

18+

ОЛЕГ АБДРАШИТОВ

СУПЕРПОЗИЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ "Я"



Олег Абдрашитов

**Суперпозиция
неопределённости Я.
Свободное Я — миф,
свободна лишь мысль без Я**

«Издательские решения»

Абдрашитов О.

Суперпозиция неопределённости Я. Свободное Я — миф, свободна лишь мысль без Я / О. Абдрашитов — «Издательские решения»,

За строгим фасадом исследования на стыке философии сознания и психологии скрывается бескомпромиссный разбор того, как мы сами конструируем свою реальность. Книга вскрывает механику мышления, доказывая: в любых противоречиях и жизненных конфликтах главным режиссером выступает содержание нашего «Я». Книга предлагает революционный выход — переход в неизвестное вам состояние Суперпозиции неопределенности «Я». Это интеллектуальный вызов и решение для всех, кто исследует природу проблем человечества.

© Абдрашитов О.

© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
Введение	6
Глава 1. Западня выбора и самообман «Я»	8
Глава 5. Суть «Я-центризма»	45
Творец себя и своих проблем	53
Принятие и освобождение от самообвинения	55
Непредставимость вопроса и аналогия с необразованностью	57
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Суперпозиция неопределённости Я Свободное Я — миф, свободна лишь мысль без Я

Олег Абдрашитов

© Олег Абдрашитов, 2026

ISBN 978-5-0070-8047-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Введение

Уважаемый Читатель!

Книга, которую вы держите в руках, — не для легкого чтения на досуге. Это приглашение в рискованное и захватывающее путешествие и исследование. Пункт назначения — ваше собственное «Я». Маршрут пролегает через территории, которые обычно остаются за горизонтом нашего внимания, но именно они формируют ваше «Я» таким, какое оно есть сейчас.

Цель этого путешествия — не просто узнать о себе что-то новое, а радикально изменить свое представление о себе и реальности. Мы привыкли воспринимать наше «Я» как нечто главное и постоянное, от лица которого мы проживаем жизнь. Но так ли это? Что, если за этим представлением скрывается самая большая ошибка? Что, если наше «Я» — это не хозяин нашей жизни, а искусный тюремщик, который держит нас в клетке, построенной из материала языка и по лекалам его логики? Клетке, стены которой сотканы из иллюзорных убеждений, ценностей и страхов.

Эта книга о том, как увидеть стены этой клетки и выйти за их пределы.

Мы не будем искать легких ответов или магических техник. Наш путь — это путь аналитического погружения. Мы рассмотрим ключевые модели, создающие наше «Я» и управляющие его содержанием. Это не просто известные концепции, но и новые интерпретации, а также модели, созданные мною в результате десятилетий наблюдений и размышлений. Однако главная цель — не просто познакомиться с этими моделями, а научиться использовать их как инструменты: для превращения неуловимых процессов мышления, формирующих наше «Я», в объекты мышления. Что, в свою очередь, позволит выйти в пространство «чистой мысли», свободной от интересов самого «Я».

Кульминацией нашего путешествия станет встреча с неизведанным состоянием — «суперпозицией неопределенности „Я“». Что это такое? Это состояние, в котором наше «Я» перестает быть фиксированной сущностью с заранее заданной архитектурой и реакциями. Оно становится подобно джокеру в колоде — чистым потенциалом, готовым проявиться в любой роли, уместной для данного момента и контекста, но никогда не отождествляясь с ней полностью. Это состояние, в котором исчезает сама почва для внутренних конфликтов, мучительных выборов и страданий, потому что исчезает главный «бенефициар» этих страданий — жестко очерченное, Я-центричное эго.

Эта книга — попытка построить мост от мышления горизонтального, обусловленного и погруженного в поток повседневности (не замечающего самого себя), к мышлению вертикальному, способному видеть истоки этого потока. Это приглашение обрести единственно возможную свободу — свободу мыслить не по шаблону привычного «Я», а из чистого, безграничного пространства осознания.

Инструкция по чтению:

— *Читайте медленно и вдумчиво. Это не роман, а философско-психологическое исследование. Каждое предложение может содержать ключевую мысль, на которой строятся дальнейшие рассуждения. Позвольте себе останавливаться даже на несколько дней, недель, а может и месяцев. Перечитывайте сложные фрагменты, до тех пор пока мысль не откликнется в вас пониманием.*

— *Ведите внутренний диалог. Рассуждайте. Спрашивайте себя: «А как это проявляется в моей жизни?», «Сталкивался ли я с этим?», «Согласен ли я с этим?». Превратите чтение в исследование собственного опыта.*

— *Не ищите готовых рецептов. Книга не предлагает пошаговых инструкций по достижению счастья. Она дает инструменты — модели, концепции, углы зрения. Ваша задача — освоить эти инструменты, чтобы самостоятельно разбираться со своим внутренним миром.*

— *Возвращайтесь к прочитанному. Иногда чтобы понять мысль, понадобится перечитать предыдущие абзацы. По мере углубления в материал, многие идеи, изложенные в начале, дополнятся словно «по спирали», что заставит переосмыслить их с высоты вновь полученного понимания.*

— *Применяйте понятое на практике. Самый эффективный способ понять идеи книги — начать их применять. Наблюдайте за своей речью, за реакциями на слова других, за тем, как вы «влипаете» в те или иные контексты. Превратите повседневность в лабораторию по изучению собственного мышления.*

— *Я допускаю, что на чтение и перепро чтение — до тех пор, пока не придет истинное понимание — у вас может уйти не один месяц, а возможно, и годы.*

Для кого эта книга?

Эта книга для тех, кого не удовлетворяют поверхностные ответы. Для тех, кто интуитивно чувствует, что реальность сложнее и глубже, чем ее общепринятые описания. Она адресована:

— *Ищущим: Тем, кто уже прошел через множество тренингов, практик и духовных учений, но не нашел окончательного ответа и чувствует, что поиск должен быть глубже.*

— *Мыслящим: Тем, кто интересуется философией, психологией, природой сознания и языка, и готов к интеллектуальному напряжению ради ясности понимания.*

— *Рефлексирующим: Тем, кто склонен к самонаблюдению, кто задается вопросами «почему я реагирую именно так?», «откуда берутся мои мысли и чувства?».*

— *Тем, кто устал от внутренних конфликтов: Тем, кто ищет не временное облегчение симптомов, а фундаментальное решение проблем, корнящихся в самой структуре «Я».*

Если вы готовы подвергнуть сомнению самые основы своего существования, если вас манит перспектива обрести свободу мышления, которую невозможно отнять, — добро пожаловать. Это путешествие может оказаться самым важным в вашей жизни

Глава 1. Западня выбора и самообман «Я»

Итак, рискну предположить, что если вы читаете эти строки, у вас есть большой интерес к познанию себя, других и жизни в целом. Иначе книга с подобным названием вряд ли бы привлекла ваше внимание. Мне кажется, что человек, упоенный комфортом или безотчетно пребывающий в потоке удовольствий, не станет прилагать серьезных усилий, чтобы вникнуть в идеи, изложенные в тексте. А ведь именно это предстоит сделать с первых же абзацев тому, кто серьёзно решит углубиться в чтение книги о фундаментальных вопросах природы «Я», свободе мышления и проблемах человечества. Поэтому я надеюсь, что если вы из тех, кто ищет ответы на свои вопросы, хочет разобраться в непростых жизненных обстоятельствах, стремится к осознанности, ищет смысл жизни или даже мечтает о том самом «просветлении», достижением которого заняты умы миллионов людей, то с этой книгой вы попали по адресу.

Жаль, что подобные желания разобраться в себе почти никогда не рождаются из ровного и довольного ощущения жизни — тогда можно было бы избежать появления внутренних конфликтов и противоречий. Но если уж они возникли, очень важно не остаться один на один с их содержанием, а обратить внимание внутрь себя, чтобы понять, в какой степени мы сами способствовали их возникновению, не ища при этом, на кого из окружения можно возложить вину. Важно осознать внутренние механизмы мышления своего «Я», которые делают это возможным.

В основе любого конфликта лежит что-то взаимоисключающее. Если понять саму возможность его причин, то и сложность выбора между противоположностями можно свести на нет. Да, трудно поверить, что сложный выбор, зависящий от всего нашего опыта, системы убеждений и ценностей нашего «Я», может стать легким и даже исчезнуть вовсе. Ведь по сути, *каждый сложный выбор становится экзаменом, проверкой и подтверждением представления о себе — того, «какой Я» и «кто Я»*

Но вот что важно: *оказавшись перед лицом противоречивого выбора, вызов получает именно самопредставление о себе, которое является результатом мышления, направленного на себя, но с учетом интересов «Я»*. Это еще называется саморефлексией, но беда в том, что она не всегда направлена на анализ своих мотивов, ценностей, глубинных чувств и качеств. Чаще она направлена на подтверждение своего образа, своего самопредставления о «Я». Все, что важно для этого, становится ставкой в выборе и эталоном сравнения. Поэтому возникающие при этом страх, тревога и чувство ответственности перед собой за последствия неверного выбора с точки зрения «Я» не добавляют свободы и легкости. Мы очень боимся выбрать то, что может пошатнуть систему координат нашего «Я», мы очень боимся упасть в глазах других людей. Но если вдруг выбор оказался удачным с точки зрения «Я», это усиливает всю систему убеждений и ценностей, буквально «цементируя» ее при каждом успехе. И с каждым разом такому, еще больше уверовавшему в свое «Я», человеку оказывается сложнее согласиться на ошибку.

Таким образом, мы должны понимать: *выбор — не просто неотъемлемая часть жизни, это то, посредством чего «Я» пробирается по дорожкам, наполняющим его содержание*. Однако каждый раз, останавливаясь перед развилкой выбора, словно богатырь в сказке у развилки дорог, вне зависимости от результата, наше «Я» всё равно сохранит верность себе, *даже если выбор был ошибочным. Оно обязательно придумает, почему виновато не оно, а что-то извне, ведь образ себя всегда находится на самом высоком пьедестале по сравнению с другими*.

И оказавшись лицом к лицу с неверными последствиями выбора, человеку кажется, что причина — именно в неправильном выборе, но не в нём самом. «Выбрал бы другое — и всё было бы иначе», — наивно думает он. Ему кажется, что если выбирать тщательнее — сравнивать больше критериев, строить точные прогнозы, — можно избежать всяких неприятностей. Безусловно, такой подход имеет свои преимущества, но он оставляет нас в границах нашего опыта и системы ценностей. *Все системы ценностей имеют разную значимость в зависимости от контекста. Это создает динамичные, невероятно сложные системы ценностей, где, переплетаясь и меняя свою значимость, они неминуемо приводят человека к сложной ситуации выбора не только между ними, но и тем, как этот выбор повлияет на его самооценку. Можно даже сказать, что это выбор не между А и Б, а между разными конфигурациями себя в будущем.*

То есть, если выбор с точки зрения человека оказался верен, он раз за разом будет лишь подтверждать свои представления о том, «какой Я» и «кто Я». При этом набор объектов выбора принципиально не меняется, он остается зависимым от того, что окружает человека, во что он верит, что ценит, в чем убежден, что уже пережил и что считает своим. Все это служит эталоном, и все видится через соответствие ему. Как я уже говорил, главным остается сохранение постоянства самоощущения, внутренней непротиворечивости и целостности (того, «какой Я» и «кто Я»), поэтому все останется в рамках прежнего миропредставления.

Тюремщик самого себя: как «Я» сохраняет свою тюрьму

Приведу хороший пример этого постоянства. Когда однажды после раскрытия жестокого убийства, в котором преступник залил тело жертвы бетоном в яме своего гаража, его спросили, о чём он сожалеет и чтобы он сделал иначе, ответ шокирует: «Я сожалею, что неправильно выбрал место. Если бы я спрятал тело в лесу, вы бы меня никогда не поймали». Понимаете? *Выбирает действующая на момент выбора версия «Я». И, как видите, оно готово выбирать даже самое ужасное, лишь бы поддержать своё настоящее самопредставление — любым способом, даже таким ужасным.*

То есть, правильно выбирая — с точки зрения действующей версии «Я» в актуальной системе координат — мы лишь закапываем себя в свое «Я» еще глубже, перенося эту версию все дальше и дальше в будущее. Как бы это ни звучало обреченно, но наше обычное «Я» — это тюремщик самого себя. Самый изощренный механизм ограничения своей внутренней свободы — это не внешние обстоятельства, а инстинктивное стремление «Я» сохранить свою целостность любой ценой. В этой «тюрьме» опыт и ценности — не ресурс для роста, а материал тюремных стен. Они формируют «эталон», соответствию которому и является единственной целью системы. *Мы видим мир не таким, какой он есть, а через призму соответствия или несоответствия этой внутренней модели.*

Надеюсь, вы теперь видите, к чему я веду. Главный объект нашего внимания сейчас — не сам выбор и не техника выбора. Главный объект — тот, кто выбирает, и то, как изменится содержание его выбора, когда его «Я» в значительной мере изменит свое миропредставление, систему убеждений и ценностей. Очень важное замечание: набор объектов выбора даже может быть прежним, а вот значения этих объектов будут другими. Соответственно, многое из того, что должно было оказаться объектом выбора, им просто не становится. Само собой, от этого уже зависит и то, что будет выбираться, сколько в этом окажется конфликта и противоречий, и состоится ли выбор вообще. Я не буду прямо сейчас говорить, что конкретно должно измениться в миропредставлении конкретного «Я» и в нём самом, но именно об этом далее и пой-

дет речь. В книге будет максимально подробно разобран каждый фактор, влияющий на то, чтобы ваше «Я» смогло прийти к такому состоянию. И как вы понимаете речь идет о неизвестном вам до этого, состоянии «суперпозиции неопределенности „Я“», откуда будет видно всё о природе любых проблем человека и человечества в целом, не говоря уж о выборе. Говоря иначе, это новое для вас состояние тотальной потенциальности «Я» — не-фиксации и свободы от predetermined версий «Я». Из него видна вся система человеческой реальности — вот к чему я веду.

