Клингберг Т. Перегруженный мозг / пер. с англ. А. В. Сидоренко. — Москва: Лаборатория знаний, 2021. — 320 с.

пульсивному желанию, любое удержание цели во времени укрепляет префронтальную кору и усиливает ее влияние на другие отделы мозга. Каждый раз, когда человек выбирает действие в соответствии с намерением, а не под влиянием момента, он тренирует свою префронтальную кору.

Важно понимать, что префронтальная кора — очень энергозатратная структура. Она потребляет много глюкозы и кислорода, быстро утомляется. Когда человек устал, голоден, не выспался, находится в стрессе, префронтальная кора работает хуже. В таком состоянии труднее удерживать намерения, легче поддаться импульсам. Нейробиолог Рой Баумайстер в своих исследованиях показал, что сила воли, связанная с работой префронтальной коры, подобна мышце: она может истощаться при интенсивном использовании, но может и укрепляться при регулярной тренировке⁴².

Стресс оказывает особенно сильное влияние на префронтальную кору. Нейробиолог Роберт Сапольски в своих исследованиях показал, что хронический стресс приводит к атрофии дендритов в префронтальной коре, то есть к ухудшению ее работы⁴³. В состоянии стресса человек теряет способ-

⁴² Баумайстер Р. Сила воли / пер. с англ. Е. В. Кваша. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 352 с.

⁴³ Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта / пер. с англ. Е. В. Полежаевой. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 512 с.

ность к сложным формам поведения, возвращается к простым, автоматическим реакциям. Его намерения рушатся, потому что префронтальная кора не может их удержать.

Для человека, вступающего на путь внутреннего преобразования, это означает необходимость заботиться о своем состоянии. Нельзя требовать от себя сильных намерений и их реализации, когда организм истощен, когда стресс зашкаливает, когда нет полноценного сна и отдыха. Префронтальная кора нуждается в поддержке: в хорошем питании, в достаточном сне, в управлении стрессом, в регулярном отдыхе. Без этого любые усилия по формированию намерений будут малоэффективны.

Особую роль играет префронтальная кора в так называемой метапознании — способности наблюдать за собственными мыслями и чувствами. Нейробиолог Стивен Флеминг, исследующий нейронные основы самосознания, показал, что метапознание также локализовано в префронтальной коре⁴⁴. Способность видеть свои мысли со стороны, оценивать их уместность, выбирать, каким мыслям следовать, а какие отбросить, — все это требует работы префронтальной коры.

Эта способность напрямую связана с формированием на-

⁴⁴ Флеминг С. Знай себя: нейронаука самосознания / пер. с англ. А. Н. Анваера. — Москва: Corpus, 2022. — 352 с.

мерений. Человек, который не может наблюдать за своими мыслями, находится в их плену. Любая мысль, любое желание, любой импульс автоматически захватывают его и ведут к действию. Человек, развивший метапознание, может увидеть мысль как мысль, желание как желание, а не как приказ к действию. Он может сказать себе: «Я вижу, что у меня возникло желание съесть это пирожное, но я не обязан следовать этому желанию, потому что у меня есть намерение похудеть».

Таким образом, префронтальная кора выступает как тот самый «внутренний управляющий», который позволяет человеку быть хозяином своей жизни, а не рабом обстоятельств и импульсов. Нейробиолог Элхонн Голдберг назвал ее «управляющим мозгом», подчеркивая, что именно эта область отвечает за высшие формы человеческого поведения⁴⁵. Без нее невозможна никакая целенаправленная деятельность, никакое следование долгосрочным целям, никакая реализация намерений.

Для нашей темы это означает, что работа над намерением есть одновременно работа над развитием префронтальной коры. Каждое усилие удержать намерение, каждый отказ от сиюминутного удовольствия ради долгосрочной цели,

⁴⁵ Голдберг Э. Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация / пер. с англ. Д. В. Ермолаева. — Москва: Смысл, 2018. — 464 с.

каждая победа над импульсивным желанием укрепляют эту область мозга. И наоборот, каждая уступка импульсу, каждое забвение намерения, каждая слабость ослабляют ее. Человек буквально строит свой мозг каждым своим выбором.

Человек, вступающий на путь прощения, должен понимать, что его префронтальная кора будет сопротивляться. Она привыкла к старым паттернам, к старым способам реагирования. Ей трудно удерживать новое намерение, потому что старые нейронные пути проторены, а новые еще слабы. Но каждое возвращение к намерению простить, каждая попытка увидеть ситуацию иначе, каждое подавление привычной обиды укрепляет новые связи и ослабляет старые. Префронтальная кора постепенно переучивается, и новый способ реагирования становится все более естественным.

Человек, стремящийся полюбить себя, также должен знать, что его префронтальная кора может быть захвачена старыми паттернами самокритики и самообвинения. Эти паттерны автоматичны, они включаются без участия сознания. Но префронтальная кора способна затормозить их, если получит соответствующий приказ. Каждый раз, когда человек ловит себя на самокритике и сознательно останавливает ее, он тренирует свою префронтальную кору. Каждый раз, когда он сознательно направляет внимание на что-то хорошее в себе, он создает новые нейронные пути.

Человек, намеревающийся созидать, должен понимать, что его префронтальная кора нуждается в постоянной поддержке. Созидание требует длительного удержания цели, требует способности возвращаться к работе, когда вдохновение ушло, требует подавления отвлекающих импульсов. Все это работа префронтальной коры. И чем больше человек тренирует эту способность, тем легче ему дается созидание. Каждый завершённый проект, каждая выполненная задача, каждая победа над прокрастинацией укрепляют префронтальную кору и делают следующее усилие легче.

Таким образом, префронтальная кора является тем материальным субстратом, который обеспечивает возможность формирования и реализации намерений. Нейробиология показывает, что способность к волевым действиям не является абстрактным понятием или метафорой. Она имеет четкую анатомическую локализацию, конкретные механизмы работы, поддается тренировке и укреплению. Человек, понимающий это, может осознанно подходить к развитию своей способности формировать намерения, зная, что каждое его усилие оставляет след не только в психике, но и в структуре мозга.

Итак, мы увидели, что мозг обладает удивительной пластичностью и способен меняться под влиянием наших мыс-

лей и действий. Но если все так устроено, если мозг готов к изменениям, если префронтальная кора способна управлять поведением, то возникает закономерный вопрос: почему же так часто наши намерения остаются нереализованными? Почему мы принимаем решение начать новую жизнь с понедельника, а в понедельник все идет по-старому? Нейробиология дает на эти вопросы вполне конкретные ответы.

Главная причина кроется в том, что мозг человека не является единой монолитной структурой. Это сложная система, состоящая из множества подсистем, которые сформировались в разное время эволюции и часто работают с разными целями. Самая древняя часть мозга — ствол и подкорковые структуры — отвечает за базовые жизненные функции и автоматические реакции. Более новая часть — лимбическая система — управляет эмоциями. И самая молодая часть — кора, особенно префронтальная кора — отвечает за сознательное планирование и принятие решений. Эти три системы не всегда работают в согласии.

Намерение рождается в префронтальной коре. Это осознанное решение, продукт самой молодой и самой «разумной» части мозга. Но реализовываться намерению приходится в теле, которым управляют гораздо более древние структуры, имеющие миллионы лет эволюционного опыта. И эти структуры имеют собственные программы, собствен-

ные приоритеты, собственные способы реагирования, которые могут не совпадать с нашими сознательными решениями.

Когда человек формирует намерение бросить курить, его префронтальная кора принимает разумное решение на основе анализа информации о вреде курения. Но в момент, когда он видит сигарету или испытывает стресс, в дело вступают более древние структуры. Миндалевидное тело генерирует тревогу, прилежащее ядро требует дофаминового подкрепления, подкорковые центры запускают автоматические двигательные программы. Возникает мощный импульс, который префронтальной коре нужно подавить. Если этот импульс сильнее, чем способность к торможению, намерение проигрывает.

Способность префронтальной коры подавлять импульсы не безгранична. Она требует энергии, требует ресурсов, требует определенного состояния мозга. Когда человек устал, голоден, не выспался, находится в стрессе, префронтальная кора работает хуже. В таком состоянии даже твердое намерение может не реализоваться, потому что у «разумной» части мозга просто нет сил бороться с автоматизмами. Это объясняет, почему диеты срываются вечером, когда ресурсы истощены, и почему так трудно удержаться от соблазна в состоянии утомления.

Другая важная причина — сила старых нейронных связей. Намерение простить требует создания новых нейронных путей, которые будут конкурировать со старыми путями обиды. Старые пути прокладывались годами, каждый акт воспоминания обиды укреплял их, делал шире и прочнее. Новые пути только начинают формироваться, они тонкие и слабые. Когда возникает ситуация, активирующая старые пути, сигнал бежит по ним автоматически, быстро и без усилий. Чтобы включились новые пути, нужно сознательное усилие, нужно время, нужно торможение старых. Часто мозг просто выбирает более легкий путь.

Этот принцип экономии энергии заложен в самой природе мозга. Он стремится работать автоматически, не тратя ресурсы на сознательный контроль. Все, что можно автоматизировать, мозг автоматизирует. Привычки, стереотипы, автоматические реакции — это способ мозга экономить энергию. Намерение требует выхода из автоматизма, требует сознательного усилия, требует энергии. Поэтому мозг будет сопротивляться намерению, будет пытаться вернуться в привычное русло, будет искать любую возможность не включать префронтальную кору.

Особую роль играет дофаминовая система, отвечающая за предвкушение награды. Когда человек формирует наме-

рение, дофамин выделяется в ответ на представление о будущем результате. Это дает энергию и мотивацию. Но если результат отдален во времени, если он абстрактен, если его трудно представить конкретно, дофаминовый ответ ослабевает. В то же время конкретный соблазн, находящийся прямо здесь и сейчас, вызывает мощный дофаминовый всплеск. Мозг выбирает то, что обещает немедленную награду, а не то, что сулит абстрактное благо в далеком будущем.

Этот механизм объясняет, почему так трудно следовать долгосрочным намерениям. Бросить курить полезно, но польза эта где-то там, в будущем. А сигарета дает удовольствие сейчас. Сесть на диету полезно, но стройная фигура будет через полгода, а пирожное вкусно сейчас. Начать заниматься спортом полезно, но здоровое сердце — это абстракция, а лежать на диване приятно в данную минуту. Дофаминовая система, сформированная эволюцией для быстрого получения наград, не приспособлена к работе с отдаленными целями.

Стресс также играет огромную роль в провале намерений. В состоянии стресса организм мобилизуется для немедленных действий, для борьбы или бегства. В такой ситуации префронтальная кора отключается, уступая управление более древним структурам. Человек перестает думать о долгосрочных целях, он реагирует здесь и сейчас. Именно поэтому

в стрессе так легко срываются диеты, возвращаются старые привычки, теряется контроль над поведением. Мозг переходит в аварийный режим, в котором не до тонких материй.

Хронический стресс особенно опасен. Он приводит к тому, что префронтальная кора постепенно атрофируется, теряет свои связи, становится менее эффективной. Человек, живущий в хроническом стрессе, с каждым днем теряет способность управлять своим поведением, все больше попадает в зависимость от автоматизмов и импульсов. Его намерения становятся все слабее, а реализации — все реже. Это замкнутый круг: стресс ослабляет контроль, потеря контроля усиливает стресс.

Не менее важную роль играет недостаток сна. Во сне происходит восстановление префронтальной коры, консолидация новых нейронных связей. Человек, который мало спит, лишает свой мозг возможности укрепить те новые пути, которые начали формироваться днем. Его намерения остаются непрочными, легко разрушаются при первом же столкновении с трудностями. Исследования показывают, что даже одна ночь без сна существенно снижает способность к самоконтролю и принятию решений.

Конфликт между разными отделами мозга может проявляться и на уровне нейромедиаторов. Дофамин толкает к

действию, к поиску награды. Серотонин успокаивает, помогает удерживать контроль. Норадреналин мобилизует, но в избытке создает тревогу. Баланс этих веществ тонок и легко нарушается. Неправильное питание, недостаток солнечного света, малоподвижный образ жизни, хроническое недосыпание — все это сдвигает нейромедиаторный баланс в сторону импульсивности и снижает способность следовать намерениям.

Важно понимать, что мозг — это не компьютер, в котором можно установить новую программу и она сразу заработает. Мозг — это живая ткань, которая меняется медленно, постепенно, через повторение. Одно принятие решения, одно формирование намерения не создает устойчивых нейронных связей. Нужны десятки, сотни повторений, чтобы новые пути стали достаточно прочными, чтобы конкурировать со старыми. Человек, ожидающий быстрых результатов, неизбежно разочаровывается и бросает начатое, не дав мозгу времени на перестройку.

Кроме того, намерение часто формулируется слишком абстрактно. «Я буду лучше относиться к себе», «Я стану более спокойным», «Я научусь прощать» — такие формулировки ничего не говорят мозгу о том, что конкретно нужно делать. Мозг не понимает абстрактных целей. Ему нужны конкретные, поведенчески очерченные задачи. Что именно значит

«лучше относиться к себе»? Какие действия нужно совершать? Без конкретики намерение остается пустым звуком, неспособным запустить реальные нейронные изменения.

Огромную роль играет и то, что намерение часто формируется под влиянием внешних причин, а не внутренних. «Надо похудеть, потому что лето близко», «надо бросить курить, потому что жена просит», «надо простить, потому что священник сказал». Такие намерения не имеют внутренней опоры, они не связаны с глубинными ценностями, не подкреплены сильными эмоциями. Мозг чувствует эту фальшь и не вкладывает ресурсы в реализацию. Намерение остается чуждым образованием, которое отбрасывается при первой же трудности.

Еще одна причина провала намерений — отсутствие подкрепления на промежуточных этапах. Дофаминовая система требует быстрых наград. Если путь к цели долг и не содержит маленьких радостей, мотивация угасает. Человек, решивший похудеть на двадцать килограммов, может продержаться неделю, но если результат не виден сразу, энтузиазм пропадает. Мозг не умеет ждать, он хочет награду сейчас. Без промежуточных подкреплений любое долгосрочное намерение обречено на провал.

Окружение также влияет на реализацию намерений силь-

нее, чем принято думать. Мозг устроен социально, он постоянно считывает сигналы от окружающих. Если человек пытается бросить курить, но все вокруг курят, его мозг получает противоречивые сигналы. С одной стороны, намерение требует воздержания. С другой, социальная среда демонстрирует противоположное поведение. Зеркальные нейроны активируются при наблюдении за действиями других, создавая готовность к подражанию. Бороться с этим трудно даже при сильном намерении.

Таким образом, нейробиология объясняет, почему наши намерения так часто не доходят до действия. Конфликт между древними и новыми структурами мозга, сила старых нейронных связей, энергозатратность сознательного контроля, особенности дофаминовой системы, влияние стресса и утомления, недостаток сна, абстрактность целей, внешняя мотивация, отсутствие промежуточных подкреплений, давление окружения — все эти факторы работают против реализации наших сознательных решений.

Но понимание этих механизмов дает и ключи к решению проблемы. Зная, почему намерения проваливаются, можно создавать условия для их успешной реализации. Можно укреплять префронтальную кору через тренировки, можно заботиться о сне и отдыхе, можно снижать стресс, можно дробить большие цели на маленькие шаги с немедлен-

ным подкреплением, можно конкретизировать намерения до уровня простых действий, можно связывать их с глубинными ценностями, можно менять окружение или хотя бы ограничивать его негативное влияние.

Человек, понимающий нейробиологию намерения, перестает обвинять себя в слабости и безволии. Он видит, что его мозг устроен определенным образом, что у этого устройства есть свои законы, свои ограничения, свои возможности. Он не требует от себя невозможного, но и не опускает руки. Он работает с собой, учитывая эти законы, создавая условия, в которых его намерения могут реализоваться. Он знает, что путь к изменению лежит не через самобичевание, а через понимание и терпеливую, последовательную работу над своим мозгом.

Препятствия на пути намерения

В предыдущих параграфах мы рассмотрели, как формируется намерение с психологической и нейробиологической точек зрения, какие структуры мозга отвечают за его реализацию и почему оно часто не доходит до действия. Но есть еще один класс препятствий, который лежит не в области нейронных связей и не в области волевых усилий, а в области бессознательных процессов, защищающих психику от болезненных переживаний. Речь идет о защитных механизмах — тех автоматических стратегиях, которые психика вырабатывает для совладания с тревогой, внутренними конфликтами и угрозами самооценке. Эти механизмы, призванные нас защищать, часто становятся главными врагами наших намерений.

Само понятие защитных механизмов было введено в психологию Зигмундом Фрейдом, который заметил, что психика обладает способностью искажать реальность, чтобы избежать болезненных переживаний. Его дочь Анна Фрейд систематизировала эти наблюдения и создала классификацию защитных механизмов, показав, что они действуют автоматически, без участия сознания, искажая восприятие реальности⁴⁶. Для нашей темы важно понять, как эти бессозна-

⁴⁶ Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / пер. с англ. М. Р. Гинзбурга.

тельные процессы блокируют формирование и реализацию намерений, особенно тех, что касаются глубоких личностных изменений.

Первым и самым мощным препятствием становится отрицание. Человек, который нуждается в прощении, может просто отрицать наличие проблемы. Он говорит себе: «у меня нет обиды, я давно все забыл», хотя тело помнит, эмоции помнят, поведение выдает обиду на каждом шагу. Отрицание защищает от боли признания того, что внутри живет разрушительное чувство, но оно же делает невозможным формирование намерения простить. Нельзя намереваться сделать то, в чем не признаешь необходимости. Отрицание крадет саму возможность движения.

Еще более изощренным механизмом является рационализация. Человек признает проблему, но объясняет ее такими причинами, которые не требуют от него изменений. «Я не могу простить, потому что обида слишком велика», «я не могу полюбить себя, потому что меня так воспитали», «я не могу созидать, потому что у меня нет условий». Все эти объяснения звучат разумно, они имеют внутреннюю логику, они даже могут быть отчасти правдивы. Но их функция — защитить от необходимости менять себя, от усилия, от работы. Рационализация создает видимость понимания, но это

понимание, которое ничего не меняет.

Интеллектуализация работает сходным образом, но на более высоком уровне. Человек начинает бесконечно изучать проблему, читать книги, ходить на лекции, обсуждать с друзьями. Он становится экспертом в вопросах прощения, любви к себе, личностного роста. Он может цитировать психологов, объяснять механизмы, давать советы другим. Но его собственное намерение остается нереализованным, потому что интеллектуализация подменяет реальное действие его мысленным представлением. Человек думает, что он уже работает над собой, но на самом деле он только думает об этом.

Проекция переносит источник проблемы вовне. Человек, который не может простить, убежден, что проблема в обидчике, который слишком виноват и не заслуживает прощения. Человек, который не может принять себя, убежден, что проблема в окружающих, которые его не ценят и не понимают. Человек, который не может созидать, убежден, что проблема в обстоятельствах, которые этому мешают. Проекция позволяет сохранить хорошее мнение о себе, но делает невозможным формирование намерения, потому что намерение всегда требует признания: я — источник изменений.

Регрессия отбрасывает человека к более ранним, детским формам поведения. Столкнувшись с трудностью реализации

намерения, человек впадает в беспомощность, начинает жалеть себя, искать, кто бы его спас. Вместо того чтобы мобилизовать ресурсы, он возвращается в детскую позицию, где за него все решали другие. Эта регрессия может быть очень привлекательной, потому что снимает ответственность. Но она убивает намерение, потому что намерение — это взрослая функция, требующая принятия ответственности на себя.

Замещение перенаправляет энергию намерения на другие, более безопасные объекты. Человек, который не может простить конкретного обидчика, начинает злиться на всех подряд. Человек, который не может принять себя, начинает критиковать других. Человек, который не может созидать в важной для себя сфере, уходит в бессмысленную активность в других сферах, создавая видимость деятельности. Энергия намерения не исчезает, но расходуется впустую, не приближая к цели.

Сублимация, хотя и считается зрелым защитным механизмом, тоже может мешать реализации прямых намерений. Человек переводит нереализованную энергию в творчество, в работу, в спорт, но избегает прямой работы над проблемой. Вместо того чтобы прощать, он пишет стихи о прощении. Вместо того чтобы принимать себя, он создает проекты самопомощи для других. Сублимация позволяет снять напряжение, но не решает исходную задачу. Намерение остается

нереализованным, хотя его энергия нашла выход.

Особого внимания заслуживает механизм вытеснения. Человек просто забывает о своем намерении. Он искренне хотел начать новую жизнь, но через неделю это желание исчезло из памяти, как будто его и не было. Вытеснение защищает от необходимости сталкиваться с трудностями реализации, от страха неудачи, от тревоги перед переменами. Но цена этого забывания — остановка в развитии, повторение одних и тех же циклов «хотения-забывания» без всякого движения вперед.

Изоляция аффекта отделяет знание о намерении от связанных с ним чувств. Человек помнит, что он решил простить, но это знание стало холодным, сухим, безжизненным. Оно не вызывает эмоций, не мобилизует, не дает энергии. Намерение превращается в мертвую запись в дневнике, в пустую декларацию. Человек может даже искренне считать, что он намерен, но за этим намерением нет жизни, нет силы, нет способности двигать.

Реактивное образование защищает от намерения через его противоположность. Человек, который глубоко обижен, может демонстрировать подчеркнутую заботу об обидчике. Человек, который не принимает себя, может внешне выглядеть самовлюбленным нарциссом. Человек, боящийся со-

зидать, может становиться активистом, критикующим всех, кто пытается что-то создать. Эта ложная компенсация создает иллюзию, что проблема решена, но на самом деле она просто загнана вглубь.

Все эти механизмы имеют одну общую черту: они работают автоматически, без участия сознания. Человек не выбирает, какой защитой воспользоваться. Защита включается сама, когда психика чувствует угрозу. А любое подлинное намерение, особенно направленное на глубокие личностные изменения, всегда несет в себе угрозу. Угрозу привычному образу себя. Угрозу сложившимся отношениям. Угрозу стабильности, пусть даже эта стабильность — стабильность страдания.

Человек, привыкший к обиде, построил ее в свою личность. Обида стала частью его идентичности, способом объяснять себе свои неудачи, способом взаимодействовать с миром. Намерение простить угрожает разрушить эту конструкцию. И психика включает защиту: «он не заслуживает», «я еще не готов», «пройдет время», «это слишком больно». Все это — голоса защиты, которые звучат как голос разума, но на самом деле охраняют статус-кво.