Но сейчас я использую тему «выбора» как первую ступеньку к основной теме повествования. Акцент будет не на самом выборе, а на том, что ему предшествует, что позволяет ему случиться в принципе. И конечно же речь не о том, как ловко и правильно выбирать ради интереса «Я», делая его успешным. Все подобные способы достижения успешности, самореализации, саморазвития и прочего в изобилии представлены различными курсами, тренингами, семинарами. Но, как и в случае с убийцей — когда ужасное содержание его выбора продолжает восприниматься его «Я» как естественно правильная и единственная данность, — ваш выбор будет крутиться вокруг того, что значимо для вас сейчас. И со всем этим вы останетесь с прежним самоощущением и системой оценок происходящего, а значит, поводы для конфликта останутся. И беда в том, что такому «Я», заикленному на этом содержании, не только не видно иных вариантов, но и собственной стопроцентной причастности к созданию себя, своего содержания и образа окружающей реальности, в которых оно и погрязло.

Вербальная матрица: как язык создает реальность для «Я»

Это все потому, что помимо самого опыта непосредственных переживаний, которые реальны для «Я» как ничто другое, содержание этого опыта закреплено лингвистически. Дело в том, что хоть мы и чувственно погружены в поток реальности, содержание, закрепленное понятийно, глубоко переплетено с этими ощущениями. Более того, субъективно они вообще тождественны. Вид вещи, ее образ в памяти, ощущения от контакта с ней и ее образом, ее название — все это слито воедино, и вызывает одинаковые реакции у «Я». И очень сложно понять, на что первое возникает эмоциональная реакция, на видимое, образ в памяти или название, прозвучавшее внутри. Вспомните: при встрече с агрессивной собакой звук лая, агрессивные прыжки в вашу сторону и прозвучавшее в мыслях или даже вслух слово «Собака» — все это поднимало вас на пик ощущения того, что вы переживаете в таких случаях. То есть вы узнали о ситуации сразу все вместе: слово, звук, вид — все было слито воедино в единый чувственный опыт. Но главным в этом оказывается то, что вербальная интерпретация этого события становится нитью, которая вплетается в ткань вашего персонального, концептуального и, главное, лингвистически оформленного образа реальности.

Взгляните прямо сейчас на любой предмет — внутри прозвучит его название. Очень сложно посмотреть и не назвать, это происходит произвольно. Вы бросаете взгляд куда-то, и при этом не создаете длинный список всего увиденного. Это как эффект боке в фотографии: в фокусе все выделено четко и резко, а вокруг — размыто. *Это метафора внимания: оно выделяет только то, что значимо для содержания актуального «Я». А на то, что выделено вниманием, будут «наклеены» стикеры-ярлыки с надписями — названиями того, что интересно для этого актуального «Я».*

Это сборище ярлыков — то самое содержание, за которое цепляется «Я» и в котором оно существует, поскольку это и есть среда обитания концептуализирующей составляющей этого «Я». «Я» не интересуется, что отраженное психикой и лингвистически оформленное для него. Более того, это отраженное, во-первых, ограничено — мы не можем побывать во всех местах

окружающей реальности и не можем охватить весь информационный поток знаний об этой реальности. Во-вторых, то, что всё-таки удалось увидеть и узнать, отфильтровано, искажено и обобщено благодаря природному алгоритму работы нервной системы вместе с мозгом. И в-третьих, содержание представлений «Я» о реальности — это всего лишь вербальная копия реальности, а в силу ограниченности языка эта копия обеднена не только его скудностью, но и его логикой. Об этом будет очень подробный рассказ.

А пока я прошу обратить ваше внимание на фундаментальную мысль о нашем языке в целом и нашей общечеловеческой способности к речи. Это отправная точка, без понимания которой всё остальное может показаться лишь красивой теорией.

Процессы, протекающие в организме, едины и неделимы. Наши эмоции, чувства, мышление делятся в нас постоянно, пока мы живы. Это непрерывный поток, река жизни, текущая внутри нас. Но, описывая и оценивая их словами, мы прерываем в себе ощущение этого движения всех сложных процессов, протекающих в нашей нервной системе. Таковы свойства слов и языка. Слово — это как фотография: оно может запечатлеть момент, но останавливает движение. *По своей сути слова являются знаками и символами, которые призваны обозначать и замещать в нашем мышлении все объекты внешнего и внутреннего мира, упрощая всю его сложность и объемность для создания моделей реальности, для взаимодействия с ними как с реальностью.*

Язык, рисунки, схемы — всё это является знаковым миром, который для человечества стал неотъемлемой частью существования. Мы живем не только в мире вещей, но и в мире их имен. Восприятие знаковых миров как некоей данности, без осмысления их истинной природы, и приводит к удивительным по своим проявлениям неоднозначностям и проблемам людей. Главной проблемой использования языка является неразличение его условной природы. Если сказать проще, то функция знака (слова) заключается в замещении объекта для удобства и эффективности нашего мышления в познании и общении. Используя язык, люди создают и передают свой опыт, культуру, они совершенствуют их так, что каждое поколение может продолжить свою деятельность с того, на чем остановилось предыдущее. Но к сожалению, вместе с этим наследуются и всё, тормозящее эволюцию мышления.

Очень трудно осознать, что, оперируя названиями, мы словно отвлекаемся от реальных вещей и начинаем воспринимать само слово как объект — как идола, занявшего место божества. Из средства интерпретации и описания слова превращаются в объекты восприятия, и человек поклоняется уже не реальности, а её имени. Но это упрощение, эта подмена реальности её знаком почти никогда не осознаётся — она игнорируется, как игнорируется воздух, которым дышишь. В результате люди помещают себя в упрощенные и обедненные миры, существующие по правилам языка, принимая клетку грамматики за бескрайний простор бытия.

Особенно остро это ощущается в те моменты, когда мы реагируем на какие-то слова, и наша реакция оборачивается настоящим эмоциональным штормом. Слова «тупица», «лох», «секс» и им подобные заставляют нас обижаться или краснеть, и мы воспринимаем эти реакции как нечто естественное и обычное. Парадокс в том, что это всего лишь звуковая вибрация или чернила на бумаге, но они способны вызвать дрожь в коленях. И связано это, конечно же, с тем, что слово для нас становится таким же стимулом, как и сам объект, потому что мы объединяем его значение, опыт взаимодействия с объектом и свои ощущения.

Никуда не деться от того, что индивидуальный понятийный набор каждого человека, с помощью которого строится концептуальное представление о реальности, создает весьма отдаленные представления о ней.

Более того, удивительно и то, что значимость таких описаний для человека оказывается выше, чем значимость того, что есть на самом деле. В целом знаковый мир стал для людей важнее первичной реальности, поскольку руководящие идеи, выраженные его средствами и существующие в лингвистической среде, образовали для человека эту вторую реальность. И в конечном итоге *именно словесная интерпретация представления о реальности оказывается тем, что направляет и регламентирует поведение «Я».*

Легко представить, что навигация в им же созданном индивидуальном образе реальности, состоящем из хаотично представляемых образов памяти, воплощенных в различные концептуальные представления о мире, — это не что иное, как маршрут по созданному мышлением миру. Этот мир искренне воспринимается как объективная реальность. «Я» в этом случае выступает непроизвольным творцом мифа, разрешая или запрещая себе что-либо в собственном творении и тем самым загоняя себя в жесткие рамки долженствования, необходимости и невозможности. Но из этих состояний увидеть рукотворность своего образа реальности невозможно: они буквально ослепляют человека, и сколько бы ему ни говорили, что его представление о реальности — это миф, долженствования, необходимости и невозможности останутся стенами этого мифа, невидимыми изнутри. Проблемы коренятся не в мире, а в языке, которым мы этот мир описываем. Чтобы изменить жизнь, нужно не менять обстоятельства, а переписать внутренний текст — такой, в котором, например, следование гороскопу будет восприниматься с улыбкой, а не как правило жизни. Но для начала попробуйте помолчать: это очень просто — всего три шага эксперимента, и вы поймете, о чем я говорил чуть выше.

Шаг №1 Окиньте взглядом всё, что есть вокруг, и заметьте: вас окружают различные предметы, которые вам очень хорошо знакомы. Попробуйте их не называть. Но вы их обязательно назовете.

Шаг №2 А теперь подойдите к окну или выйдите на улицу. Окиньте взглядом пространство и найдите что-то, имеющее незнакомые очертания, из-за чего вы сразу не сможете его назвать. Я понимаю, что будет искушение обозвать это какой-нибудь «ерундой» или «фигувиной», но интервал до этого и будет вашим молчанием. Сделайте это несколько раз — и я уверен, этот опыт окажется для вас очень необычным, а состояние внутренней тишины понравится вам.

Шаг №3 Теперь, получив опыт молчаливого наблюдения на уровне объекта, попробуйте наблюдать за рождением названий известных предметов в такой же тишине, задерживая насколько возможно название этого объекта. Вывод прост: нам кажется, что это мы говорим словами, на самом деле слова говорят нами. Но пойдём далее.

Творец и жертва: «Я» как автор эмоций и мыслей

Таким образом, совершенно очевидно, что, непроизвольно создавая индивидуальный и динамичный образ реальности, наше «Я» оказывается творцом всех наших эмоций, всех наших мыслей, ну и всего нашего «Я» в целом. Ведь ему приходится реагировать на созданные им же стимулы. Мы сами создаем свое «Я», не зная порядка этого творчества. Поэтому и получается то, что получается, а получается не очень... И, знаете, бессмысленно пытаться управлять эмоциями. Управление тем, что уже возникло, потребует немалых навыков и усилий для подавле-

ния пиковой интенсивности переживания. *Единственный путь — это сделать так, чтобы в «Я» рождались те эмоции, которыми не нужно управлять. А для этого нужны те стимулы, которые не вызывают отрицательных эмоций. А это принципиально другое содержание «Я», в котором нет повода для возникновения такого рода эмоций.* А следовательно, нет повода для конфликта и противоречия. Но это не только трудно сделать, это еще и сложно понять. Но если знать порядок того, как формируется значимое содержание «Я», все это и легко понимается, и легко меняется внутри.

Если вы знаете, как именно беспорядочные эмоциональные импульсы и всплески перестают быть бессмысленным нагромождением, создающим все проблемы людей, то содержание «Я» меняется автоматически. С этого момента вы перестаете просто погружаться в переживание эмоций, а используете их как маркер, как источник информации для вашего «Я» обо всех актуальных на этот момент смыслах, что раз от раза будет уменьшать поводы для возникновения тех эмоций, которыми нужно управлять. Не буду отрицать, что произойдет уменьшение набора эмоциональных проявлений, но изменится их качество, смещаясь в сторону тех эмоций, которые переживать приятно.

Более ровное и спокойное ощущение жизни будет результатом подобной редукции. А любое возникающее противоречие и конфликт выбора в этом новом состоянии своим возникновением будут вызывать легкое недоумение. Но разрешение подобных редких случаев будет происходить без всяких усилий, без всякого напряжения, легко и непринужденно. Поэтому главная задача моей книги — показать порядок формирования содержания «Я», через которое происходит взаимоотношение с миром. И удивительное в этом то, что, казалось бы, постоянство самоощущения себя, с которым мы знакомы с детства, остается тем же, и таковыми же оказываются его новые отношения с миром, но все, возникшие в прошлом, вызывают недоумение и мысль: «Неужели это тоже было со мной? Неужели это тоже был Я?»

Таким образом, чтобы получить понимание порядка формирования содержания нашего «Я», как я и говорил выше, начну с того, что предшествует выбору, поскольку сам выбор осуществляется уже из чего-то, что оформлено в нас как некий набор того, что подлежит этому взвешиванию и оценке. Естественно, при этом мы не можем наблюдать сам процесс выбора непосредственно — это слишком сложное переплетение внутренних событий, которые мы переживаем как личный опыт. Но с помощью самонаблюдения и словесного описания того, как это происходит внутри, мы можем создать его модель.