Человек, не принимающий себя, построил целую систему компенсаций. Его самокритика стала двигателем дости-

жений, его недовольство собой — источником энергии. Намерение полюбить себя угрожает лишить его этого привычного двигателя. Кто я буду без своей самокритики? Чем буду заниматься, если перестану себя ругать? Психика пугается этой неизвестности и включает защиты: «самокритика полезна», «ты просто расслабишься», «так ты ничего не достигнешь».

Человек, не реализующий свой созидательный потенциал, привык к позиции жертвы обстоятельств. Эта позиция дает много вторичных выгод: можно ничего не делать, можно жалеть себя, можно обвинять других. Намерение созидать угрожает лишить этих выгод, требует взять ответственность, требует действия. Психика сопротивляется: «нет условий», «не время», «я не готов», «у меня нет способностей».

Важно понимать, что защитные механизмы не являются патологией. Это нормальные, здоровые способы психики справляться с перегрузкой. Без них человек был бы беззащитен перед потоком травмирующих переживаний. Проблема начинается там, где защиты становятся ригидными, где они блокируют развитие, где они мешают формированию и реализации намерений, необходимых для жизни.

Первый шаг в работе с защитами — их осознание. Пока защита работает автоматически, человек находится в ее вла-

сти. Он искренне верит в свои рационализации, в свои проекции, в свою беспомощность. Он не видит, что за этим стоят защитные механизмы. Осознание начинается с вопроса: «А не защищаюсь ли я сейчас? Не ищу ли оправдания своему бездействию? Не обманываю ли сам себя?» Этот вопрос уже запускает свет сознания в темную зону автоматизмов.

Второй шаг — признание вторичных выгод. Любой защитный механизм что-то охраняет, что-то дает. Отказ от обиды может быть страшен не только болью прощения, но и потерей тех выгод, которые давала обида: возможность манипулировать, право не меняться, объяснение своих неудач. Признать эти выгоды честно — значит лишить защиты ее скрытой силы.

Третий шаг — постепенное, дозированное приближение к реальности. Нельзя разрушить защиты одним махом — это вызовет слишком сильную тревогу. Нужно медленно, шаг за шагом, расширять зону осознания, пробовать новые способы реагирования, экспериментировать с поведением. Каждый маленький шаг, сделанный вопреки защите, ослабляет ее и укрепляет новую, более зрелую способность справляться с реальностью.

Четвертый шаг — работа с телом. Защитные механизмы имеют телесное выражение. Мышечные зажимы, блоки ды-

хания, хронические напряжения — все это телесные коррективы психологических защит. Работа с телом, расслабление, осознание телесных ощущений помогают растворить защиты на том уровне, где они закреплены физически.

Пятый шаг — терпение. Защиты формировались годами, десятилетиями. Нельзя ожидать, что они исчезнут за неделю или месяц. Процесс их осознания и трансформации требует времени, требует многократных возвращений, требует прощения себя за то, что защиты снова включаются. Но каждое осознание, каждое преодоление делает их чуть слабее, а намерение — чуть сильнее.

Для человека, вступающего на путь прощения, понимание защитных механизмов дает ключ к разгадке собственного сопротивления. Когда он слышит внутренний голос, говорящий «он не заслуживает», он может узнать в этом голосе защиту, а не истину. Когда он ловит себя на бесконечном анализе проблемы вместо реального действия, он может остановиться и спросить: «Не интеллектуализирую ли я?» Когда он замечает, что обвиняет всех вокруг вместо того, чтобы работать над собой, он может увидеть свою проекцию.

Для человека, стремящегося полюбить себя, работа с защитами становится прямой дорогой к цели. Каждая самокритика, которая звучит как голос разума, может быть рас-

познана как защита от страха стать хуже. Каждое сравнение с другими, каждое чувство неполноценности может быть увидено как проекция собственных непринятых частей. Каждая попытка заслужить любовь через достижения может быть понята как реактивное образование, скрывающее убеждение, что ты недостойн любви просто так.

Для человека, намеревающегося созидать, защитные механизмы становятся главными врагами, с которыми нужно научиться сражаться. Прокрастинация, уход в бесполезные дела, перфекционизм, обесценивание результатов — все это знакомые обличья защит. Увидеть их, назвать по имени, понять их функцию — значит лишить их власти. Не уничтожить полностью, но перевести из автоматического режима в осознаваемый, где можно выбирать: поддаться защите или действовать вопреки ей.

Таким образом, защитные механизмы психики представляют собой одно из самых мощных и трудноуловимых препятствий на пути намерения. Они невидимы, они автоматичны, они выглядят разумными. Они защищают нас от боли, но ценой этой защиты становится остановка в развитии. Осознание защит, их распознавание, постепенная работа с ними — необходимое условие того, чтобы наши намерения могли реализоваться. Без этой работы намерения будут разбиваться о невидимые стены, оставляя нас в недоумении и разоча-

ровании.

Теперь необходимо обратиться к другому классу препятствий, которые лежат не в области бессознательных защит, а в области работы нашего мышления. Речь идет о когнитивных искажениях — систематических ошибках восприятия, мышления и принятия решений, которые свойственны всем людям без исключения. Эти искажения не являются патологией, это особенности устройства нашего мозга, которые в одних ситуациях помогают нам быстро ориентироваться, а в других — систематически уводят от правильных решений.

Само понятие когнитивных искажений было разработано психологами Дэниелом Канеманом и Амосом Тверски, которые показали, что человеческое мышление работает не по законам логики и теории вероятностей, а по своим собственным законам, полным систематических ошибок. Их исследования, за которые Канеман получил Нобелевскую премию, открыли целую вселенную искажений, влияющих на наши решения, оценки и, конечно, на наши намерения. Для нашей темы важно понять, как эти искажения мешают нам формировать реалистичные намерения и следовать им.

Одним из самых мощных искажений, влияющих на намерения, является оптимизм смещения. Большинство людей склонны переоценивать вероятность хороших событий

и недооценивать вероятность плохих. Мы искренне верим, что у нас получится бросить курить, похудеть, начать новую жизнь, хотя статистика говорит об обратном. Этот оптимизм полезен для психического здоровья, но он же заставляет нас формировать намерения без учета реальных трудностей. Мы планируем идеальный сценарий, а когда сталкиваемся с реальностью, оказываемся к ней не готовы.

Противоположное искажение — пессимизм смещения — работает у людей с депрессивным складом мышления. Они недооценивают свои возможности и переоценивают трудности. Их намерения слабы с самого начала, потому что они не верят в успех. «Все равно ничего не получится», «я никогда не смогу», «это бесполезно» — эти мысли убивают намерение еще до того, как оно успело сформироваться. Человек даже не пробует, потому что заранее уверен в провале.

Искажение подтверждения заставляет нас искать информацию, которая подтверждает наши нынешние убеждения, и игнорировать информацию, которая им противоречит. Человек, который считает, что не может простить, будет замечать только те случаи, когда прощение действительно кажется невозможным, и пропускать мимо ушей истории о том, как люди прощали невероятные вещи. Человек, убежденный в своей никчемности, будет фиксироваться на каждой ошибке и не замечать своих достижений. Это искажение создает

замкнутый круг, в котором наши убеждения постоянно подтверждаются, а намерения их изменить блокируются.

Ошибка невозвратных затрат заставляет нас продолжать делать то, что уже не имеет смысла, только потому, что мы уже вложили ресурсы. Человек годами носит обиду и не может отказаться от нее, потому что слишком много сил в нее вложил. Он говорит себе: «Я столько лет страдал, неужели я теперь просто возьму и прощу?» Эта логика иррациональна, но она владеет многими. Намерение простить блокируется прошлыми инвестициями в обиду, которые кажутся слишком большими, чтобы их просто так оставить.

Предвзятость настоящего момента заставляет нас переоценивать значимость текущих переживаний и недооценивать значимость будущих. Сейчас обида кажется огромной и всепоглощающей. Сейчас нежелание себя принимать кажется вечным. Сейчас лень и нежелание действовать кажутся непреодолимыми. Мы не можем поверить, что это состояние пройдет, что завтра мы будем чувствовать себя иначе. Эта предвзятость мешает формировать долгосрочные намерения, потому что мы ориентируемся на текущее состояние, а оно часто не располагает к действию.

Ошибка планирования — знаменитое искажение, открытое Канеманом и Тверски. Люди систематически недооцени-

вают время, ресурсы и усилия, необходимые для выполнения задач. Мы планируем похудеть за месяц, выучить язык за полгода, написать книгу за год. Когда реальность оказывается сложнее, мы разочаровываемся и бросаем начатое. Намерение было сформировано на основе нереалистичной оценки, и оно разбивается о реальность. При этом ошибка планирования устойчива к опыту: даже зная, что раньше мы ошибались, мы продолжаем ошибаться снова.

Эвристика доступности заставляет нас оценивать вероятность событий по тому, насколько легко примеры приходят в голову. Если мы часто видим в новостях истории о неудачниках, нам кажется, что неудача вероятна. Если мы знаем людей, у которых ничего не получилось, мы переоцениваем свои шансы на провал. Наоборот, если мы окружены успешными людьми, мы можем недооценивать трудности. Эта эвристика искажает нашу оценку реальности и мешает формировать реалистичные намерения.

Эффект Даннинга-Крюгера заставляет людей с низкой компетенцией переоценивать свои способности, а людей с высокой компетенцией — недооценивать. Начинаящий, впервые задумавшийся о прощении, может думать, что это легко и просто. Он формирует намерение, не понимая глубины работы. Когда он сталкивается с первыми трудностями, он разочаровывается и бросает. Опытный психолог, напро-

тив, может недооценивать свои возможности, бояться брать-ся за сложные случаи, его намерения могут быть слишком робкими.

Искажение в пользу своей группы заставляет нас переоце-нивать все, что связано с нами и нашей группой, и недооце-нивать все, что связано с другими. Это может мешать про-щению, потому что мы считаем себя лучше, а обидчика — хуже. Мы не можем простить, потому что это означало бы признать, что мы не так уж отличаемся от него. Это искаже-ние защищает нашу самооценку, но блокирует движение к примирению и внутреннему освобождению.

Ошибка выжившего заставляет нас ориентироваться на успешные примеры, игнорируя неудачные. Мы видим людей, которые смогли простить, и думаем, что это легко. Мы не видим тех, кто годами мучается и не может. Мы формируем намерения, ориентируясь на идеальные образцы, и не готовы к тому, что наш путь может быть труднее и длиннее. Когда сталкиваемся с трудностями, мы думаем, что с нами что-то не так, вместо того чтобы понять, что это нормальная часть процесса.

Искажение ретроспективы заставляет нас думать после события, что мы всегда знали, как оно обернется. После того как намерение провалилось, человек говорит: «Я так и знал,

что ничего не получится». Это создает иллюзию предсказуемости и мешает анализировать реальные причины неудачи. Вместо того чтобы понять, что пошло не так и что можно изменить, человек укрепляется в своем пессимизме и в следующий раз даже не будет пытаться.

Предвзятость к статус-кво заставляет нас переоценивать ценность текущего положения дел и недооценивать ценность изменений. Даже если текущая ситуация ужасна, изменения пугают еще больше. Обида стала привычной, она вписалась в жизнь, стала ее частью. Непринятие себя стало привычным фоном, без которого страшно остаться. Намерение что-то менять блокируется этой предвзятостью, которая шепчет: «оставь все как есть, так хотя бы понятно».