Да, она — попытка поймать в сеть понятий хаотичный, текучий и субъективный внутренний мир человека. Но только так, через перевод процессов в понятия, можно выделить важные части процесса, а затем, в чувственном опыте, научиться наблюдать за ними в себе. Но надо понимать, что модель описывает общую тенденцию, а не железные правила. Несмотря на всю условность, такие модели жизненно необходимы, потому что они, во-первых, дают язык описания и набор ключевых понятий. Во-вторых, она создает систему координат, которая помогает понять, как эти понятия, отражая реальный процесс, связаны между собой. И в-третьих, самое главное, они делают невидимое — видимым для мышления. Сложные внутренние процессы обретают контуры, с которыми может работать мышление, если оно понимает, как само же и устроено.

Если вы, например, попросите ребенка понаблюдать за мотивацией, ничего не получится. Он не знаком с этой моделью и понятиями, на которых она построена. Все наблюдение для него сведется к непрерывному потоку необъяснимых ощущений, потому что нет системы координат

в виде терминологии для объяснения. Нет схемы, через которую можно было бы их связывать, моделируя сам процесс, чтобы выделять в ней ключевые элементы и наблюдать за ними. Таким образом, как бы мы ни хотели, взгляд внутрь себя (интроспекция) для понимания того, что я чувствую сейчас, и рефлексивное исследование (почему я это чувствую, как и с чем это связано) без опоры на лингвистически созданную модель оставит нас на уровне смутных ощущений и предположений о том, что нужно было наблюдать. Направленность внимания не будет иметь нужного фокуса, чтобы выделить и подсветить в процессе нечто важное, что могло бы изменить сам ход процесса.

Глава 2. Модель деятельности: иерархия мотива, действия и операции

Поэтому, возвращаясь к выбору и тому, что ему предшествует, можно сказать, что только, поймав течение процесса в сети лингвистической модели, можно выйти из процесса противоречивого выбора. Это позволит понять, как тот или иной объект выбора оказался на чаше весов, заставляя человека переживать невероятные муки выбора, поскольку они затрагивают очень значимые аспекты его «Я». Обычно это выбор между личными интересами и интересами других. Кстати, когда сомнений в отношении приоритета личных интересов нет, нет и мук выбора; в этом случае мы понимаем, что как личность этот человек не состоялся: это больше просто индивид, находящийся во власти импульсных желаний и сугубо личных интересов. Полагаю, к таким можно отнести того убийцу из примера выше. А вот если человек состоялся как личность, которая готова учитывать и интересы других, может возникать тот самый сложный и противоречивый выбор.

В таком выборе на весах оказываются и свои интересы, и интересы других, а главное — то, как тот или иной выбор отразится на морально-этических представлениях о самом себе. *Ведь, сделав хорошо себе, можно потерять что-то гораздо более важное, например, уважение к себе.* Но парадокс выбора личности заключается в том, что даже в этом случае выбор тоже крутится вокруг интересов «Я», только уже на более высоком и нематериальном уровне. Наличие сложности выбора в этом случае обусловлено привязанностью к материальному интересу, которым приходится жертвовать ради своего самопредставления. А это значит, что выбирающее «Я» все еще находится в своем обычном содержании, хоть и более высокого уровня, чем уровень убийцы из примера. Быть хорошим, совестливым человеком, мучающимся выбором, — это ещё не свобода «Я». Это более изощрённая форма зависимости от содержания своего «Я». «Я» по-прежнему выбирает себя, свой комфорт (теперь психологический). Казалось бы, за этим тупик, но давайте пойдем далее, чтобы предельно ясно очертить рамки выбора и того, что до его начала попадает на его чаши весов, благодаря содержанию выбирающего «Я», — что значительно важнее самого факта выбора.

Да, мы настолько привыкли выбирать, что не замечаем, делаем ли судьбоносный выбор или просто решаем, что надеть или что съесть. Таких выборов — бесчисленное количество каждый день. В таких простых случаях мы безо всякого напряжения действуем от имени нашего привычного «Я», для него и ради него. Мы автоматически выполняем это ментальное действие, не замечая той черты, где мы переходим от жизненно необходимого выбора того, что поесть, что выпить, что надеть и тому подобного, к тому, что простирается за пределы этих простых объектов.

Этот автоматизм с простыми объектами возможен по той причине, что в нашем опыте уже был контакт с этими объектами, знакомые вкусы, знакомые последствия; иногда мы открываемся новым, сравнивая их с известным; сравнение и оценка строится на реальном опыте. Но, проецируя подобный автоматизм на более сложные объекты выбора, которые могут быть

поворотными точками во всей жизни, конечно же, мы ошибаемся. Ведь на чаше весов находятся очень сложные «объекты». И то, что я называю их объектами, — уже большое допущение: на самом деле объектом мышления может быть всё что угодно: ощущение себя в той или иной ситуации в прошлом и будущем, предположения о возможных сценариях событий и их последствиях, а то и вовсе хрупкие идеалы или призракные страхи.

Эти «объекты» не имеют вкуса или текстуры, их нельзя потрогать. Они существуют лишь как сгустки смысла, ощущений и предположений в нашем психическом пространстве. И когда мы пытаемся «взвесить» на внутренних весах страх одиночества против обязанности перед семьёй или мимолётное удовольствие против долгосрочной цели — мы сравниваем не реальности, а наши же собственные мысленные проекции этих «объектов». Таким образом, наш ключевой инструмент, предшествующий выбору, — это операция сравнения, которая работает с иллюзорными данными, но оцениваем мы их и взвешиваем как реальные, поскольку они представлены в нашем чувственном опыте. Это предопределяет мучительность и порочный круг «ошибочных» решений. Поэтому очень важно увидеть момент, когда такой иллюзорный объект обретает значимость и попадает на чашу весов. Следующий вопрос, который нам предстоит задать: а можно ли наблюдать за самим действием этого внутреннего сравнения до того, как его результаты оказываются на чаше весов выбора?

Ответ: да, именно в этом и заключается практическая польза моделей. Для того чтобы создать или описать модель, необходимо выделить ключевые понятия и определиться с их значениями в реальности. Когда мы понимаем, что в реальности означают понятия, мы получаем возможность наблюдать за проявлением этих значений любым аспектом своего восприятия. Словесное определение поможет легко указать, на что стоит обратить внимание чувственно и перцептивно при наблюдении, поскольку понятие и его значение тесно связаны. Если вы знакомы с понятием «теплота» и его температурными проявлениями не только из словарного определения, но из своего опыта, то для вас не представит никакого труда определить степень нагрева чайника до комнатной температуры — ведь у вас для этого есть всё. Вам знакомо понятие комнатной температуры, и у вас есть инструмент наблюдения: притронулись рукой — и всё понятно.

Да, это упрощенная модель по сравнению с моделью работы терморецепторов кожи и их связью со всей нервной системой. Нам важна суть: модель, даже самая простая, но построенная на реальных значениях, будет работоспособной. Эта работоспособность обусловлена тем, что логика языка строится на причине и следствии, тождестве, противопоставлении, что позволяет переносить её на текущий процесс. Поэтому начало, порядок, текущие параметры, завершение, определенные словесно и в реальном значении, позволяют не просто наблюдать, но и управлять ходом процесса. Поэтому сейчас, по мере знакомства с моделью деятельности, я выделяю в ней то, что же происходит до момента «взвешивания».

Почему я начинаю с этой модели? Потому что через нее и сопряженные с ней процессы, а также другие очень важные модели онтологии и генезиса «Я», соприкасающиеся с ней, можно понять, что же сейчас творится в вашем внутреннем мире и во что это в принципе может трансформироваться. Потому что, обладая моделью, вы будете обладать специальным языком описания и терминологией, чтобы мы говорили на одном языке, а не были подобны ребенку, который, произнося слово, произносит только пустой звук — фантом, за которым нет значения в виде опыта. Тогда через логику модели и ее понятия вы сумеете разобраться, как и почему мы вообще что-то делаем.

Мы начали разговор с выбора, но только ли в выборе дело? Конечно, нет, эта модель поможет легко понять, во-первых, что предшествует выбору (это крайне важно); во-вторых, на каком уровне находится проблема человека, поскольку модель иерархична и от уровня зависит способ решения проблемы; а в-третьих, мы сможем на поле этой модели и других сопряженных схем обрисовать архитектуру нашего «Я», что развеет туманные заблуждения самопредставления, а следовательно, даст и понимание того, почему наше «Я» сегодня именно такое, каким оно есть. Ну и в-четвертых, понять о своем «Я» нечто такое, что я пока не в силах донести, а вы, к сожалению, понять не можете.

Итак, к модели. На самом высоком уровне размещаем понятие «деятельность», на втором, более низком, — «действие» и на самом низком — «операции». Если представить эти уровни графически, то лучше всего подойдет изображение пирамиды, разделенной на три части. В основании пирамиды будут условно располагаться операции: их много, и они составляют фундамент; второй уровень займут действия: их меньше, чем операций, поэтому и меньшая часть пирамиды будет занята ими. В вершине пирамиды расположим деятельность. Видов деятельности тоже меньше: ведь деятельность — это самостоятельная единица жизни в определенном контексте: профессиональная, домашняя, творческая, и так далее. Такая иерархичность вполне обоснована: деятельность, находясь на самом высоком уровне, определяет и управляет действиями, поскольку побуждается мотивом. Действие, в свою очередь, имеет цель, которая определяет набор операций, позволяющих эту цель достигать. *Таким образом, если у деятельности есть мотив, то деятельность имеет направленность, то есть у нее есть предмет; нет мотива — человек не понимает, зачем ему это нужно, нет того, ради чего это делается, — деятельность быстро прекратиться или ее не будет вовсе.*

Говоря о модели деятельности в контексте рассказа о выборе, стоит учесть, что любая деятельность предполагает выбор как средство, позволяющее формировать мотив, что поддерживает саму деятельность. А это значит, что сам выбор находится на уровне действий. Поскольку действие подчинено сознательной цели и является средством ее достижения, то оно зависимо от мотива деятельности и подчинено смыслу этой деятельности. *Смысл рождается из мотива, мотив — это предмет деятельности, а смысл — то «большее», ради чего всё происходит, которое находится над мотивом.*

Впрочем, сейчас разберемся на примере и увидим, что, хоть действия и подчиняются смыслу всей деятельности, их отдельный смысл может отличаться от глобального смысла. Простой пример: назовем «отдых и восстановление после работы» деятельностью. Человек решил выбрать какой-то фильм, чтобы посмотреть вечером: это будут действия, потому что их будет много. Таким образом, смысл деятельности определим как «качественный отдых». Смысл действий — «получить конкретное эмоциональное впечатление» в зависимости от того, что выбрано: комедия, мелодрама, триллер и тому подобное.

Таким образом, действие подчинено образу своего результата. Этот образ должен быть достигнут и, в конечном счёте, согласован с результатом всей деятельности. *Действие полностью осознаётся в любой детали, а это значит, что оно осмысленно представлено в потоке сознания, который с этим смыслом направлен на достижение конкретной цели данным действием.* В выборе фильма действий будет очень много, но любые смыслы — просмотра рейтингов, переключения кнопок и так далее — будут отличаться от смысла деятельности, но при этом будут очень схожими между собой.

И вот сейчас озвучиваю важное смещение акцента с самих понятий деятельности и действия на отношение к их ценности для «Я». Именно это отношение и есть смысл. *Смысл деятельности — это глобальное «зачем», он определяет ценность целой единицы жизни, которую «Я» избегает менять, так как это напрямую отразится на нём самом и, возможно, всей жизни. А вот смысл действия, если он соответствует общему смыслу деятельности, может быть легко изменен переосмыслением.* Резюме этой мысли: в этой подвижности смыслов и кроется секрет того, что изменение смысла может изменить действие или полностью отменить его. Это фундаментальная мысль, это ключ, значение которого мы сейчас поймем.

Итак, если вся деятельность человека направлена на исполненность главного смысла деятельности, то он, как путеводная звезда, своим светом освещает путь, показывая, ради чего и зачем что-то происходит в жизни человека. *И именно исполненность этого смысла определяет, что человек переживает в итоге этой деятельности. Осмысление действий на этом пути оказывается главным средством, позволяющим действиям совершаться вопреки различным препятствиям, даже если это требует значительных волевых усилий.*

Операция сравнения: невидимый архитектор выбора

Приведу интересный пример из знаменитого рассказа Л. Пантелеева «Честное слово», где ему в сумерках на пути попался плачущий мальчик возле каменной будки. Мальчик наотрез отказался уходить домой, так как другие мальчишки, играя в «войну», поставили его часовым у склада и взяли у него «честное слово» не покидать пост, пока его не сменит разводящий. Только настоящий военный смог официально «снять» его с поста. Так вот, это именно о том, что действие мальчика было наполнено верностью принципу, который оказался важнее личного комфорта, страха или логики обстоятельств. Легко догадаться, что этот смысл оказался выше смысла самой игры, которым руководствовались другие мальчишки, благополучно разбежавшиеся по домам ужинать и заниматься другими мальчишескими делами. То есть человеком движут не внешние обстоятельства, а внутренний, субъективный смысл.