Ошибка невозможности отказаться от контроля заставляет нас переоценивать свою способность контролировать события. Мы думаем, что сможем контролировать процесс прощения, процесс принятия себя, процесс созидания. Когда контроль не срабатывает, когда процесс идет не по плану, мы разочаровываемся и бросаем. Нам трудно принять, что многие вещи не поддаются прямому контролю, что нужно уметь плыть по течению, а не только грести против него.

Катастрофизация заставляет нас преувеличивать негативные последствия событий. «Если я прощу, он подумает, что

я слабак», «если я полюблю себя, я стану эгоистом», «если я начну созидать, я обязательно провалюсь и надо мной будут смеяться». Эти катастрофические сценарии не имеют под собой реальных оснований, но они блокируют намерение, потому что пугают возможными последствиями. Мозг выбирает безопасность, даже если безопасность эта — иллюзия.

Сверхобобщение заставляет нас делать глобальные выводы из единичных случаев. «Я один раз попробовал простить и не смог — значит, я вообще неспособен прощать». «Я один раз сорвался с диеты — значит, у меня нет силы воли». «Я один раз провалил проект — значит, я не создатель». Эти свержобобщения убивают намерение, потому что лишают веры в возможность изменений. Человек навешивает на себя ярлык и живет в соответствии с ним.

Чтение мыслей — искажение, при котором человек уверен, что знает, что думают другие. «Он специально меня обидел, он хотел сделать больно», «она думает, что я неудачник», «они будут смеяться над моими попытками». На самом деле мы не знаем, что думают другие, но наши предположения воспринимаем как факты. Эти мнимые знания о мыслях других блокируют намерение простить (потому что обидчик «думал плохое»), полюбить себя (потому что другие «меня осуждают»), созидать (потому что «никому это не

нужно»).

Долженствование — искажение, при котором человек оперирует жесткими представлениями о том, как должно быть. «Я должен простить мгновенно», «я должен любить себя постоянно», «я должен созидать гениально». Эти долженствования не имеют отношения к реальности, но создают невыполнимые стандарты. Когда человек не соответствует этим стандартам, он разочаровывается в себе и бросает намерение. Гибкость, принятие несовершенства, право на ошибку — вот что нужно для устойчивых намерений, а не жесткие требования к себе.

Обесценивание позитивного — искажение, при котором человек игнорирует или обесценивает свои достижения. «Подумаешь, один день продержался без курения», «ну простил мелочь, это не считается», «подумаешь, маленький шаг сделал, это ничего не значит». Обесценивание лишает намерение подкрепления, не дает дофаминового отклика на успех. Без маленьких радостей, без признания своих достижений любое намерение угасает, потому что мозг не получает сигнала, что он на правильном пути.

Эмоциональное обоснование заставляет человека принимать свои эмоции за факты. «Я чувствую себя безнадежным — значит, я безнадежен». «Я чувствую злость — значит, ме-

ня действительно обидели». «Я чувствую страх — значит, дело опасное». Эмоции важны, но они не являются надежными инструкциями реальности. Принятие эмоций за факты блокирует намерение, потому что позволяет настроению управлять решениями. Сегодня плохое настроение — и намерение забыто, завтра хорошее — и снова появилось. Такой подход не создает устойчивости.

Персонализация заставляет человека принимать на себя ответственность за события, к которым он не имеет отношения. «Он обиделся — значит, я виноват», «у них не получилось — значит, я плохо помог», «в мире столько зла — а я ничего не делаю». Эта гиперответственность так же опасна, как и безответственность. Она создает непосильное бремя, под которым намерения задыхаются. Человек берет на себя слишком много, не справляется и бросает все.

Важно понимать, что когнитивные искажения — это не ошибки мышления, которые можно просто исправить, узнав о них. Это особенности работы мозга, встроенные в его архитектуру. Они автоматичны, они включаются без нашего участия, они влияют на нас независимо от нашего образования и интеллекта. Даже зная об искажениях, мы продолжаем им поддаваться. Но знание дает нам возможность замечать их, ставить под сомнение их выводы, вводить поправки в свои решения.

Для человека, формирующего намерение простить, важно отслеживать, какие искажения включаются в этот процесс. Катастрофизация: «если я прощу, я потеряю свое достоинство». Чтение мыслей: «он все равно не оценит». Сверхобобщение: «я никогда не смогу простить». Долженствование: «я должен простить быстро и полностью». Обесценивание: «ну простил чуть-чуть, это не считается». Увидеть эти искажения, назвать их, усомниться в них — значит ослабить их власть.

Для человека, стремящегося полюбить себя, когнитивные искажения становятся главными врагами. Эмоциональное обоснование: «я чувствую себя никчемным — значит, я никчемный». Персонализация: «он на меня так посмотрел — значит, я плохой». Ошибка подтверждения: поиск только тех фактов, которые подтверждают нелюбовь к себе. Предвзятость настоящего момента: «сейчас я себя ненавижу, и так будет всегда». Работа с этими искажениями — прямая дорога к принятию себя.

Для человека, намеревающегося созидать, когнитивные искажения создают ловушки на каждом шагу. Ошибка планирования: недооценка времени и усилий. Оптимизм смещения: переоценка своих возможностей. Искажение подтверждения: игнорирование сигналов о трудностях.

Катастрофизация: преувеличение последствий возможной неудачи. Обесценивание: непризнание маленьких побед. Осознание этих ловушек позволяет обходить их, строить более реалистичные планы, не падать духом при столкновении с трудностями.

Таким образом, когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки мышления, которые мешают нам формировать реалистичные намерения и устойчиво следовать им. Они не являются признаком глупости или некомпетентности — это особенности работы мозга, свойственные всем людям. Их действие можно ослабить через осознание, через развитие критического мышления, через привычку проверять свои автоматические мысли на соответствие реальности. Но полностью избавиться от них невозможно, можно лишь научиться их замечать и учитывать их влияние на свои решения.

Существует еще одно серьезное препятствие, которое действует на более глубинном уровне, формируя саму убежденность в том, что наши намерения бессмысленны, что от нас ничего не зависит, что любые попытки что-то изменить обречены на провал. Речь идет о феномене, который был открыт американским психологом Мартином Селигманом и получил название выученной беспомощности.

Мартин Селигман в конце 1960-х годов проводил эксперименты на собаках, изучая механизмы формирования страха. В ходе экспериментов он обнаружил неожиданный феномен: собаки, которые подвергались неизбежным ударам тока, впоследствии даже не пытались избежать наказания, когда такая возможность появлялась. Они ложились на пол, скулили и терпели удары, хотя могли просто перепрыгнуть в другую часть клетки. Селигман назвал это состояние выученной беспомощностью — состоянием, при котором организм, столкнувшись с неуправляемыми негативными событиями, обучается тому, что от его действий ничего не зависит, и перестает даже пытаться что-то изменить⁴⁷.

Дальнейшие исследования показали, что этот феномен универсален и проявляется у всех млекопитающих, включая человека. Люди, которые в детстве или в зрелом возрасте сталкиваются с ситуациями, где их действия не приводят к изменению обстоятельств, обучаются беспомощности. Они усваивают, что от них ничего не зависит, что они бессильны перед жизнью, что любые их намерения бессмысленны. Эта выученная беспомощность становится фундаментальным препятствием для формирования любых намерений, особенно тех, что требуют длительных усилий и веры в успех.

⁴⁷ Селигман М. Как научиться оптимизму / пер. с англ. Е. В. Полежаевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 352 с.

Селигман выделил три ключевых компонента выученной беспомощности, которые проявляются у человека: мотивационный, когнитивный и эмоциональный. Мотивационный компонент выражается в том, что человек перестает даже пытаться действовать. Зачем напрягаться, если все равно ничего не получится? Когнитивный компонент проявляется в том, что человек не может научиться на своем опыте, не видит связи между действиями и результатами, даже когда эта связь очевидна. Эмоциональный компонент — это депрессия, апатия, чувство безнадежности, которые сопровождают состояние беспомощности.

Для нашей темы важно понять, как выученная беспомощность блокирует намерения, связанные с прощением, любовью к себе и созиданием. Человек, переживший в детстве ситуации, где его обиды игнорировались, где его попытки защитить себя подавлялись, где его чувства обесценивались, мог выучить, что просить прощения или прощать самому бесполезно. Он усвоил, что обида — это навсегда, что отношения не восстанавливаются, что боль остается навсегда. Это убеждение живет в нем на глубинном уровне и блокирует любое намерение простить.

Человек, выросший в среде, где его достижения обесценивались, где его критиковали за любые проявления, где лю-

бовь нужно было заслуживать и никогда нельзя было заслужить окончательно, мог выучить, что он недостоин любви, в том числе любви к себе. Любые попытки полюбить себя разбиваются о глубокое убеждение: «я плохой, я недостоин, это бесполезно». Это не просто мысль, это выученная реакция всего организма, сформированная годами опыта.

Человек, который много раз пытался что-то создать и терпел неудачу, особенно если неудачи были не связаны с качеством его усилий, а определялись внешними обстоятельствами, мог выучить, что созидать бесполезно. Он перестает даже пробовать, потому что глубоко внутри живет убеждение: «все равно ничего не выйдет, зачем напрягаться». Это состояние особенно опасно для творческих людей, чья деятельность требует веры в возможность реализации замысла.

Важное открытие Селигмана состояло в том, что выученная беспомощность зависит от того, как человек объясняет себе причины неудач. Он ввел понятие стиля объяснения — устойчивого способа интерпретировать происходящие события. Люди с пессимистическим стилем объяснения видят причины неудач как постоянные (это будет всегда), глобальные (это во всем) и личные (это из-за меня). Люди с оптимистическим стилем видят их как временные, конкретные и связанные с внешними обстоятельствами.

Человек с пессимистическим стилем объяснения, столкнувшись с трудностью в прощении, думает: «я никогда не смогу прощать» (постоянное), «я вообще неспособен к нормальным отношениям» (глобальное), «я какой-то не такой» (личное). Эти объяснения укрепляют беспомощность и блокируют дальнейшие попытки. Человек с оптимистическим стилем думает иначе: «сегодня у меня не получилось простить, но это не значит, что не получится завтра» (временное), «в этой конкретной ситуации трудно простить, но в других получалось» (конкретное), «возможно, я еще не нашел правильного способа» (внешнее).

Селигман показал, что стиль объяснения формируется в детстве под влиянием родителей, учителей, значимых взрослых. Ребенок усваивает не только факты, но и способы их интерпретации. Если родители объясняют неудачи ребенка как постоянные и личные («ты вечно все портишь», «ты такой неумеха»), ребенок учится видеть мир именно так. Если они объясняют неудачи как временные и конкретные («сегодня не получилось, завтра получится», «в этом деле нужно еще потренироваться»), ребенок усваивает оптимистический стиль.

Для человека, сформировавшего намерение измениться, важно понять, какой стиль объяснения у него доминирует. Часто люди даже не осознают, как они объясняют себе свои

неудачи, насколько эти объяснения автоматичны и привычны. Они просто чувствуют безнадежность, не понимая, что эта безнадежность порождается их собственным способом интерпретации событий. Осознание своего стиля объяснения — первый шаг к выходу из выученной беспомощности.