Таким образом, понимание того, какой смысл будут иметь наши будущие действия для значимой деятельности, оказывает на сам выбор огромное влияние. *Именно смыслы организуют само содержание выбора* и, главное, его результаты, но прежде чем это действие случится, варианту (объекту выбора) надо попасть на чашу весов выбора. Итак, смысл организует действие. Но как рождается сам акт выбора между вариантами? Что происходит в тот момент, когда «объекты» попадают на внутренние «весы»? Здесь появляется ещё один элемент модели — операция.

Если разложить любое действие на части, мы дойдём до таких, которые больше не осознаются. Говоря проще, операции — это автоматизированные элементы действия: они либо никогда не осознаются, либо формируются без участия сознания. Кстати, наши ритмы дыхания, физиологические процессы, биение сердца — это операции, которые никогда не попадают в сознание, тоже операции, но нас интересуют другие. Нас интересуют те операции, которые, складываясь в особый порядок, образуют устойчивые повторяемые стратегии мышечных и мыслительных действий: езда на велосипеде, слепая печать, вождение автомобиля, элементарно ходьба или бег. Благодаря операциям, составляющим действие, оно вообще становится возможным. Так вот, дело в том, что, пребывая в тени сознания, сама операция в действии нами не осмысливается; нам нет необходимости думать о том «зачем» это происходит: *операция обслуживает смысл действия*, и этого оказывается достаточно. Стоит задуматься о том, как ставить ступню, — действие изменится.

Так вот, как бы это ни было парадоксально, но именно изменение хода некоторых операций может изменить действие, включающее в себя эту операцию. Парадоксальное изменение «снизу», словно тайный агент, может изменить действие, деятельность и даже наше «Я», если это напрямую связано с действием и деятельностью, направленной на поддержание постоянного нашего самопредставления. Парадоксальность этого в том, что традиционно считается, что изменения на высших уровнях влияют на низшие, но никто не говорит, что и как должно измениться на высшем уровне в «Я», чтобы действие выбора перестало причинять нам муки и страдания. Однако — по порядку.

Итак, ключевой операцией в действии выбора является операция сравнения. Вначале операция сравнения определяет объекты для выбора, а уже потом происходит сравнение и оценка альтернатив. Важно учесть, что это не какая-то конкретная операция, которая работает как универсальный механизм. Нет, это просто принцип, который нашей психикой может применяться ко всему, что ею отражается. Тем не менее, любая операция, а точнее будет сказать, акт сравнения, неосознаваем и является частью любого, даже простого действия. Например, вы подносите чашку с чаем, чтобы сделать глоток — это действие. Мы понимаем его цель, условия, необходимые для ее выполнения, и смысл. А вот удержание чашки в горизонтальном положении мы уже не осознаём — равновесие поддерживается автоматически. Это просто случается само собой, и это уже операция.

Тихое и невидимое влияние операций на качество, содержание и смысл действий представляется решающим. Если смысл действия — главное условие, которое его поддерживает, то способ изменить смысл деятельности, направленной на поддержание самопредставления и постоянства «Я», находится не где-то далеко. Он всегда рядом с нами, он внутри нас и заключается в том, чтобы превратить такую операцию в действие, которое после превращения в свою очередь, влияет уже на действие, составной частью которого она была до превращения. Этот перевод операции в действие позволяет осознать новые условия, необходимые для выполнения его как действия (ранее операции), понять, ради чего и для чего осуществляется это действие (ранее операция), что по сути и есть смысл действия (ранее операции), который теперь и поддерживает это действие (ранее операцию). Теперь, изменяя смысл преобразованного действия или даже отменяя его, сделав бессмысленным, мы оказываемся в состоянии при необходимости полностью изменить смысл и того действия, которое содержало трансформированную операцию.

В простом примере с чашкой чая: чтобы осознать операцию удержания равновесия, превратить ее в действие и тем самым вывести её в поле осмысления, достаточно изменить привычные условия её выполнения. Представьте, что вы сидите на стуле-качалке, который, качнувшись, застыл в положении, близком к полу. Попробуйте в таких условиях выпить чай, не пролив ни капли. Теперь то, что вы делали неосознанно, будет осмысленным: каждое микродвижение руки будет наблюдаться вами.

Всё это выводит операцию поддержания равновесия из тени в свет действия. Вы теперь не «просто пьёте». Вы совершаете действие «удержать равновесие в неустойчивой позиции, чтобы сделать глоток». Его новый, рождённый этими условиями смысл — «проявить телесную осознанность и контроль». При таком осмыслении уже при первых движениях можно понять — продолжить или отказаться, но и в том, и в другом случае разочарования не будет, поскольку общий смысл действия «питьё чая» уже изменился. Но в случае, если всё-таки вам удалось выпить, не пролив ни капли, вы можете, повторяя это действие много раз, сделать обратное превращение действия в операцию. А после этого превращения вернётся прежний

смысл питья, какой бы он ни был. Да, мы не поменяем таким образом смысл деятельности и наше «Я» через подобные примеры с чаепитием и им подобными. Но в случаях совершения акта сравнения, направленного на само «Я», это оказывается возможным.

Как я и сказал только что, сама операция сравнения как таковая не существует. Существует лишь процесс психики, фиксирующий изменения внутри организма и вовне. Сравнение тотально связывает всё со всем в нашем восприятии, но при этом ускользает, словно невидимка. Даже в том, чтобы просто увидеть предмет, присутствует тот же самый акт сравнения: например, различие в отражении света от предметов проявляет для нас видимый мир — «бах» — и произошло что-то: от фотонов света в наших колбочках, нейронах, мозге, и для нас является какой-то предмет, который мы явственно видим. И очень важно, что подобный «бах» в колбочках сам по себе ничего не значит — смысл происходящего рождается только в сравнении «бахов» от миллионов других колбочек, благодаря чему мы видим готовый мир, а не трудимся над его сознательной сборкой из миллиардов сигналов. И смысл этот собирается из той же системы координат смотрящего на предмет «Я». Разве не помните вы, как при взгляде на один и тот же объект с кем-то каждый увидел что-то своё, а остальное просто пролетело фоном?

Можно сказать, что различия в сигналах делают реальность видимой, осязаемой и слышимой индивидуально. И вот уже на этом уровне появляется наше «Я», которое готово осуществить акт сравнения на уровне конечных результатов работы нервной системы, того, что оформлено для него как образы, чувства, звуки, вкусы, мысли, идеи, эмоции, ожидания, желания, мотивы, цели и так далее. Всё это нужно сравнивать, чтобы предсказать, предвосхитить возможный сценарий событий, где главный участник — сам человек и его «Я», оценивающее всё по отношению к себе.

Сравнение на этом уровне — непрерывный, неслышимый диалог между текущим моментом и памятью, с отсылкой к будущему, между ожиданиями и реальностью. Это фундаментальный алгоритм, переводящий поток различий в ткань видимой реальности, поток эмоций и смыслов. Тишина этого диалога обусловлена тем, что мы не просто не осознаём акт сравнения — это и есть то, что порождает само сознание и само «Я». Поэтому изменение «снизу» через акт сравнения способно влиять на наше «Я». Можно было просто сказать: перестаньте сравнивать, и ваше «Я» успокоится, но это не сработает. Чтобы хоть как-то это начало влиять на него, нужно научиться замечать, как сравнение прячет свои следы и выдаёт нам готовый, наполненный смыслами мир. *Мы живём в незримом океане сравнений, значимых для нашего «Я», и лишь его всплески — различия, противоречия, диссонансы — долетают до нашего внимания через ощущение эмоций.*

Вряд ли в момент выбора вы говорите себе: «Вот сейчас сравню-ка я, вкуснее ли был сегодня кофе», направляя внимание на сравнение. Нет, всё происходит само собой. «Я» получает готовый результат мгновенно. Поэтому мы просто говорим: «Сегодня кофе вкуснее», «Сегодня прохладно» и так далее.

Мы озвучиваем мысль, промелькнувшую в голове, опираясь на ощущение прохлады или тепла в сравнении с каким-то другим днём, например. Мы не осознаём, почему и зачем мы делаем это; это для нас просто способ получения знания о мире, способ коммуникации и обмена информацией о происходящем. *Акт сравнения находится до мысли, на досознательном уровне; он тотален по своему присутствию в любом психическом процессе. Это крайне важно понять для себя.*

Ловля невидимки: как наблюдать за актом сравнения

Таким образом, все, что нам удастся осознать в конечном итоге акта сравнения, — только некий результат, проявленный для перцептивного и чувственного восприятия и, впоследствии, становящийся объектом оценки мышления, осмысления и переживаний по поводу этого. Направленность внимания (интенция), словно прожектор, беспрестанно освещает пространство вокруг, ища, с чем бы ему сравнить. Вы даже можете сидеть в комнате среди неподвижных предметов, где вроде бы ничего не меняется, но внимание обязательно найдет, за что «зацепиться». Предметом сравнения может стать что угодно: от текущей температуры воздуха в помещении относительно вашего комфорта до мимолетного воспоминания, всплывшего в памяти и сопоставленного с настоящим моментом.

Объектом сравнения может выступить как физическая шероховатость поверхности стола в контрасте с гладкостью бумаги, так и глубина тишины, внезапно прерванная тиканьем часов. Ваше мышление способно сравнивать реальное положение тела с воображаемым идеалом удобства или сопоставлять интенсивность света в окне с тем, каким вы запомнили его вчера. Одним словом, забот даже в тишине у вас будет достаточно. Вы всегда будете находиться в своей персональной реальности, где сравнение будет продолжаться до тех пор, пока у вас будет присутствовать самоощущение.

Понимаете? Каждую секунду в вас задействованы память, прогноз, оценка приятности или неприятности, согласия или несогласия, телесные ощущения. И все это склеено воедино актом сравнения. Мы цепляемся или за воспоминание, или за какой-то эталон, за какие-то ожидания, — они буквально прячут от нашего восприятия возможность заметить акт сравнения. Именно эта невидимая фабрика сравнений, работающая круглосуточно, порождает все наши конфликты — от выбора напитка до мучительных жизненных дилемм о любви, работе и смысле жизни. Вот этот уровень сравнения нас интересует: на этом уровне мы оцениваем «какой Я», «кто Я», «зачем Я».

Я думаю, вы встречались в жизни с яркими примерами подобных проявлений, так же как и я, когда, например, человек обращается ко мне как к психологу. Со слов этого человека, его главной проблемой было ощущение своей неполноценности по сравнению с соседями. Человек состоятельный, живет в элитном коттеджном поселке, имеет дорогую машину. Но его дом ниже и меньше, чем у других, да и машину не может менять так же часто, как это делают соседи, которые покупают ту, какую захотели, а не ту, какую он может себе позволить. На каком внутреннем «эталоне» держится его сравнение? С идеалом успеха из рекламы? С детской установкой «быть не хуже других»? Осознай он сам акт этого сравнения — увидел ли бы он, что его «весы» настроены на чужие, а не его собственные ценности?

Но что было бы, если бы он осознавал сам акт сравнения, направленный на статус своего «Я»? Разве не удивился ли бы он тому, что делает сравнение, в котором на самом деле его «Я» не нуждается? Разве ли бы он не удивился тому, что теперь этот акт сравнения может получить иной смысл? Если бы он уловил это движение внутри себя, сравнение вышло бы из тени. Как в примере с равновесием, появилась бы возможность оценить и принять новый смысл действия (ранее операции), а может, и вовсе отказаться от него. Тогда в подобном контексте сравнение могло бы не включаться. А если бы включалось, то попало бы в поле мысли, которая, опираясь на модель, легко бы осмыслила, зачем сравнение нужно и нужно ли вообще.

Возьмем пример выбора «чай или кофе?» Что есть до выбора? Сравнение. Поймите в себе момент сравнения и выйдите в пространство мысли, чтобы сравнение стало действием,

которое нуждается в условиях и ждет смыслов. Проясните условия, определив ожидания: бодрящий удар кофеина против уютного тепла чая. Определите состояния: сегодняшнюю усталость, вчерашнюю бодрость. Сравните вкусы: горьковатый оттенок со сливочным. *Поймите сравнение за «хвост», найдите новый смысл действия. Выполните это действие, имеющее осознанную цель, и теперь это не операция. Любой итог будет уже результатом работы мысли, а это уже действие со смыслом: акт сравнения не остался за кулисами. Делайте с этим, что пожелаете.*

Или вот вы смотрите в телефон на фотографию счастливой компании в солнечном месте. И вдруг внутри возникает желание оказаться там же, — бывало такое? Почему так случается? Потому что сравнение уже сработало до мысли. Картинка чужого отдыха наложилась на обыденность сегодняшнего дня на уровне репрезентаций, представлений и воображения, а это находится до мысли, выраженной словами. Эмоция отразила актуальное состояние потребности получить то же, что и другие. Их смех и ваша тишина, их солнце и ваше серое небо за окном, — без участия вашего «Я» рожают зависть, тоску, сожаление и тому подобное. Все тот же невидимка — операция сопоставления «их» с «моим» — делает свое дело. И вы можете его остановить, выйдя на поле мысли, где операция превращается в действие и может обрести иной смысл, за которым не будет всех этих неприятных эмоций. Хотя, конечно, вы можете остаться в сравнении до мысли и пережить только разочарование, зависть и что-то еще, но это, пожалуй, не самая лучшая идея, не так ли?

Ну, или пример судьбоносного решения: «Остаться на нелюбимой, но безопасной работе или уйти в неизвестность, за работой мечты?» Ведь в этом случае вы сравниваете не предметы, а целые вселенные возможностей «Я». Вы сравниваете не вкусы, а фундаментальные экзистенциальные ценности. Но логика и механизм сравнения — точно такие же, как при сравнении вкуса чая или кофе. Желаемое пропускается через призму того, что есть сейчас и что может быть в будущем. Но осветите лучом мысли процесс сравнения, и вы увидите этого невидимку по имени «Сравнение», постоянного движущегося и всепроникающего в вашем «Я». Вы не видите, как ваше «Я» мечется между заданными им же полюсами, как оно навешивает на них ярлыки «желанно/нежеланно», «хорошо/плохо», «правильно/неправильно», «приятно/неприятно», но проживаете ту или иную эмоцию.

Кстати, хороший момент, очень кратко сказать о модели валентности эмоций. Упрощенно она уместается в формулу: значение эмоции = ожидания минус реальность. Реальность равна или превзошла ожидания — эмоция положительная. Реальность не равна или хуже ожиданий — эмоция отрицательная. И поскольку акт сравнения ожиданий и реальности не видим, мы встречаемся только с финальными вердиктами акта сравнения в виде того или иного эмоционального переживания.

В это переживание можно погружаться целиком и полностью, отдаваясь во власть эмоции, а можно использовать эмоцию как индикатор актуальности ожиданий, если удалось превратить операцию в действие, где мысль опирается на модель, оценивает условия и меняет смысл соотношения ожиданий и реальности. Неважно, что вы сделаете: измените ожидания или, напрягшись, измените реальность, — главное в том, что вы уменьшите разрыв между ними. А может, и вообще не вернетесь к этому действию, ведь в этом случае вы реально можете стать творцом эмоции, а не бессловесным пользователем того, что возникло без участия мышления.

Поэтому нет речи о том, чтобы перестать сравнивать. Мы не можем перестать сравнивать в принципе — это функция жизни; без операции сравнения было бы невозможно провести границы между «Я» и миром, между понятиями, между прошлым и настоящим. Именно через акты сравнения сознание структурирует хаотичный поток информации в упорядоченную и осмысленную картину мира, где эмоции подсказывают направление движения. Но что еще более важно, без сравнения невозможно само сознание, дающее нам это удивительное чувство самоощущения, которое мы называем «Я».

Иллюзия «моего»: как инстинкт обладания поработочает «Я»

Я знаю, насколько сложно ухватить за «хвост» всепроникающее сравнение, тем более что по сути мы пытаемся схватить за «хвост» свое «Я». Поэтому начните не с себя, начните наблюдать за движением сравнения у других. Вот кто-то просто нахмурился и переживает неприятные эмоции, кто-то говорит, что хорошая погода сегодня, кто-то говорит, что это невероятно вкусный чай, а вот кто-то говорит, что этот человек плохой, а еще кто-то говорит, что его жизнь — сплошная проблема. Просто наблюдайте, просто слушайте и удивляйтесь тому, что буквально за каждой фразой скрывается акт сравнения, выраженный в мнении-оценке. Как только вы слышите чью-то оценку, тут же подумайте о том, какой для человека смысл в этом сравнении. Ради какого выбора была эта операция. Осмыслите ее за этого человека.

Ведь по большей части диалоги людей представляют собой вот такой обмен мнениями обо всем и вся. Они сыплют друг на друга ярлыками, как из рога изобилия. Просто слушайте и отмечайте для себя ту или иную свершившуюся оценку. А если кто-то адресует подобную оценку непосредственно вам, подумайте, для чего это делает человек? Просили ли вы его об этой оценке? Зачем вам погружаться в мир оценок и сравнений другого человека? А если вдруг вы добавите к этой оценке что-то свое, внезапно совершив акт сравнения, вам тоже стоило бы понаблюдать и за собой, задавая те же вопросы: ради чего и для чего подобное сравнение родилось в вас. Чем вы в таком случае отличаетесь от этого человека? Конечно, может быть, вы просто хотели поддержать диалог, а может быть, вы нуждались в мнении значимого человека, чтобы составить свое, а может быть, вас просто вовлекли в это действие без вашего решения, что случается чаще всего. Ведь кто-то всегда задает рамки коммуникации, буквально заставляя вас включаться в подобные диалоги. Подумайте об этом в подобных ситуациях.

Как вы понимаете, сложностей с тем, чтобы наблюдать процесс сравнения у других, не возникнет. Но еще стоит принять во внимание, что наблюдать у других напрямую сам процесс не получится: *вы не сможете пережить его эмоцию за него, вы сможете только видеть его результаты в виде невербальных проявлений, словесных мнений и оценок. Только используя механизм эмпатической проекции на себя, вы сможете предположить, как бы это было внутри вас, если бы вы делали подобную оценку.* Более того, обращая внимание на итоги сравнения, вы получаете уникальную возможность понять критерии оценки и общее миропредставление человека о чем-то в том или ином контексте. Это, в свою очередь, поможет сделать вывод: а стоит ли вообще обсуждать то или иное мнение о ком-то или чем-то? Стоит ли вообще безотчетно мыслить предложенную вам идею, ведь любая мысль оставляет след в нашем «Я», меняя его самого и направленность его внимания. Сегодня вам кто-то понравился, а завтра благодаря чьему-то мнению вы создаете противоположный образ этого человека, испытывая к нему новые неприятные чувства, так, словно это действительно так.

Самое страшное в таких ситуациях то, что обратный пересмотр случается крайне редко, поскольку «судья» уже вынес свой приговор, а подсудимый вряд ли сумеет доказать свою невиновность. Ну а если и докажет, то это будет стоить ему немало усилий. Так что люди раз за

разом делают это: они живут в мирах, населенных добрыми и злыми, умными и дураками. Но какой бы ни был, по их мнению, мир, от их оценки он не поменяется — мир остается прежним. Так стоит ли тратить свои силы на сравнение и утомительные разговоры о том, чего нет на самом деле, а есть только представление о мире, созданное на основе индивидуальных предпочтений человека. *Миллиарды представлений о мире самого разного уровня достоверности обваливаются на нас в течение жизни с каждой услышанной фразой, а мы, словно флюгер, крутимся то в одну сторону, то в другую, принимая все на веру как факты реальности.*

Поэтому вы удивитесь, насколько легко оказывается наблюдать акт сравнения у других. А как только это станет обыденным событием для вас, наблюдайте за собой. Обратите внимание, что есть простые оценки обычных вещей, которые вам необходимы для того, чтобы жить. А есть и те, в которых вы попросту не нуждаетесь, поскольку они, как говорилось выше, отравляют ваше представление о реальности.

Таким образом, если оценки не служат мотивации к развитию и улучшению себя, постарайтесь оставить их фоновым шумом. *И примите к сведению, что сравнение себя с другими, того, чем не обладаете вы и обладают другие, своего прошлого со своим настоящим, а тем более будущим, которого еще нет, — всё это прямой путь к неприятным ощущениям, расстройству, фрустрации и разочарованиям.*

Поймите, что в любом случае обнаруженная вами недостаточность по сравнению с кем-то или чем-то автоматически вызывает эмоцию с негативным значением. Поскольку присваивание и обладание имеют инстинктивную и аффективную основу. *Чувство потери того, что считаем «своим», вызывает бурную физиологическую реакцию непроизвольно. Никто и ничто внутри не подскажет, реагировать или нет. Все произойдет само собой, потому что у вас было то, что принадлежало вам. Какой бы уровень просветления у вас ни был, если есть что-то, что имеет «принадлежность» вашему «Я», чувство потери будет возникать, хотите вы того или нет, формируя затем и эмоцию.* Любое чувство — как приятное, так и нет — возникает мгновенно в ответ на любую разницу: температуры, света, звука, представлений, убеждений, ценностей и так далее. Я еще скажу, чем отличаются чувства и эмоции, но и в том, и в другом случае в основе лежит выявление разницы между актуальным эталоном и реальностью на данный момент времени. Индивидуальная сенсорная чувствительность, светочувствительность, цветовосприятие, представление о людях, реальности, себе обусловлены неким порогом, после которого различие создает то, от чего человек стремится уйти, или то, к чему он стремится прийти.

Но придя к чему-то и присвоив это, человек попадает в жернова «эффекта владения» при переживании которого он склонен значительно переоценивать значимость объекта только потому, что владеет им. Потому любая потеря больше, чем просто потеря, — это становится потерей части его идентичности, его «расширенной личности». Расстаться с присвоенным — значит потерять часть себя. Но что самое удивительное, переживать этот феноменальное ощущение человек может не только при реальной потере чего-то уже «своего», но и того, что в момент сравнения он примерил к себе, спроецировал на себя и почувствовал, как бы это было, если бы это уже принадлежало ему. Именно поэтому стоит представлению рассыпаться в воображении, разочарование настигает мгновенно. Ведь человек на самом деле не обладает этим, и даже виртуальная потеря присвоенного вызывает те же самые чувства и эмоции, что и при реальной потере. Так какой в этом смысл? Стоит ли безотчетно оставаться во власти подобного сравнения, стоит ли создавать внутри себя то, что подпитывает сравнение, и переживать неприятные эмоции по поводу этого?

Мне кажется, что если вам удалось понять все вышесказанное, вы будете в состоянии прекратить бессмысленное и утомляющее сравнение, а если уж оно и произойдет, то вы всегда можете изменить условия операции и выйти в пространство мысли, где сможете выбирать иные смыслы, не привязанные к обладанию и присваиванию. Ничто от природы не принадлежит нам, не нужно «хапать» все и пытаться «расширить» свое «Я» до бесконечности — все равно не получится. Найдите способность размышлять и находить иные смыслы, например, о справедливости, равенстве, альтруизме или какие-то еще, тем самым преодолевая, переопределяя инстинктивное стремление присвоить всё. Решение поделиться, подарить, отказаться от собственности — новый способ мышления, вопреки инстинкту. На этом фоне «эффект владения» и чувства, вызываемые им, автоматически не будут возникать в принципе, поскольку нет потери, ради которой стоило бы страдать.

По сути, человеческая цивилизация правильно идет в направлении оформления, обуздания и перенаправления инстинкта обладания через призму мышления и культуры, ведь инстинтут владения и обладания — то, на чем держится общество, не впадая в хаос. Но одна проблема: ничего не можем поделать со своим «Я» и его желанием обладать большим, не понимаем причин этого, поскольку это кажется естественным состоянием. По этой причине, вроде бы, общественная культура и социальные институты регламентируют правила владения, но инстинктивная составляющая «Я» выходит за рамки формальных правил, поскольку в миллиардах наших «Я» инстинктивная необходимость владения и присвоения легко переступает через формальные правила, обнажая их условную природу. Коррупция, воровство, мошенничество, территориальные конфликты и даже семейные конфликты оказываются причиной этого неумного желания «Я» владеть всем безраздельно, приводя в итоге к разного рода личностным проблемам.

Но все вышесказанное должно помочь свести подобные проблемы на нет. Выводя сравнение в сферу осознанного смыслообразования, подсветив в нем работу памяти, мышления, чувств, эмоций, мотивации и, главное, речи, можно оказаться в принципиально новом ощущении жизни, где нет повода и предпосылок для конфликта. Чуть ранее я обратил внимание на значимость речи в этом улучшении восприятия жизни. Да, речь, пожалуй, имеет наиглавнейшее значение в том, чтобы переведенное в действие сравнение было осмыслено другим способом мышления. Если все оставить как есть, то сама структура языка, основанная на противопоставлениях «добро/зло», «верх/низ», «хорошо/плохо» и так далее, на сравнительной и превосходной степенях прилагательных «лучше/хуже», «больше/меньше» или «лучший», «худший» и так далее, а также на семантике (ведь значения и смыслы слов тоже познаются в сравнении), заставят находить смыслы, которые останутся в границах этих противопоставлений. А для иных смыслов необходимо выйти из полярного мышления в принципе. Но об этом далее мы поговорим очень подробно. А вот о том, как сравнение пользуется проторенными дорожками ошибочно заданных ожиданий и притязаний, отправляя на весы выбора то, что туда и не стоило помещать, я скажу несколько слов прямо сейчас.

Как-то мне на глаза попалась интересная фраза философа Томаса Карлейля: «Приравняй свои притязания к нулю, — говорит Карлейль, — и целый мир будет у твоих ног». На первый взгляд кажется, что речь идет о некоей пассивности и самоотречении; она словно говорит: «Ничего не желай и не ожидай — и не будет причин для разочарований». По сути, первая часть высказывания буквально говорит об этом. Но и вторая часть так же вызывает недоумение, поскольку мир представлен в ней как нечто, что может оказаться в чьей-то власти, словно это

некая сущность, обладающая способностью, словно волшебник, предоставить человеку все, что его «Я» может ожидать от него.