Селигман и его коллеги разработали методы преодоления выученной беспомощности, которые получили название «выученного оптимизма». Суть этих методов в том, чтобы научиться оспаривать свои автоматические пессимистические объяснения, находить альтернативные способы интерпретации событий, расширять свой репертуар объяснений. Это не просто позитивное мышление в духе «думай о хорошем», это систематическая работа с собственными когнитивными привычками.

Важно понимать, что выученная беспомощность — это не приговор. Мозг обладает нейропластичностью, и даже глубоко укоренившиеся паттерны можно изменить. Но для этого нужно время, нужны усилия, нужно многократное оспаривание старых убеждений и подкрепление новых. Каждый раз, когда человек, склонный к беспомощности, предпринимает действие и видит результат, он наносит удар по старому паттерну. Каждый раз, когда он объясняет неудачу временными и конкретными причинами, он строит новый способ мышления.

Для человека, вступающего на путь прощения, выход из выученной беспомощности может быть первым и самым важным шагом. Пока он верит, что не способен прощать, что это не в его власти, что любые попытки бесполезны, никакое намерение не сможет реализоваться. Ему нужно начать с малого: найти ситуацию, где прощение возможно, попробовать, увидеть результат, зафиксировать его. Этот маленький успех станет первым кирпичиком в разрушении стены беспомощности.

Для человека, стремящегося полюбить себя, выход из беспомощности требует особой деликатности. Его беспомощность могла формироваться годами, с самого раннего детства. Ему нужно учиться замечать моменты, когда он относится к себе хорошо, и не обесценивать их. Ему нужно учиться объяснять свои неудачи временными причинами, а не доказательством своей никчемности. Ему нужно накапливать опыт успешного самопринятия, даже если поначалу эти успехи кажутся маленькими и незначительными.

Для человека, намеревающегося созидать, выученная беспомощность может проявляться как хроническая прокрастинация или творческий ступор. Он не начинает, потому что уверен в провале. Он бросает при первых трудностях, потому что воспринимает их как подтверждение своей неспо-

способности. Ему нужно учиться видеть в трудностях не приговор, а нормальную часть процесса. Ему нужно учиться разделять неудачу в конкретном проекте и свою общую способность к созиданию.

Важно отметить связь выученной беспомощности с локусом контроля, о котором мы говорили ранее. Внешний локус контроля и выученная беспомощность тесно связаны: человек с внешним локусом контроля верит, что от него ничего не зависит, и эта вера подкрепляется опытом беспомощности. Но есть и различие: локус контроля — это общее убеждение о том, кто управляет жизнью, а выученная беспомощность — это результат конкретного опыта неуправляемости, который может распространяться на целые сферы жизни.

Селигман обнаружил, что выученная беспомощность может быть специфичной для определенных областей. Человек может чувствовать себя беспомощным в отношениях, но быть успешным и активным в работе. Или наоборот: беспомощным в творчестве, но активным в быту. Это важно для нашей темы: человек может иметь сильные намерения в одной сфере и быть полностью заблокированным в другой. Осознание этой специфичности помогает точнее направлять усилия по преодолению беспомощности.

Еще один важный аспект, открытый Селигманом: вы-

ученная беспомощность тесно связана с депрессией. Многие симптомы депрессии — апатия, потеря интереса, чувство безнадежности, неспособность принимать решения — являются прямым следствием состояния беспомощности. Человек в депрессии не просто не верит в свои силы, он утратил саму способность верить. Его намерения блокируются на самом глубинном уровне, на уровне базового доверия к жизни и к себе.

Для человека, работающего над своими намерениями, важно отличать обычные трудности от клинической депрессии. Если состояние беспомощности длится долго, если оно сопровождается нарушениями сна, аппетита, если человек теряет вес или, наоборот, набирает, если появляются мысли о смерти, необходима помощь специалиста. Выученная беспомощность в ее крайних формах требует не просто самопомощи, а профессионального вмешательства.

Но в большинстве случаев выученная беспомощность поддается коррекции. Селигман и его последователи разработали эффективные методики, основанные на когнитивно-поведенческой терапии. Суть их в том, чтобы научить человека: во-первых, замечать свои автоматические мысли, связанные с беспомощностью; во-вторых, оспаривать их, находить контраргументы, альтернативные объяснения; в-третьих, вырабатывать новые, более адаптивные способы мыш-

ления; в-четвертых, подкреплять их действием, накапливать опыт успеха.

Для нашей темы особенно важно, что путь преодоления выученной беспомощности удивительно совпадает с тем, что мы говорили о формировании намерения. И там, и там требуется внутренний акт, осознание, принятие ответственности, постепенное накопление нового опыта, терпение и настойчивость. По сути, формирование намерения и преодоление беспомощности — это две стороны одного процесса: процесса становления человека как автора своей жизни.

Человек, который годами жил с убеждением, что от него ничего не зависит, что он бессилен перед обидами, перед своим отношением к себе, перед обстоятельствами, должен пройти долгий путь, чтобы поверить в возможность изменений. Его намерения поначалу будут слабыми, неустойчивыми, легко разрушаемыми. Он будет срываться, разочаровываться, возвращаться к старым убеждениям. Это нормально. Важно не останавливаться, продолжать пробовать, накапливать опыт успеха, пусть самого маленького.

Каждое успешно реализованное намерение, даже самое незначительное, наносит удар по выученной беспомощности. Каждый раз, когда человек говорит себе: «я решил и сделал», он укрепляет веру в себя. Каждый раз, когда он стал-

живается с неудачей, но не впадает в отчаяние, а анализирует и пробует снова, он разрушает старый паттерн. Постепенно, шаг за шагом, формируется новый опыт — опыт автора, опыт творца, опыт человека, чьи намерения имеют силу.

В предыдущих параграфах мы рассмотрели, как защитные механизмы психики, когнитивные искажения и выученная беспомощность блокируют наши намерения. Но существует еще одно препятствие, которое стоит как бы особняком, вбирая в себя все предыдущие и добавляя к ним нечто новое. Речь идет о внутреннем саботаже — том загадочном явлении, когда человек сам, своими собственными действиями, разрушает собственные намерения, причем делает это неосознанно, а часто и вопреки своим сознательным желаниям. Внутренний саботаж — это, пожалуй, самое мучительное препятствие, потому что здесь враг находится не вовне, а внутри, и бороться с ним значит бороться с самим собой.

Термин «внутренний саботаж» не имеет одного автора, но явление это хорошо изучено в психоаналитической традиции, где его связывают с работой бессознательных сил, противостоящих сознательным намерениям. Зигмунд Фрейд описал феномен «отрицательной терапевтической реакции», когда пациент, несмотря на искреннее желание выздороветь, сопротивляется лечению и ухудшает свое состояние⁴⁸.

⁴⁸ Фрейд З. Проблемы психотерапии / пер. с нем. А. М. Боковинова. — Москва:

Фрейд объяснял это бессознательным чувством вины, которое заставляет человека наказывать себя, отказываясь от улучшений.

Карен Хорни, одна из ведущих фигур психоанализа, посвятила этой теме значительную часть своих исследований. Она показала, что внутренние конфликты человека могут порождать мощные силы, направленные против его же собственных интересов. Хорни описала феномен «тирании долженствований», когда жесткие внутренние требования создают такое напряжение, что человек начинает бессознательно саботировать их выполнение, чтобы избавиться от давления⁴⁹. Чем сильнее человек заставляет себя что-то делать, тем сильнее внутреннее сопротивление.

Внутренний саботаж может принимать самые разные формы. Самая распространенная — прокрастинация, бесконечное откладывание действий, необходимых для реализации намерения. Человек искренне хочет начать новую жизнь, но вместо этого часами сидит в интернете, смотрит сериалы, занимается чем угодно, только не тем, что приближает к цели. Он сам не понимает, почему не может взяться за дело, ругает себя за лень, но продолжает откладывать. За

Академический проект, 2007. — 224 с.

⁴⁹ Хорни К. Невроз и личностный рост / пер. с англ. Е. И. Замфир. — Москва: Академический проект, 2008. — 400 с.

этой ленью часто стоит мощный бессознательный саботаж.

Другая форма — саморазрушительное поведение. Человек, решивший бросить курить, в стрессовой ситуации покупает пачку сигарет. Человек, севший на диету, срывается на пирожные. Человек, намеревающийся простить, делает что-то, что еще больше обостряет конфликт. Эти действия кажутся иррациональными, они противоречат сознательным намерениям, но они совершаются снова и снова, как будто какая-то сила внутри толкает человека к саморазрушению.

Третья форма — забывание. Человек забывает о важных встречах, о данных обещаниях, о собственных планах. Он искренне хотел пойти к психологу, но забыл записаться. Он собирался поговорить с обидчиком, но «случайно» не набрал номер. Он планировал начать практику, но «как-то не сложилось». Забывание часто оказывается не случайным, а мотивированным: психика забывает то, что ей невыгодно помнить.

Четвертая форма — обесценивание. Человек достигает определенных успехов на пути к цели, но тут же обесценивает их. «Это не считается», «это слишком мало», «я мог бы и лучше». Обесценивание лишает намерение подкрепления, не дает радоваться маленьким победам, без которых невозможно двигаться к большим. Человек сам лишает себя топ-

лива, необходимого для движения.

Пятая форма — перфекционизм. Человек предъявляет к себе столь высокие требования, что любое реальное действие кажется не соответствующим идеалу. Он не начинает писать книгу, потому что боится написать плохо. Он не прощает, потому что боится сделать это неидеально. Перфекционизм — это идеальное прикрытие для саботажа: человек не делает, но у него есть благородное оправдание — стремление к совершенству.

Шестая форма — провоцирование конфликтов. Человек, намеревающийся улучшить отношения, вдруг начинает вести себя так, что отношения ухудшаются. Он говорит обидчику резкости, припоминает старое, создает новые поводы для ссор. Как будто какая-то сила внутри толкает его разрушать то, что он сознательно хочет построить. Этот феномен особенно хорошо знаком психологам, работающим с парами.

Седьмая форма — уход в болезнь. Человек, столкнувшийся с необходимостью серьезных внутренних изменений, начинает часто болеть. Болезнь дает легитимное право ничего не делать, откладывает необходимость принятия решений, переключает внимание с психологических проблем на физические. Это не симуляция, это реальные заболевания, которые имеют психосоматическую природу и включаются имен-

но тогда, когда психика не справляется с давлением намерений.

Восьмая форма — интеллектуализация, о которой мы уже говорили как о защитном механизме. Человек бесконечно изучает проблему, читает книги, ходит на лекции, но не делает реальных шагов. Знание подменяет действие, создавая иллюзию движения. Это одна из самых коварных форм саботажа, потому что она выглядит как работа над собой, но на самом деле является уходом от реальной работы.

Девятая форма — сравнение с другими. Человек постоянно сравнивает себя с теми, у кого получается лучше, и на этом основании отказывается от собственных попыток. «У него получается прощать, а я так не могу», «она смогла полюбить себя, а я — нет», «они достигают успеха, а я — никто». Сравнение всегда работает против себя, потому что всегда найдется кто-то лучше. Этот механизм надежно блокирует любые намерения.