Но, зная, насколько наше «Я» неумно в своих желаниях, очень сложно представить, как все это вдруг может оказаться у ног человека. Но, как говорилось, человек будет желать обладать, пока он жив. Ведь с самых первых дней жизни он исходит из установки, что что-то или кто-то может принадлежать ему по-настоящему. «Моя игрушка», «моя кровать», «моя каша» — одни из первых слов, которые учится говорить человек, заявляя, что есть «Я» и «Мое», демонстрируя фундаментальное разделение мира на себя и то, что принадлежит ему. Как еще по-другому может представлять мир уже взрослый человек? Что ему остается ждать от мира? Только так и никак иначе, тем более, что формально и неформально вся социальная регуляция и регламентация направлена на установление порядка принадлежности и владения.

Чары мыслительного акта присваивания под названием «Моё» очень хорошо знакомы каждому по ощущению этого внутри себя. Ощущение своего тела и его отдельных частей наглядно демонстрируют нам абсолютную принадлежность руки, ноги, сердца и так далее нашему «Я». Но такое же чувство мы ошибочно проецируем на то, что находится вне нас. Мы физически ощущаем боль от повреждения того, что принадлежит нашему «Я». Подойдите к машине, где сидит хозяин, и плюньте в нее (но лучше не делать этого), и бегите прочь. Ведь, догнав вас, хозяин машины покажет, как он воспримет этот плевок: он воспримет это как плевок в него самого, в его тело. «Моё» или «Не моё» — вот способ делить мир. Моя квартира, мой дом, моя машина, моя жена, мой муж — подумайте, как трепетно вы относитесь к этому. И насколько безразличны мы, оказывается, в отношении того, что не принадлежит нам, если только мы не желаем приобрести это. В этом случае объект вожделения и способы заполучить его могут стать главным смыслом на этом этапе жизни, заслоняя собой реальное ощущение жизни здесь и сейчас.

Фактически принадлежность и обладание, будучи закрепленными законодательно, создают предпосылки для переноса ощущения абсолютной принадлежности частей своего тела на нечто вне себя. Подобный способ видеть мир лишает «Я» возможности понять, что на самом деле ничто от природы никому не принадлежит, даже тело и сознание. Эта принадлежность — удивительный фокус мышления, которое создается средствами языка. Язык строится на субъектно-объектных отношениях.

В любом языке есть подлежащее. В данном случае это наше «Я», и, по логике языка, оно владеет как субъект и хозяин чем-то. То есть семантически есть субъект владения: «Я» (скрыто в местоимении «моё») и объект владения: сознание. А само это владение устанавливается скрытым глаголом (иметь или владеть). Это утверждение произрастает из ощущения личного опыта, но, выражаясь лингвистически как отношение принадлежности, создает отдельную реальность и факт в мышлении как факт.

Фраза «моё сознание», «моя рука», «мой автомобиль» автоматически встраивается в мыслительную схему, где существует некое устойчивое «Я» (как отдельная сущность), которое обладает сознанием, как обладают рукой, телефоном или мыслью. Это создает иллюзию возможности обладания «Я» чем-то, но эта иллюзия воспринимается как абсолютная реальность. Она заставляет виртуальную, смоделированную сущность «Я» утверждать право собственности на все, что оказывается в поле его интересов. При этом все это действие наделяется наивысшей степенью серьезности, поскольку значимость слова давно уже стала для людей первоочередной. Слово создает для нас универсальный образ реальности, в котором правила, созданные

средствами слов, же определяют каждое действие жителей этой реальности, вплоть до права жить или не жить.

Именно по этой причине «Я» оказывается безразличным и не способным понять то, что ничто и никто от природы ему не принадлежит. Что ему не принадлежит его мозг, в момент когда он говорит «Мой мозг». Все свойства «Я» — мышление, память, самоощущение, сознание — являются продуктами или процессами работы мозга. Получается, что «Я» — это продукт мозга, который одновременно претендует на роль владельца этого самого мозга и всего остального. Это всё равно что сказать: «Моё отражение в зеркале владеет этим зеркалом». Ему не принадлежит жена, дом и даже его ребенок, несмотря на заявления «Моя жена», «Мой дом», «Мой ребенок». «Я» — не реальный объект, «Я» — процесс, выраженный для него как самоощущение. Именно таким способом для «Я» проявляется то, что мы называем сознанием.

Процесс не может владеть другими процессами или объектами в абсолютном смысле. Он может лишь временно взаимодействовать с ними, будучи с ними взаимозависимым. Хотите вы этого или нет, жена, дом, ребенок, машина — это тоже не статичные «вещи», а потоки событий, явленные вашему восприятию в той или иной форме. «Жена» — это постоянно меняющийся поток физиологии, психики, социальных ролей. «Дом» — это совокупность материалов, чье существование зависит от их физического состояния, от коммунальных сетей, законов и т. п. «Ребенок» — это автономный поток жизни, который вы не создавали «из ничего», а получили в пользование от природы, по сути, и который стремится к независимости и самостоятельности.

Когда мы начинаем верить, что на самом деле условные ярлыки типа «мое» отражают абсолютную истину, мы обрекаем себя на страх потери этого, ревность, алчность, горе и страдания. В этом и есть один из корней всех проблем людей. Это особенно понятно, когда мы пытаемся ухватить реку и назвать ее «моей рекой», делая это абсолютной истиной. Когда кто-то нарушает границы вашего участка хотя бы на метр, люди готовы за это идти не только на многолетние судебные тяжбы, но и даже на физическое насилие. Странно, но это так: люди делали это, делают и будут делать, даже если право владения не подкреплено нормой закона, а присвоено по личным причинам, подтверждающим человеку право владения.

Сила владения существует не «в вещах», а только в нашем восприятии отношений и в социальных договоренностях. Мы договариваемся считать что-то «моим». Сила этого соглашения огромна: на нем держится хрупкий баланс общества, но эта условность не воспринимается нами как условность. Это стоит понять всем своим существом, чтобы привязанность ко всему своему перестала тотально управлять людьми. Это понимание должно раз и навсегда озарить, словно вспышка яркого света, всю природу социального мироустройства.

По причине этого понимания иллюзия владения может развеяться не тогда, когда мы отказываемся от всех слов «мой», а когда, произнося их, мы внутренне понимаем их условную, процессуальную, «безобладательную» природу. Этот уровень понимания увеличивает уровень внутренней свободы, поскольку мы помним, что это всего лишь, как бы, игра в «мое» и «не-мое». Только в этом случае мы совершенно безболезненно можем отпускать то, что считалось «моим», поскольку это не являлось главным условием существования «Я». Никакое имущество, никакие люди, никакие обстоятельства не будут причиной для ощущения потери, поскольку изначально человек начал понимать, что этого всего у него в абсолютном смысле нет и никогда не было.

Мы начинаем ценить отношения, а не обладание. Мы любим ребенка, но не считаем его продолжением своего «Я». Мы заботимся о доме, но не отождествляем себя с ним. Мы без одержимости исполняем договоры, исполняем обязанности мужа, родителя, собственника. А в свете произнесения слов «Моё» мы используем язык, не будучи обмануты им. *Ведь выражение этих условий выполняется средствами языка, в основе которого лежит знак. Знак по своей сути — условная единица обозначения, призванная замещать объект реальности в мышлении, и не более. Вот и получается: условная условность, которая воспринимается как реальная реальность.* Ведь договоренности и так условны, а мы создаем и выражаем их речью — тоже условными единицами, — тем самым раз за разом обманываясь реалистичностью слов и их влиянием на наше «Я».

Конечно, полное отрицание условного уровня приведет к социальному хаосу. Таким образом, я еще раз подчеркну, что ничто от природы и по своей сути не принадлежит «Я». Более того, само понятие «принадлежности» — это не фундаментальный закон мироздания, а полезный, но опасный инструмент человеческого мышления и общества. И это всё! Поэтому вряд ли стоит возводить любое владение в ранг абсолютной принадлежности вам, а тем более расстраиваться, если вдруг вы не можете пользоваться тем, что когда-то, как казалось, принадлежало вам.

Но, возвращаясь к высказыванию Карлейля в свете вышесказанного, мы теперь понимаем, что на самом деле в первой части высказывания речь идет не о самоотречении, а об отказе от пустых социальных условностей, от тотального обладания всем подряд, от погони за статусом, чьим-то одобрением и материальными благами как самоцели. И только в этом случае человек ясно осознает, что ничем по-настоящему обладать не может, кроме своего непосредственного чувственного опыта.

То есть, говоря еще строже, *единственное, что по-настоящему есть у любого человека, — это, во-первых, фактическое ощущение реальности через пять органов чувств здесь и сейчас, а во-вторых, самоощущение «Я» с мышлением и всеми эмоциональными реакциями «Я», в том числе и на чувственный опыт. Всё — больше ничего нет! Все остальное, что вне нас: не мы, не принадлежит нам и не контролируется нами напрямую. Таким образом, принятие на себя полной ответственности за происходящее с кем-то или чем-то излишне — ведь ответственность в ее здоровом и точном смысле распространяется лишь на ту единственную сферу, которая нам по-настоящему принадлежит: на наши собственные интерпретации, выборы и реакции в рамках нашего «Я» -опыта.*

А вторую часть следует понимать так: мир, понимаемый как некая сущность, не существует и, в общем-то, ни при чем. А на самом деле речь идет о внешнем событийном потоке с участием живых и неодушевленных объектов, или иначе — о реальности. Осознание этого, а также приоритета внутреннего над внешним, приводят к тому, что события этого потока перестают быть причиной внутренних разочарований и обид: этот поток не может лишить человека чего-то значимого, поскольку человек, по сути, ничем и не обладал, как сказано ранее. *Даже если дело касается смерти очень близкого человека, стоит осознать, что личность ближнего никогда не сливается с вашим «Я»; она, так же как и все объекты потока событий, фактически отделена от вашего «Я», но связана с вами разного рода взаимоотношениями и эмоциональной привязанностью.*

В самом слове «взаимоотношения» в основе лежит понятие взаимности, которое предполагает наличие интересов у каждой из сторон отношений. *Как это ни страшно звучит, но*

не существует к другим такого же интереса, как к собственному «Я»; все оценивается через себя и то, что вы получаете от взаимодействия с близким. Внутренний мир близкого — это его индивидуальный мир, который не подлежит переживанию другими, и каждый проживает исключительно свой опыт, который даже в самой близкой близости крутится вокруг своего «Я». Поэтому человек не ждет от реальности ничего, он принимает реальность как есть, где мир становится для него полем осмысленного действия.

На этом фоне человек имеет шанс понять природу всех социальных идей и взаимодействий, их механизмы и правила, что, в свою очередь, *дает человеку возможность решать, насколько глубоко он будет погружаться в их содержание, присваивать их, а может быть, он ограничится простым их принятием без глубокого отождествления.* В этом случае на него становится невозможно воздействовать — ни на его решения, ни на содержание его мысли, что добавляет устойчивое ощущение внутренней свободы. Впрочем, раскрытие этих идей и есть основное содержание книги, а сейчас — в продолжение темы о сравнении и том, что стоит сделать объектом мышления до сравнения или после сравнения, поскольку это окажет значительное влияние на само содержание сравнения. Содержание сравнения, конечно же, зависит от мотивации, потребности, мотива, целей и смыслов.

Глава 3. Мотивационно-смысловая сфера: потребность, мотив, цель и смысл

Мотивационно-смысловая сфера, направляя наши поведенческие шаблоны (паттерны), развитие способностей и укрепление убеждений, служит ключевым архитектором характера личности. Постепенно кристаллизуясь, она формирует устойчивый каркас привычек и автоматизмов, который составляет основу нашего «Я». *Значительная часть решений, оценок и выборов рождается из сложного взаимодействия не всегда осознаваемых мотивов, потребностей и смыслов.* Поэтому понимание взаимозависимости этих глубинных психических феноменов — а также того, как мы их определяем — становится ключом для осознанного формирования собственной личности и выхода за пределы автоматических реакций. Собственно, это еще одна модель, которую необходимо добавить в арсенал вашего мышления для его продвижения к новому состоянию «Я».

Можно наблюдать за течением реки, но невозможно наблюдать за тем, что не имеет физического воплощения в реальности, например за Бабой Ягой, Кашеем Бессмертным, Лешим и т. п. персонажами: наблюдать не получится, т.к. их не существует среди объектов реальности, а всего лишь персонажи творчества, или иначе продукты мышления людей. Ну а как быть с такими абстрактными понятиями, как мотив, потребность, честь, любовь и т. д. и т.п., которых также не существует в реальности, и мы не можем указать на них как на объект, имеющий конечную форму для нашего восприятия? И зачем нам нужно наблюдать за ними — возникает закономерный вопрос.