Десятая форма — ожидание идеальных условий. Человек откладывает реализацию намерения до тех пор, пока не сложатся идеальные обстоятельства. «Вот похудею, тогда и начну любить себя», «вот закончу проект, тогда и займусь прощением», «вот перееду, тогда и начну новую жизнь». Идеальные условия никогда не наступают, и намерение так и

остается нереализованным.

Откуда берется этот внутренний саботаж? Почему человек действует против собственных интересов? Психоаналитическая традиция объясняет это конфликтом между разными частями личности. Фрейд разделил психику на Ид (бессознательные влечения), Эго (сознательное Я) и Супер-Эго (совесть, внутренние запреты). Намерение рождается в Эго, но может встречать сопротивление как со стороны Ид, так и со стороны Супер-Эго⁵⁰.

Со стороны Ид сопротивление возникает потому, что намерение требует отказа от привычных способов удовлетворения, требует дисциплины, требует изменения устоявшихся паттернов. Ид не хочет менять свои привычные пути получения удовольствия, даже если эти пути ведут к страданию в долгосрочной перспективе. Оно борется за сохранение статус-кво, за возвращение к старым, проверенным способам реагирования.

Со стороны Супер-Эго сопротивление возникает из чувства вины. Человек может бессознательно считать, что не заслуживает счастья, что должен страдать, что наказание — это то, что ему положено. Тогда любое намерение, ведущее

⁵⁰ Фрейд З. Я и Оно / пер. с нем. А. М. Боковой. — Москва: Азбука-классика, 2008. — 288 с.

к улучшению жизни, встречает внутреннее сопротивление: «ты не имеешь права на это», «ты должен страдать», «хорошим людям такое не положено». Супер-Эго наказывает человека за попытки стать счастливее.

Особую роль в формировании внутреннего саботажа играет так называемая «вторичная выгода». Любое страдание, любая проблема, любое негативное состояние может давать человеку неосознаваемые преимущества. Обида позволяет манипулировать другими, вызывает сочувствие, дает право не меняться. Непринятие себя позволяет ничего не требовать от себя, оправдывает неудачи. Неспособность созидать позволяет оставаться в безопасной позиции наблюдателя, не рискуя неудачей. Отказ от этих вторичных выгод страшен, и психика саботирует намерение, чтобы сохранить их.

Карен Хорни описала еще один важный механизм внутреннего саботажа — конфликт между «реальным Я» и «идеализированным Я». Человек создает образ себя идеального — каким он должен быть, чтобы быть достойным любви и уважения. Этот образ часто нереалистичен и недостижим. Когда реальное Я не соответствует идеализированному, возникает ненависть к себе, которая может проявляться в саморазрушительном поведении. Человек наказывает себя за то, что он не идеален, саботируя свои же попытки стать лучше.

Внутренний саботаж тесно связан с феноменом, который психолог Стивен Бергман назвал «страхом успеха». Человек может бояться не неудачи, а именно успеха, потому что успех несет с собой новые требования, новую ответственность, новые ожидания. Успешный в прощении человек должен будет поддерживать отношения. Успешный в самопринятии человек должен будет жить без привычной самокритики. Успешный в созидании человек должен будет продолжать созидать и нести ответственность за результаты. Этот страх может быть глубже и сильнее страха неудачи.

Важно понимать, что внутренний саботаж не является признаком слабости или моральной ущербности. Это нормальное, хотя и мучительное явление, связанное с тем, что психика человека сложна и противоречива. В ней живут разные силы, разные желания, разные страхи. Намерение — это голос одной части личности, но другие части имеют право голоса и могут сопротивляться. Задача не в том, чтобы уничтожить эти другие части, а в том, чтобы услышать их, понять их страхи и потребности и найти способ договориться с ними.

Первый шаг в работе с внутренним саботажем — признание его существования. Человек, который ругает себя за лень, за прокрастинацию, за срывы, находится в ловушке. Он воюет с самим собой, и эта война только усиливает саботаж.

Нужно остановиться и сказать: «Во мне есть силы, которые сопротивляются моему намерению. Это не делает меня плохим. Это просто факт. Давай разберемся, чего они хотят».

Второй шаг — диалог с саботирующей частью. Можно спросить себя: «Чего боится та часть меня, которая не хочет прощать? Какую угрозу она видит в прощении? Что плохого может случиться, если я прощу?» Часто за саботажем стоит вполне конкретный страх: страх снова быть уязвимым, страх потерять свое достоинство, страх, что обидчик не оценит. Когда страх осознан, с ним можно работать.

Третий шаг — поиск компромисса. Нельзя просто приказывать саботирующей части замолчать. Нужно найти способ учесть ее интересы. «Я понимаю твой страх, я обещаю быть осторожным, я не буду бросаться в прощение с головой, я буду делать это постепенно, оставляя себе пространство для защиты». Когда саботирующая часть чувствует, что ее слышат и учитывают, ее сопротивление ослабевает.

Четвертый шаг — маленькие шаги. Внутренний саботаж особенно силен, когда намерение глобально и требует резких изменений. «Я должен простить все и сразу», «я должен полюбить себя полностью», «я должен создать великий проект». Такие формулировки пугают саботирующие части, и они включаются на полную мощность. Маленькие шаги, до-

зированные изменения, постепенное движение менее пугают и вызывают меньше сопротивления.

Пятый шаг — работа с вторичными выгодами. Нужно честно спросить себя: что я получаю от того, что не прощаю? Что дает мне обида? Какие преимущества я теряю, если начну относиться к себе хорошо? Какие бонусы исчезнут, если я начну активно созидать? Осознание вторичных выгод не означает, что от них нужно немедленно отказаться. Но когда они осознаны, можно искать другие, более здоровые способы удовлетворения тех же потребностей.

Шестой шаг — прощение себя за саботаж. Парадоксальным образом, чем больше человек ругает себя за срывы, тем сильнее становится саботаж. Чувство вины требует наказания, и психика обеспечивает это наказание новыми срывами. Когда человек прощает себе слабости, признает свое право на ошибки, на сопротивление, на несовершенство, саботаж теряет значительную часть своей силы. Не потому, что человек перестает сопротивляться, а потому, что он перестает подпитывать сопротивление чувством вины.

Седьмой шаг — терпение. Внутренний саботаж не исчезает за один день. Это не враг, которого можно победить в решающей битве. Это скорее хроническое состояние, с которым нужно учиться жить, которое нужно учитывать, на кото-

рое нужно делать поправки. Можно срываться и возвращаться, можно ошибаться и исправлять, можно падать и вставать. Главное — продолжать движение, несмотря на саботаж.

Внутренний саботаж представляет собой сложное, много-
ликое препятствие, вбирающее в себя многие другие препят-
ствия и добавляющее к ним собственную, особую силу — си-
лу саморазрушения, направленного против собственных на-
мерений. Работа с ним требует не борьбы с собой, а диалога
с собой, не подавления частей личности, а их интеграции, не
насилия над собой, а терпеливого, бережного отношения к
своим страхам и сопротивлениям. Это, пожалуй, самая труд-
ная часть работы над намерением, но и самая важная, пото-
му что именно здесь человек учится быть в мире с самим
собой.

Общий итог психологического взгляда

Мы проделали долгий путь по территории психологического знания, исследуя природу намерения с разных сторон. Мы рассмотрели его отличие от желания, его соотношение с целью, его связь с мотивом. Мы изучили, как локус контроля определяет способность человека брать ответственность за свои намерения. Мы заглянули в нейробиологические механизмы формирования намерения и поняли, почему оно часто не доходит до действия. Мы исследовали препятствия — защитные механизмы, когнитивные искажения, выученную беспомощность, внутренний саботаж. Теперь пришло время собрать все эти знания воедино и сделать выводы, которые станут основой для дальнейшей практической работы.

Первый и самый главный вывод, к которому мы пришли. Намерение не является простым желанием или мечтой. Это качественно иное состояние психики, требующее включения высших психических функций — сознания, воли, ответственности. Желание пассивно, оно случается с человеком, оно может течь через него, не оставляя следа. Намерение активно, оно есть акт личности, момент, когда человек перестает быть наблюдателем своей жизни и становится ее автором. Это различие — основа всего дальнейшего понима-

ния.

Второй вывод касается соотношения намерения и цели. Цель есть образ результата, намерение есть этот образ, соединенный со смыслом и с волей. Можно иметь прекрасные цели, записанные в блокнот, визуализированные, многократно проговоренные, но если за ними не стоит намерения, они останутся мечтами. Намерение придает цели энергию, делает ее лично значимой, превращает из внешнего требования во внутренний императив. Без намерения цель — пустая форма, с намерением — движущая сила.

Третий вывод: источником намерения является мотив — глубинное побуждение, связанное с потребностями и ценностями личности. Мотив дает намерению энергию, питает его, поддерживает в трудные моменты. Поверхностные мотивы порождают слабые намерения, которые легко разрушаются при столкновении с препятствиями. Глубинные мотивы, укорененные в ценностной структуре личности, порождают намерения, способные выдерживать любые испытания. Работа с намерением всегда есть работа с мотивами, их углубление и прояснение.

Четвертый вывод связан с локусом контроля. Люди с внутренним локусом контроля — интерналы — берут ответственность за свои намерения на себя. Они воспринима-

ют намерение как обязательство перед собой, они верят в связь между своими действиями и результатом, они не ищут оправданий в случае неудачи, а анализируют и корректируют стратегию. Люди с внешним локусом контроля — экстерналы — отдают управление внешним силам, их намерения ситуативны и нестойки, они легко отказываются от них при столкновении с трудностями, перекладывая ответственность на обстоятельства. Внутренний локус контроля не является врожденным, он формируется и может быть развит.

Пятый вывод: нейробиология показывает, что намерение имеет материальную основу в работе мозга. Префронтальная кора отвечает за формирование и удержание намерений, за торможение импульсивных реакций, за планирование и принятие решений. Нейронные связи формируются по принципу «активирующиеся вместе, соединяются вместе», и каждое повторение намерения укрепляет соответствующие нейронные пути. Мозг пластичен, он меняется под влиянием наших мыслей и действий, и это дает надежду: даже глубоко укоренившиеся паттерны можно изменить.

Шестой вывод объясняет, почему намерения часто не доходят до действия. Причин множество: конфликт между древними и новыми структурами мозга, сила старых нейронных связей, энергозатратность сознательного контроля, особенности дофаминовой системы, ориентированной на

немедленное подкрепление, влияние стресса и утомления, недостаток сна. Понимание этих механизмов не должно приводить к отчаянию, а должно давать ключи к решению проблемы. Можно создавать условия, в которых мозгу легче следовать намерениям: заботиться о сне и отдыхе, снижать стресс, дробить цели на маленькие шаги, обеспечивать промежуточное подкрепление.

Седьмой вывод касается защитных механизмов психики. Эти бессознательные стратегии, призванные защищать нас от боли и тревоги, часто становятся главными врагами наших намерений. Отрицание не дает признать проблему. Рационализация создает видимость понимания без реального действия. Интеллектуализация подменяет работу изучением. Проекция переносит источник проблемы вовне. Регрессия возвращает в детскую беспомощность. Замещение расходует энергию намерения впустую. Вытеснение заставляет забывать о своих решениях. Осознание защит — первый шаг к тому, чтобы ослабить их власть.

Восьмой вывод: когнитивные искажения — систематические ошибки мышления — постоянно уводят нас от реалистичного восприятия ситуации и мешают следовать намерениям. Оптимизм смещения заставляет недооценивать трудности. Пессимизм смещения убивает веру в успех. Искажение подтверждения укрепляет старые убеждения. Ошибка

планирования ведет к нереалистичным срокам. Катастрофизация преувеличивает последствия неудач. Долженствование создает невыполнимые стандарты. Обесценивание лишает радости маленьких побед. Работа с когнитивными искажениями требует развития критического мышления, привычки проверять свои автоматические мысли на соответствие реальности.

Девятый вывод: выученная беспомощность, открытая Мартином Селигманом, представляет собой глубинное убеждение в том, что от наших действий ничего не зависит, сформированное опытом неуправляемых негативных событий. Человек, переживший такой опыт, перестает даже пытаться что-то изменить, его намерения блокируются на корню. Выход из выученной беспомощности лежит через изменение стиля объяснения — через обучение видеть причины неудач как временные, конкретные и связанные с внешними обстоятельствами, а не как постоянные, глобальные и личные.

Десятый вывод: внутренний саботаж — сложное, многоликое явление, в котором сходятся все предыдущие препятствия и добавляется саморазрушительная сила. Человек действует против собственных интересов, потому что разные части его личности находятся в конфликте. Ид не хочет менять привычные способы удовлетворения. Супер-Эго нака-

зывает чувством вины за попытки стать счастливее. Вторичные выгоды делают страдание предпочтительнее изменений. Работа с внутренним саботажем требует не борьбы с собой, а диалога с собой, признания права на сопротивление, поиска компромиссов между разными частями личности.

Из всего этого многообразия фактов и теорий можно извлечь несколько ключевых принципов, которые станут основой для практической работы с намерением.

Первый принцип: намерение требует осознанности. Нельзя следовать намерению, которое не осознано до конца. Нужно отдавать себе отчет в том, чего именно ты хочешь, зачем ты этого хочешь, какие мотивы стоят за твоим желанием, готов ли ты платить цену за реализацию. Осознанность включает в себя и понимание препятствий: знание своих защит, своих когнитивных искажений, своих паттернов беспомощности, своих способов саботажа.

Второй принцип: намерение требует ответственности. Ответственность означает принятие того факта, что реализация намерения зависит прежде всего от тебя самого. Можно учитывать внешние обстоятельства, можно искать поддержку, можно просить помощи, но конечная ответственность остается на тебе. Перекалывание ответственности на других, на обстоятельства, на судьбу убивает намерение. От-

ветственность не должна быть бременем, она должна быть освобождением — освобождением от позиции жертвы.

Третий принцип: намерение требует реалистичности. Нужно видеть реальность такой, какая она есть, не преувеличивая и не преуменьшая трудности. Нужно понимать, что путь займет время, что будут срывы и неудачи, что процесс не будет линейным. Нужно дробить большие цели на маленькие шаги, обеспечивать промежуточное подкрепление, радоваться маленьким победам. Реалистичность не означает пессимизма, она означает трезвый взгляд на мир и на себя.

Четвертый принцип: намерение требует терпения. Нейронные связи формируются не за один день. Привычки меняются не за одну неделю. Глубинные паттерны, формировавшиеся годами, требуют времени для трансформации. Нельзя требовать от себя мгновенных результатов. Нужно быть готовым к тому, что придется возвращаться к одному и тому же снова и снова, что срывы будут, что прогресс может быть незаметен. Терпение — не пассивное ожидание, а активное продолжение усилий вопреки отсутствию быстрых результатов.

Пятый принцип: намерение требует самосострадания. Путь изменений труден, и на этом пути неизбежны ошибки, срывы, падения. Ругать себя за них — значит подливать

масло в огонь внутреннего саботажа. Относиться к себе с пониманием, с принятием своего несовершенства, с готовностью прощать себе слабости — значит создавать внутреннюю среду, в которой изменения возможны. Самосострадание не означает потакания слабостям, оно означает поддержку себя в трудном деле роста.

Шестой принцип: намерение требует целостности. Нужно научиться слышать разные части своей личности, не подавляя их, но и не подчиняясь им полностью. Нужно находить компромиссы между разными своими потребностями, между страхом и желанием, между привычкой и новизной, между безопасностью и ростом. Внутренний диалог, а не внутренняя война — вот путь к устойчивым намерениям.

Седьмой принцип: намерение требует практики. Это не то, что можно понять умом и сразу начать применять. Это навык, который тренируется, как любой другой навык. Каждый раз, когда ты формируешь намерение и следуешь ему, ты укрепляешь соответствующие нейронные связи. Каждый раз, когда ты замечаешь свою защиту и не поддаешься ей, ты становишься сильнее. Каждый раз, когда ты оспариваешь когнитивное искажение, ты строишь новые пути мышления. Практика, практика и еще раз практика.

Вооружившись этими принципами, можно вернуться к

трем ступеням пути, о которых мы говорили в первом томе — прощение, любовь к себе, созидание — и увидеть их в новом свете.

Прощение как намерение перестает быть абстрактным пожеланием и становится конкретной внутренней работой. Это работа по осознанию своих защит, которые не дают простить. Это работа по оспариванию когнитивных искажений, которые убеждают в невозможности прощения. Это работа по преодолению выученной беспомощности, которая шепчет, что от тебя ничего не зависит. Это работа с внутренним саботажем, который находит тысячу причин не прощать. И каждый шаг этой работы, каждая маленькая победа укрепляет твою способность прощать в будущем.

Человек, понимающий психологию намерения, не ждет, что прощение случится само собой, по мановению волшебной палочки. Он знает, что это процесс, который требует времени, усилий, терпения. Он знает, что будут срывы, что старые паттерны будут включаться снова и снова. Но он также знает, что каждое возвращение к намерению, каждое усилие простить, каждый раз, когда он выбирает прощение вместо обиды, меняет его мозг, меняет его психику, приближает его к цели.

Любовь к себе как намерение перестает быть красивой

фразой из психологических книг и становится ежедневной практикой. Это практика замечать свои когнитивные искажения, которые убеждают в собственной никчемности. Это практика оспаривать голос внутреннего критика, который никогда не доволен. Это практика выходить из выученной беспомощности, накапливая опыт маленьких побед. Это практика диалога с саботирующими частями, которые боятся, что любовь к себе приведет к расслаблению и деградации.

Человек, понимающий психологию намерения, знает, что любовь к себе не возникает из решения «с понедельника начинаю себя любить». Это долгий путь маленьких шагов: сегодня заметил что-то хорошее в себе, завтра похвалил себя за маленькое достижение, послезавтра не убивался из-за ошибки, а проанализировал и пошел дальше. Каждый такой шаг — это удар по старым нейронным путям самонеприятия и строительство новых путей принятия.

Созидание как намерение перестает быть мечтой о великих свершениях и становится повседневной практикой реализации замыслов. Это практика бороться с прокрастинацией, понимая ее корни. Это практика преодолевать перфекционизм, который не дает начать. Это практика не поддаваться обесцениванию, которое лишает радости от маленьких побед. Это практика удерживать цель, несмотря на страхи, сомнения, внутренний саботаж.

Человек, понимающий психологию намерения, знает, что великие проекты рождаются из маленьких шагов. Он не ждет вдохновения, он садится и делает. Он не боится ошибок, он учится на них. Он не сравнивает себя с другими, он идет своим путем. Он знает, что каждый день, когда он действует в соответствии со своим намерением, он строит себя как творца, укрепляет соответствующие нейронные связи, приближает себя к реализации своего потенциала.

Подводя итог всему психологическому взгляду на намерение, можно сказать главное: намерение — это не просто мысль о будущем действии, а особое состояние всей психофизической системы человека, включающее сознание, волю, эмоции, нейронные сети, бессознательные процессы. Это состояние требует осознанности, ответственности, реалистичности, терпения, самосострадания, целостности и практики. Это состояние, которое можно развивать, тренировать, укреплять. Это состояние, которое превращает человека из объекта воздействия обстоятельств в субъекта собственной жизни.

Психология дает нам карту территории, по которой предстоит идти. Она показывает, где находятся ловушки и препятствия, какие механизмы работают в пользу намерения, а какие — против него. Она вооружает знанием, но знание са-

мо по себе, как мы говорили в самом начале, недостаточно. Нужно еще нечто, что превратит знание в действие, что запустит движение. В следующей части мы обратимся к религиозному взгляду на намерение, который добавит к психологическому пониманию еще одно, возможно, самое важное измерение — измерение связи с Высшим. Но прежде чем двигаться дальше, важно закрепить полученные психологические знания, сделать их частью своего мировоззрения, начать применять их в повседневной жизни.

Психологический взгляд на намерение возвращает нас к исходной точке — к нулевой точке пути, о которой мы говорили во введении. Но теперь мы видим эту точку не как абстракцию, а как конкретное психологическое состояние. Это момент, когда желание встречается с волей, когда цель соединяется со смыслом, когда мотив находит форму, когда ответственность берется на себя, когда нейронные связи начинают перестраиваться, когда защиты распознаются, искажения оспариваются, беспомощность преодолевается, саботаж вступает в диалог. Это момент, когда человек становится автором своего намерения, а значит — автором своей жизни.

Путь, описанный в первом томе — прощение, любовь, созидание — невозможен без этого психологического фундамента. Можно бесконечно говорить о прощении, но если нет понимания разницы между желанием простить и намерени-

ем простить, ничего не произойдет. Можно мечтать о любви к себе, но если нет внутреннего локуса контроля, если ответственность за самооценку отдана внешним силам, любовь останется недостижимой. Можно стремиться к созиданию, но если не работать с внутренним саботажем, с когнитивными искажениями, с выученной беспомощностью, все усилия разобьются о невидимые стены.

Поэтому психологический взгляд на намерение — не просто теоретическая глава в книге. Это практическое руководство к действию, набор инструментов для работы над собой, система координат, позволяющая ориентироваться во внутреннем пространстве. Каждый, кто хочет реальных изменений в своей жизни, должен освоить эти инструменты, сделать их своими, применять их ежедневно. Только тогда путь, описанный в первом томе, станет реальностью, а не красивой мечтой.

Мы завершаем эту часть с пониманием того, что намерение есть ключ к любому изменению. Без него все знания мертвы, все желания бесплодны, все цели недостижимы. С ним начинается движение. С него начинается путь. Теперь, вооруженные психологическим пониманием природы намерения, мы можем двигаться дальше, к исследованию того, как религиозная традиция и откровения дополняют и углубляют это понимание.

Религиозный взгляд: Намерение как чистота сердца

Ислам: Ният — основа всякого деяния

В исламской традиции понятие намерения занимает настолько фундаментальное место, что без его глубокого понимания невозможно постичь саму суть веры и поклонения, и это не просто психологическая установка или этическая категория, а онтологическая основа любого действия, определяющая его истинную ценность перед Творцом. Мусульманское вероучение рассматривает намерение как тот внутренний акт, который превращает обыденное движение тела в осмысленное деяние, способное возвысить человека или, напротив, лишить его поступок всякой духовной значимости.

В этом смысле исламский подход удивительным образом созвучен тому пониманию намерения как нулевой точки пути, о котором мы говорили в предыдущих главах, но при этом наделяет его сакральным измерением, связывая напрямую с отношением человека к Богу. Человеческое сердце становится тем пространством, где зарождается намерение,

и именно это сердечное устремление определяет, будет ли поступок принят Всевышним или окажется пустой тратой сил, не имеющей ценности в вечности.