Так вот, наблюдение за подобными абстрактными понятиями — это не наблюдение за объектом, а наблюдение за проявлениями и последствиями. Такой подход позволяет видеть не «любовь» или «мотивацию», например, а наблюдать внешние проявления и отношения между ними. Мы видим поступки, слова, физиологические реакции, которые служат индикаторами соответствия этих проявлений понятию. В отличие от Бабы-Яги, абстракции имеют причинно-следственную силу в реальном мире, и это позволяет нам наблюдать за ними, понимать их суть и на основе этого предсказывать свое поведение и окружения. Мы «наблюдаем» за этими понятиями, потому что они — силы,двигающие мир людей. Игнорировать их потому, что у них нет формы, — все равно что игнорировать ветер, потому что его не видно. Говоря еще проще, мы наблюдаем не за самой абстракцией, а за ее «следами» в реальности. И делаем

это потому, что без таких понятий картина мира будет неполной, подобно описанию шахматной партии только через перемещение фигурок по дереву, без упоминания правил и стратегий.

Следовательно, процесс именования нашего чувственного опыта — телесного, эмоционального, образного — это не просто наклеивание ярлыков, а акт творения смысла. *Осознавая и уточняя связь между словом и переживанием, мы получаем карту для навигации по собственной субъективности и возможность вывести её из области чистого непосредственного чувства в пространство, где с ней можно работать.* Именно здесь, в этой мастерской сознания, сырой опыт обретает форму слова, а слово, в свою очередь, начинает формировать наш последующий опыт. От точности и честности этой работы прямо зависит качество нашей субъективной реальности: останется ли она богатым, но хаотичным и непереводаемым для других потоком впечатлений, кристаллизуется ли в жёсткую и оторванную от жизни систему догм или станет живой, развивающейся и внятной для нас самих картиной мира, открытой для проверки и обогащения.

И вот тут возникает невероятная сложность, которая заключается в том, что простое определение потребности, мотивации, мотива, цели, смысла окажется одним из вариантов, опубликованным в словарях, Википедии и т. п. Но этого недостаточно для того, чтобы уловить глубокую взаимосвязь процессов, определяемых этими терминами. А именно эта связь может показать, как один процесс, феноменально явившись нашему сознанию, перетекает в другой, сливаясь в единый жизненный поток опыта. Что и даст возможность влиять на содержание выбора и сравнения, которые тотально присутствуют в любом действии.

Наш путь по жизни — это не хаотичное блуждание, а движение с определёнными направлениями, которые подсвечиваются нашему «Я» словно указатели нашего пути. Так вот, потребность — это та самая первопричина, направляющая деятельность в конкретном направлении. *Мы не найдем потребность как таковую внутри себя, и мы не найдем ее нигде: она всегда останется на уровне идеи и описания. Мы не ощущаем её физически, мы ощущаем что-то смутное, неясное и неопределённое. Но зато очень отчетливо мы переживаем чувство недостаточности чего-то, какого-то дисбаланса или тяги к чему-то.*

Подобные чувства возникают в результате сложных процессов в организме. В этих процессах задействован весь организм на клеточном, молекулярном, чувственном и мыслительном уровнях. Например, когда мы ощущаем недостаточность воды через ощущение жажды, организм распознает нехватку воды с помощью гипоталамуса, который фиксирует повышение концентрации солей в крови и снижение её объема. Мозг получает сигнал от гипоталамуса, формируя сознательное ощущение жажды, сухости во рту, что само по себе заставляет выпить воды. И мы никогда не говорим себе, что у нас есть потребность в воде, мы просто говорим, что хотим пить.

В этой связи вполне естественно будет считать, что потребности представлены в нашей психике прежде всего в виде эмоций, а осознание этих эмоций, оформленное лингвистически, определяет направленность потребности и ее уровень — от физиологического до самоактуализации. Таким образом, можно сказать, что эмоция — это отражение актуального состояния не только ожиданий, но и потребности. *В случае зависимости эмоции от потребности она возникает из чувства недостаточности на фоне неудовлетворенной потребности и понимания того, как и какими средствами она может быть удовлетворена. Нет понимания, как удовлетворить потребность, — возникает негативная эмоция, а если этого понимания достаточно для удовлетворения, возникает позитивная эмоция.*

Нетрудно догадаться, что рассмотрение актуальности состояния потребности через эмоцию позволяет легко выявить то, что есть и чего не хватает. И, казалось бы, пойми мы это всё, наш выбор представлял бы собой работу отлаженного механизма. Вот желаемый объект или состояние, вот то, что есть сейчас, сравнили, выбрали и пошли вперед к желаемому — и нет никаких проблем. Но, к сожалению, всё оказывается намного сложнее. Наше «Я» одновременно существует в нескольких измерениях — биологическом, социальном и духовном, а это, в свою очередь, создает невероятную сложность и противоречивость выбора.

Почему же это происходит? Дело в том, что сами потребности, управляющие нашими «весами», по своей природе глубоко амбивалентны. То есть внутренне противоречивы и конфликтуют друг с другом. Простыми словами: это знакомое всем чувство, когда «хочется» и «колется». И дело не в том, что кто-то такой вот сомневающийся человек, нет — это фундаментальное свойство, проистекающее из многомерности нашего «Я», благодаря которому «Я» удается учесть сценарии, разворачивающиеся на биологическом, социальном и духовном уровнях.

Например, на одном полюсе — потребность в стабильности и безопасности (это удовлетворение базовых потребностей по модели Маслоу), на другом — жажда роста и новизны (это уже с уровня самоактуализации той же модели). Или другой пример: с одной стороны, мы хотим принадлежности и одобрения от значимого для нас социального «МЫ», а с другой — держимся за свою уникальность и независимость. Мы разрываемся между сиюминутным удовольствием и долгосрочными целями, между материальным успехом и духовными поисками. Социум говорит, что ты «должен» таким-то и таким, человек следует этому долженствованию, а внутри желает другого — в результате возникает надрыв, конфликт и противоречия.

Именно поэтому наш выбор редко бывает ровным движением без всякой тени сомнений к одному самому яркому или выгодному объекту. Нет, это всегда сложное взвешивание не только между плохим/хорошим для нас, а еще и между разными «хорошими» или между краткосрочным «хорошим» и долгосрочным «еще лучшим». Таким образом, каждое решение — это сложный диалог между разными уровнями нашего «Я»: инстинктивным, социальным и духовным.

Например, мы часто встречаемся с фактами обмана, мошенничества и краж. Разве люди, совершающие подобные поступки, не понимают, что делать этого нельзя? Понимают, и более того, они сделали свой выбор сознательно. А судя по содеянному, разные уровни их «Я» всё-таки нашли такой удобный компромисс и объяснение для совершения «плохого», что их «Я» не понесло репутационных потерь в своих глазах. Поэтому схема «нельзя, значит нельзя» не работает! Ну вот, к примеру, Робин Гуд или Юрий Деточкин из фильма «Берегись автомобиля» — разве они не вызывают всеобщее одобрение и симпатию, хотя по сути совершали противозаконное преступление и сами прекрасно знали это?

Так вот, если бы выбор был только между тем — совершать преступление или не совершать, где отъем и кража имущества имеет единственное значение, согласованное с внутренним запретом на подобные деяния, они бы не совершали своих деяний. Но многомерность уровней «Я» и зависимость от них значений позволяет вводить в выбор новые категории, которые имеют иной смысл и значение отъема и кражи. Они полностью стирают смысл преступления в действии и вводят новый смысл действия, который можно определить как борьба за справед-

ливость, т.к. отъем и кража осуществляется только у тех, кто нажил свое богатство нечестным путем.

«Я» всегда оказывается перед сложным выбором, влияющим на созданный вами образ себя в своих глазах и для других людей. Именно поэтому, наблюдая за актом сравнения и выводя его из автоматизма в сферу мышления, можно очень легко понять, что именно оказывается на весах нашего сознания для сравнения, на каком уровне находятся объекты оценки и выбора, какие смыслы оказываются более высокими и значимыми в этом выборе. Таким образом, очень легко делать любой противоречивый выбор, поскольку противоречивости уже не будет, а будет четкое понимание того, какого уровня «Я» всё-таки оказывается выгодоприобретателем в этом выборе.

Таким образом, акт сравнения становится действием, в котором очень отчетливо работает мышление, осознающее и понимающее все условия сравнения и выбора. Итак, можно смело сказать, что *противоречивость потребностей обусловлена многоуровневостью нашего «Я», где каждый уровень может ощущать своего типа недостаточность.* Биологический будет нуждаться в том, что позволит удовлетворять физиологические потребности, социальный охватит все, что нужно человеку для обеспечения достойного места в значимой группе, культурный или духовный уровень «Я» сосредоточится на экзистенциальных вопросах.

Однако стоит заметить, что список потребностей каждого уровня модели Маслоу обусловлен условным делением на уровни бытия человека, включающим в себя сложную и взаимопереплетающуюся иерархию этого бытия, начиная от поведения, заканчивая сложными классами мыслей о самом своем существовании. Сама эта иерархия и модель — не что иное, как продукт мышления и перевода сложных жизненных процессов в лингвистическую и логическую модель. Я уже говорил, что любая психологическая модель пытается «поймать в сеть понятий» хаотичный, текучий и субъективный внутренний мир человека. Она не отражает реальность зеркально и является всего лишь тем, через рамки которой удастся хоть как-то систематизировать происходящее с нами и внутри нас в отношении того, что нам, людям, требуется, чтобы просто быть людьми.

И, как я обещал, далее будет предложено еще много моделей, в том числе и модель уровней нашего «Я», чтобы через их понимание мы приблизились к пониманию центральной модели этой книги — «Суперпозиции неопределенности „Я“». А пока мы уже подошли к тому, чтобы раскрыть следующий элемент зависимой цепочки мотивационно-смысловой сферы — мотив, процессы которого рожают в нас побуждение к какому-то действию. Ведь в самом слове «мотив» заложено его значение, идущее от его латинского корня (moveo) — «двигаю». Это означает, что процессы, обозначаемые этим словом, становятся тем, что буквально как кнопка «пуск» запускают в нас действия в отношении чего-то.

Но у любого движения есть направление, поэтому очень важно отметить, что это движение не бывает однонаправленным. Направление этого движения называется мотивацией. Поэтому перед тем как поговорить о мотиве, важно разобраться с тем, что окрашивает весь наш мир в особые «тона притяжения и отталкивания», задавая направление мотивации.

Недостаточность безопасности, ожидание угрозы и вообще все, что обещает какие-то неприятности, создает мотивацию «ОТ», суть которой в стремлении отдалиться, избежать, спрятаться. Эта мотивация мобилизует организм в момент опасности на фоне аффективных переживаний и включает максимум ресурсов, которые так же быстро заканчиваются. Прыг-

нули высоко, убежали быстро, ударили сильно, спаслись — и славно, это природные алгоритмы выживания. А в моменты, когда опасность только потенциальна (причем неважно, физическая ли это угроза или угроза ущерба репутации «Я»), она может годами сковывать развитие, инициативу и желание что-то сделать, так как движение «ОТ» потенциальных проблем действует как надежный и безусловный ограничитель.

Именно мотивация «ОТ» в таких случаях тесно переплетена с «эффектом владения», где главный страх — потерять то, что уже есть: социальный статус, имущество, окружение, самопредставление о себе, — надежно удерживает человека в границах созданного им мира практически полностью, исключая стремление к любым изменениям. Этот тип мотивации имеет корни в инстинктивном способе реагирования на опасность «беги / притворись мертвым» и у людей выражается в более тонких, но по сути подобных формах поведения. Научившись замечать подобный тип мотивации в обыденных ситуациях жизни, оказывается достаточно легко переформировать его в другой тип мотивации, поскольку нет прямой угрозы жизни, и все может решаться на уровне мышления, простых поступков и диалогов.

А другой тип мотивации возникает тогда, когда что-то вызывает стремление приблизиться, получить, достичь, создавая в нас тип мотивации «К». Недостаточность чего-то в жизни и желание это получить создает мотивацию «К». Это не сила, что толкает нас в спину, спасая от опасности, а мягко, но неотразимо манит вперед, как аромат из кухни. То есть её суть — не в избегании плохого, а в активном стремлении к хорошему. Это импульс интереса и любопытства, а не страха; вдохновения, а не тревоги. В отличие от мотивации избегания «ОТ», которая фокусирует на угрозах и сужает мышление, мотивация «К» раскрывает сознание для возможностей, творчества и устойчивого энтузиазма. И я бы назвал ее мотивацией разума, которая может работать на долгих перспективах, если в ее основе лежат разумные смыслы, которые работают на более высоких уровнях «Я», где главным оказывается самоактуализация и то, что важно для нашего «Я», чтобы оно было лучшим из возможного для нас самих.

Кто-то может сказать: а как быть со стремлением к наркотикам, алкоголю и т. п. антисоциальным проявлениям? Ведь в этом случае мы тоже наблюдаем «тона притяжения», какой же в этом признак разумной мотивации? Да, все верно: подобные проявления мотивации притяжения больше похожи на безумие короткой дистанции, лишенное интеграции с целостной личностью и будущим, поскольку в них отсутствует разумный смысл, распространяющийся на длительный период времени, и представляют собой импульсные проявления природного «Я», желающего чего-то здесь и сейчас безотчетно по отношению к своему будущему, окружающим людям и вообще всей жизни, потому что в таком действии нет разумного смысла, который бы мог все изменить полностью.