Мусульманские богословы единодушны в том, что намерение является первой и главной составляющей любого деяния, без которой все остальные усилия теряют смысл, подобно тому как тело без души становится бездыханным прахом. Это учение пронизывает собой все аспекты исламской жизни, от величайших обрядов поклонения до мельчайших бытовых действий, напоминая человеку о том, что он постоянно находится в присутствии Бога, Который видит не только его движения, но и сокровенные тайники его сердца.

Центральным текстом, на котором строится все исламское учение о намерении, является хадис, переданный великим сподвижником пророка Мухаммада Умаром ибн аль-Хаттабом, который был вторым праведным халифом и одним из самых близких людей к посланнику Божьему. Этот хадис известен каждому мусульманину с раннего детства и цитируется в бесчисленных проповедях, богословских трудах и повседневных наставлениях, передаваясь из поколения в поколение на протяжении более чем четырнадцати веков.

В сборнике имама Мухаммада ибн Исмаила аль-Бухари, который считается наиболее авторитетным среди суннитов и

носит название «Сахих», что означает «достоверный», этот хадис открывает собой весь многотомный труд. Такое расположение не случайно и само по себе указывает на исключительную важность данного изречения для всей исламской традиции. Имам аль-Бухари таким образом дает понять читателю, что прежде чем изучать любые предписания и запреты, прежде чем знакомиться с деталями обрядов и правилами поведения, необходимо усвоить главный принцип — принцип намерения.

Без усвоения этого принципа все последующее знание может оказаться не просто бесполезным, но даже вредным, поскольку человек, не понимающий роли намерения, способен превратить самое благочестивое действие в акт лицемерия или самолюбования.

В русском переводе, выполненном Владимиром Михайловичем Ниршей, этот хадис, переданный сподвижником пророка Умаром ибн аль-Хаттабом, звучит следующим образом:

«Поистине, дела оцениваются только по намерениям и, поистине, каждому человеку (достанется) только то, что он намеревался (обрести). Так, совершивший переселение к Аллаху и посланнику Его переселится к Аллаху и посланнику Его, а совершивший переселение ради чего-нибудь мирского или ради женщины, на которой он хотел

жениться, переселится (лишь) к тому, к чему он переселялся»⁵¹.

В этих немногих словах заключена глубочайшая мудрость, раскрывающая природу человеческих поступков и их истинную цену в вечности. Пророк не просто сообщает факт, он устанавливает критерий, по которому будет производиться суд над деяниями, и суд этот вершится не по внешней форме, а по внутреннему содержанию. Это изречение ставит перед каждым верующим вопрос не о том, что он делает, а о том, ради чего он это делает, смещая фокус внимания с внешнего на внутреннее, с видимого на сокровенное.

Первая часть хадиса — «дела оцениваются только по измерениям» — содержит в себе революционную для своего времени и для любой эпохи мысль, согласно которой видимая, наблюдаемая сторона поступка не является определяющей. Два человека могут совершить абсолютно одинаковое внешнее действие: молиться, давать милостыню, поститься, даже переселяться из враждебной страны в землю веры.

Но перед Богом эти действия будут иметь разную, иногда противоположную ценность в зависимости от того, что дви-

⁵¹ Аль-Бухари. Сахих аль-Бухари. В 4 томах. Том 1 / перевод с арабского В. М. Нирши. — Москва: Российский фонд «Ибрагим Бин Абдулазиз Аль Ибрагим», 2002. — С. 23.

гало человеком изнутри. Внешнее действие подобно телу, которое без души мертво, и намерение становится той самой душой, которая оживляет поступок и придает ему смысл. Без правильного намерения самое благочестивое внешне действие превращается в пустую оболочку, лишенную духовного содержания и не приносящую человеку пользы в вечной жизни.

Вторая часть хадиса — «каждому человеку достанется только то, что он намеревался обрести» — раскрывает механизм божественного воздаяния, показывая, что Бог не обманывается внешностью, не смотрит на форму, но проникает в самую глубину сердца. Если человек совершал дело ради мирской выгоды, похвалы людей, удовлетворения своих страстей, то он получит именно это — мирскую выгоду, похвалу, удовлетворение страстей.

Но в вечности у него не останется ничего, потому что его намерение не было обращено к вечности, и это правило действует с неумолимой справедливостью, когда каждый получает именно то, к чему стремилось его сердце. Бог, знающий сокровенное, воздает человеку соответственно его истинным устремлениям, а не соответственно внешней видимости его поступков, и это учение наполняет сердце верующего одновременно и надеждой, и страхом. Надеждой — потому что даже малое дело, совершенное с искренним на-

мерением, может быть возвеличено Богом, и страхом — потому что даже великое дело, лишенное искренности, может оказаться отвергнутым.

Исторический контекст этого хадиса связан с конкретным событием, которое произошло во времена пророка Мухаммада и стало поводом для ниспослания этого пророческого изречения. Один человек совершил переселение из Мекки в Медину, которое в исламской традиции называется хиджрой и считается одним из самых богоугодных деяний, но, как выяснилось, не ради веры и не ради присоединения к общине мусульман. Этот человек переселился ради женщины по имени Умм Кайс, на которой он хотел жениться, и люди, узнав об этом, стали называть его «переселенцем Умм Кайс».

Этот случай стал поводом для пророческого изречения, раз и навсегда установившего принцип оценки деяний по намерениям, и этот конкретный пример показывает, что пророк говорил не об отвлеченных материях, а о реальных жизненных ситуациях. Люди сталкивались с необходимостью различать внешнее и внутреннее, видимое и сокровенное, и пророк дал им ясный критерий для этого различения.

Такой исторический случай с переселенцем Умм Кайс имеет глубокий символический смысл, поскольку переселение, хиджра, считается в исламе одним из самых трудных и

достохвальных деяний. Человек оставляет свой дом, имущество, родных и близких, отправляясь в неизвестность ради сохранения веры, и такой поступок требует огромного мужества и самоотверженности. Но оказывается, что даже такой великий подвиг может быть обесценен неправильным намерением, если в сердце человека живет не любовь к Богу, а любовь к женщине или корысть. Это показывает, насколько строг и точен божественный критерий оценки, не позволяющий человеку обмануть ни Бога, ни самого себя. Внешне поступок переселенца Умм Кайс ничем не отличался от поступка истинных мухаджиров, но внутренне он был совершенно иным.

Учение о намерении в исламе теснейшим образом связано с понятием искренности, ихлас, которое означает очищение намерения от всех посторонних примесей, от всего, что не относится к Богу. Искренность понимается как состояние, при котором человек совершает действие исключительно ради Бога, не ожидая похвалы от людей, не стремясь к мирской выгоде, не удовлетворяя свое тщеславие. Достичь такой чистоты намерения чрезвычайно трудно, поскольку человеческая душа устроена сложно и в ней всегда присутствуют разные мотивы, переплетающиеся между собой. Поэтому мусульманские подвижники уделяли огромное внимание очищению намерения, считая эту работу более трудной, чем любое внешнее поклонение.

В хадисе содержится указание на то, что намерение определяет не только ценность деяния, но и его сущность, поскольку одно и то же действие в зависимости от намерения может стать либо актом поклонения, либо обыденным мирским поступком, либо даже грехом. Например, человек может есть для того, чтобы поддержать свои силы для выполнения обязанностей перед Богом и людьми, и тогда еда становится актом поклонения. Другой человек ест ради удовольствия, обжорства, и тогда еда становится потаканием страстям, которое может быть даже порицаемым. Третий человек ест, чтобы показать другим свое богатство или пренебрежение к пище, и тогда еда становится актом лицемерия или гордыни. Внешне все три человека совершают одно и то же действие, но перед Богом это совершенно разные поступки.

Особое значение намерение имеет в актах поклонения, таких как молитва, пост, закят, паломничество, которые требуют обязательного предварительного намерения. Мусульманский правовед Ан-Навави в своей книге «Рийад ас-салихин» подробно разбирает этот вопрос, опираясь на хадис Умара ибн аль-Хаттаба, и показывает, что без намерения ни один обряд не будет действительным. Человек может совершать все движения молитвы правильно, но если в его сердце не было намерения молиться именно эту молитву, его действие не засчитывается как молитва. Это правило распростра-

ется на все виды поклонения, подчеркивая, что ислам есть религия сердца, а не просто внешних форм и ритуалов.

Интересно, что в исламской традиции намерение должно предшествовать действию и сохраняться на протяжении всего действия, не прерываясь посторонними мыслями и отвлечениями. Это означает, что человек должен не только правильно начать, но и правильно завершить свое деяние, сохраняя чистоту намерения от начала до конца. Если в середине молитвы человек отвлекся и забыл, ради кого он молится, или если в его сердце вошло желание понравиться людям, чистота намерения нарушается. Поэтому сохранение намерения требует постоянного внутреннего внимания, духовной бдительности, которую мусульмане называют муракаба, то есть осознание того, что Бог видит тебя.

Учение о намерении тесно связано с исламским пониманием ответственности человека за свои внутренние состояния, поскольку человек отвечает не только за свои внешние поступки, но и за свои намерения. В Судный день люди будут спрошены не только о том, что они сделали, но и о том, что они намеревались сделать, о том, что было в их сердцах. Это учение придает огромное значение внутренней работе, очищению сердца от дурных помыслов и намерений, воспитанию в себе искренности и правдивости перед Богом. Человек не может оправдываться тем, что он не совершил дурно-

го поступка, если в его сердце было дурное намерение, поскольку Бог знает тайны сердец.

В исламской этике разработано учение о степенях намерения, согласно которому намерения могут различаться по своей чистоте и силе. Высшей степенью считается намерение, совершенно очищенное от всего, кроме Бога, когда человек даже не замечает своего намерения, потому что оно полностью растворено в любви к Богу. Более низкой степенью является намерение, которое требует усилия для поддержания, когда человек борется с посторонними мыслями и мотивами. Еще более низкой степенью является намерение смешанное, в котором присутствуют и искренность, и лицемерие, и надежда на награду, и страх наказания. И наконец, самым низким является намерение, полностью лишенное искренности, когда человек ищет только мирского.

Особый интерес представляет исламское учение о том, что намерение может быть лучше самого действия, если человек искренне хотел совершить благое дело, но не смог его совершить по независящим от него причинам. В одном из хадисов говорится, что если человек намеревался совершить благое дело, но не совершил его, ему записывается полная награда за это дело, а если он намеревался совершить дурное дело, но не совершил его, ему ничего не записывается, а если совершил, то записывается одно дурное дело. Это учение

показывает милосердие Бога, Который оценивает не только поступки, но и намерения, и воздает за благие намерения так же, как за благие поступки.

В контексте трех ступеней пути, о которых мы говорили в первом томе — прощения, любви, созидания — исламское учение о намерении приобретает особое значение. Прощение в исламе должно совершаться с намерением ради Бога, а не для того, чтобы показать свое великодушие или унижить обидчика. Любовь к людям должна быть проявлением любви к Богу, а не просто природной склонностью или эмоциональной привязанностью. Созидание, творчество, работа должны совершаться с намерением принести пользу людям и исполнить свой долг перед Богом, а не ради славы, денег или самоутверждения. Без правильного намерения все эти прекрасные деяния теряют свою духовную ценность.

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.