Впрочем, чуть ниже я чуть более подробно раскрою и эту загадку нашего «Я», с тем чтобы любой понявший это мог изменить в себе любой тип подобного импульсного поведения и переформировать мотивацию приближения на мотивацию избегания, что в этом случае оказывается реальным спасением. То есть совершенно определенно оба типа мотивации крайне важны и естественно зависят от контекста. В определениях различных психологических моделей присутствуют названия «негативная» и «позитивная» мотивации, но мы понимаем, что это касается не того, что одна плохая, а другая хорошая: они обе актуальны каждая для своей ситуации, и с большой осторожностью стоит использовать эмоциональный окрас этих названий буквально.

Но, идя дальше, использую хороший пример, чтобы понять, как мотивация «К» чувствуется внутри: просто вспомните подготовку к долгожданному путешествию. Вы с радостным волнением приближаетесь к новым открытиям, эмоциям и ощущениям. Вы планируете маршрут, изучаете достопримечательности, воображаете моменты отдыха. Ваши мысли и энергия сфокусированы на будущей награде — эмоциях, впечатлениях, расширении кругозора. Даже процесс подготовки окрашен позитивным ожиданием. Это и есть чистая работа мотивации «К»: цель как магнит, который притягивает ваше внимание и действия сквозь время.

Не могу не использовать возможность продемонстрировать в казалось бы одной и той же ситуации (подготовка к путешествию) возможность иметь и мотивацию избегания. Так вот, если бы решение о путешествии было принято из необходимости бежать к морю от изнуряющей жары и духоты в городе, то это мотивация избегания в чистом виде. Но еще больше открытий в том, что эта начальная мотивация избегания потом подхватывается тем, что уже манит в тех или иных контекстах размышления о путешествии, и добавляется мотивация приближения. Это наглядно демонстрирует нам важное положение: ни та, ни другая мотивация не присутствуют в чистом виде непрерывно, это сложный и динамический процесс, выраженный в модели мотивации опять же для более удобного понимания того, что происходит с нами в реальности.

Таким образом, мотивация «К» в модели мотивации — это топливо для достижений и личностного роста. Этот вид мотивации опирается на эмоционально заряженный, притягательный образ, который организует наши мысли, чувства и поступки, направляя нас навстречу не просто изменениям, а осмысленному и желаемому улучшению реальности.

Но поскольку в модели есть то, к чему приближаться и от чего удаляться, очень важно понять, каким образом в поле внимания человека появляется этот самый объект, или иначе предмет, по отношению к которому проявляются эти типы направленности движения. Вспоминаем схему, где недостаточность чего-то выражается в чувстве или эмоции — смутное чувство недостатка само по себе не даст ответа. Но в психике происходит чудесное определение предмета потребности. И тогда внимание «Я» фокусируется на конкретном объекте, предмете (в том числе и нематериальном), который может устранить эту недостаточность.

То есть происходит опредмечивание потребности, где мотив и есть предмет потребности. В случае потребности утолить жажду мотивом будет вода. Жажда, голод, скука, жажда общения, желание быть значимым в своих глазах и глазах окружающих — все это существует как назойливый фоновый шум, и сам по себе этот шум не говорит, что делать. Он просто создает напряжение. Невозможно в этом контексте не привести определение А. Н. Леонтьева: *«Потребность сама по себе не может определить собой конкретную направленность деятельности... В акте опредмечивания потребности рождается мотив».*

То есть вот этот внутренний зов встречается в мире с чем-то конкретным — стаканом воды, чашкой горячего кофе, интересной книгой, одобрительной улыбкой друга, путешествием к морю и т. п. Происходит магия превращения неосознаваемой и смутной потребности в форму материального предмета (как в случае с водой) или нематериального (например, признания). Именно этот предмет, который может потребность удовлетворить, и есть МОТИВ. Он превращает внутреннее «хочу чего-то» во внешнее «вот за чем я иду!»

Таким образом, мотив — это потребность, нашедшая свой предмет. Мотив — это «образ цели», которая потянула на себя энергию потребности. Голод как потребность нахо-

дит свой мотив в виде бутерброда и цели похода в ресторан. Потребность в уважении или ощущение своей значимости может найти свой мотив в разных «предметах»: в желании получить должность, иметь большой дом и дорогую машину (помните этот пример?), что-то сделать такое, чтобы все ахнули, и т. п. Именно мотив придает энергии направленность и превращает смутное беспокойство в конкретный план действий с конкретными целями этой деятельности.

Но наши взаимоотношения с мотивом не так уж просты. Дело в том, что, во-первых, мы не всегда отдаем себе отчет, зачем на самом деле что-то делаем. Человек много работает, говорит, что ради семьи, чтобы обеспечить детей всем необходимым, а на самом деле мотив может заключаться в сильной потребности в самоутверждении, получении власти, высоком социальном статусе или даже в бегстве от проблем в личных отношениях. Или другой пример: мы убеждаем себя, что покупаем дорогой смартфон или автомобиль из-за «надежности и качества», а реальный мотив — закрыть дыру в самооценке и получить внешнее подтверждение своего высокого статуса в глазах окружающих. Просто понаблюдайте за собой, и многие поступки обретут в ваших глазах совершенно иной смысл, где спадет пелена этого чудовищного самообмана.

Во-вторых, за одним действием почти всегда стоит не один, а целый «комитет» мотивов — это называется полимотивированностью. Вот за чашечкой кофе при приходе на работу приведу три, хотя, если вы копнете глубже, найдете еще. Первый — физиологический: взбодриться; второй — социальный: пообщаться с коллегами у кофемашины; третий — ритуальный: начать день привычным, «безопасным» действием и т. д. И вот здесь самое время напомнить о сравнении и выборе. Эти множественные мотивы могут дружить, а могут и бороться внутри нас. А эта внутренняя борьба и неосознанные акты сравнения приводят к мукам выбора, где все так ясно, скрыто и перепутано, настолько, что выбор не оказывается результатом разума, ориентированного на долгий период времени, а отдается на волю эмоционального всплеска. И в этом всплеске эмоций с наибольшей вероятностью победит тот мотив, который для нашего «Я» важнее здесь и сейчас, а его «образ цели» светит ярче, обещая все блага немедленно.

Уйти от этого хаоса полимодальности можно только через назначение в «комитете» мотивов главным того, кто обрел важный смысл, актуальный на долгую перспективу жизни. В этой возможности заключается то, что я начал бы со слова «в-третьих». Мотив обладает смыслообразующей функцией. И разогнать безумный «комитет» можно только через осознание их смыслов и выбор генерального смысла. Мотив, обладающий таким смыслом, называется ведущим мотивом, и очень важно, что все остальные будут подчинены ему. Сменился ведущий мотив — поменялся личный смысл деятельности. То, что было в радость, может стать в тягость, и наоборот. Именно поэтому так важно выводить скрытые мотивы в свет мысли, чтобы понять, какие смыслы оказываются главными в нашей жизни: именно от них зависит и само ощущение жизни, и ее содержание.

Не могу не поделиться примером из своей практики, где такое смысловое определение своего предназначения сделала женщина, потерявшая двух маленьких детей на пожаре и оставшаяся в жизни совершенно одна, так как с мужем развелась, родителей нет, да и в целом опереться уже не на кого. Это всего одна фраза, но от нее по телу идут мурашки: «Рождена, чтобы страдать». Эти три слова определяют главный смысл ее жизни, все ее предназначение. Какими красками окрашен каждый ее день, каждая минута? Через какие рамки она видит каждое событие своей жизни? Конечно, я оставляю эти вопросы без ответа. Однако в контексте текущей темы возникает еще и другой вопрос.

При всем ужасе ситуации во фразе присутствует тот, кто родился, чтобы страдать. То есть в конечном итоге смысл происходящего выразился в отношении себя: именно «Я» человека оказалось тем значимым аргументом, вокруг которого развернулась эта драма жизни. И мы понимаем, что если есть смысл, то был и мотив, который образовал подобный смысл. Какой это ведущий мотив, мы можем только предполагать и как-то интерпретировать это сами.

Но когда эта женщина произнесла: «Рождена, чтобы страдать», это не была просто констатация боли. Это был итог всей её внутренней работы, которое провело её «Я», выбирая, как теперь жить, когда жить, казалось бы, незачем. Вслушайтесь в эту фразу, которая также прозвучала в нашем диалоге: «Если я перестану чувствовать эту боль, если в моей душе вдруг наступит тишина, — это будет означать, что я их окончательно отпустила. Что я забыла. И я не могу этого допустить». Таким образом, если за ней стоит мотив сохранения связи с детьми, то страдание — это не бессмысленная мука, а язык, на котором теперь говорит её любовь. Её жизнь словно превращается в мемориал, где каждая тяжёлая мысль — это доказательство верности. Всё, что предлагает радость, комфорт, лёгкое общение, её «Я» отвергает как кощунство. Потому что смех в этом мемориале звучал бы глумлением. Ведущий мотив здесь — быть хранителем, а страдание — единственная доступная форма вечной памяти.

А еще она сказала, что в произошедшем есть её вина, так как она задержалась в магазине, и вина соседа, потому что он не поднял тревогу, хотя слышал стук детей и дым. Разве не найдем мы за этим мотив самонаказания? Тогда боль становится не просто долгом, а единственно справедливым приговором. Поэтому любая протянутая рука помощи (тем более от бесчувственных и равнодушных людей, а благодаря соседу они видятся именно таковыми) тут же отбрасывается — ведь она угрожает разрушить хрупкий смысл её существования, смысл искупительной жертвы.

Таким образом, фраза «Рождена, чтобы страдать», через её «Я», звучит несколько иначе, поскольку в ней есть честная отсылка на свое «Я»: «Кто я теперь? Я — та, кто это пережила. Вся моя суть — в этой ноше. Если я сниму её, от меня ничего не останется, я рассыплюсь в пыль». Страдание становится ядром её новой идентичности, основой, на которой держится хрупкая целостность её «Я». В этом случае любая попытка начать новую жизнь, примерить другую роль ощущается не как исцеление, а как предательство самой себя, как отказ от единственного, что даёт ей право сказать «Я есть».

Именно так, через призму ведущего мотива, простая с виду безнадежная фраза окрашивает каждый её день. Она определяет, какие мысли приходят в голову, как интерпретируется улыбка прохожего, почему солнце за окном кажется не светом, а насмешкой. Смысл, порождённый мотивом, становится невидимыми очками, через которые она видит весь мир. И пока этот мотив — будь то верность, искупление или самоутверждение — остаётся ведущим, все пути к облегчению будут казаться не дорогами к жизни, а предательством той последней правды, которая у неё осталась. Потому что в её реальности, созданной этим мотивом, страдание — это не проклятье. Это — смысл, в котором глубоко застряло её «Я».

Я никогда не видел больше эту женщину, но всё, что я смог сделать, — это попытаться разорвать замкнутый круг «рождения ради страдания» через новый смысл, который бы вывел её за пределы личной трагедии. «А если бы ваши дети могли увидеть вас сейчас — что бы они больше всего хотели для вас? Чтобы вы бесконечно страдали или чтобы ваша жизнь, в которой была и их жизнь, всё же продолжалась?» — спросил я её. Тем самым я словно предложил ей

новый мотив, который бы одобрили её дети: «Прожить достойно ту часть пути, которая ей отмерена, а своей жизнью — свидетельствовать об их существовании».

Из этого мотива мог бы образоваться какой-то внешний, социально значимый смысл, где теперь целью может быть — не бесконечно воспроизводить боль, а найти способ нести свою боль иначе. Это может быть помощь другим переживающим горе, создание чего-то в память о детях, что будет не просто памятником, а живым делом, в которое вложена её новая энергия. Мне очень хочется верить, что она сумела изменить смысл; по крайней мере, такая возможность у неё есть всегда, как и у любого другого человека, в любой ситуации в жизни.

Итак, вывод прост: *понимание мотивов — это ключ к более высокой степени внутренней свободы*. Это осознанное понимание того, что оказалось на весах в акте сравнения при любом выборе. Это тот самый случай, когда модель не просто теория, а практический инструмент. Поэтому, когда вы чувствуете внутреннее противоречие, апатию или внутренний конфликт, задайте себе вопросы: «Какую свою недостаточность я пытаюсь восполнить этим действием?», «Какая потребность возникла из этой недостаточности?», «Почему именно этот предмет потребности (мотив) важен для его удовлетворения?», «Почему это так важно для меня?», «Что еще более важного в этом есть для меня?». Это самые общие вопросы, а опираясь на прочитанное, вы можете придумать еще много вопросов, которые учтут и уровни «Я», и полимодальность, и амбивалентность, и это будут именно ваши вопросы, которые помогут, понимая мотивы, правильно для вашего текущего «Я» расставлять приоритеты, если вдруг вы не пошли со мной дальше. Но уже и на этом этапе можно осознанно творить смыслы своей собственной жизни.

Но и это еще не всё о цепочке взаимозависимости элементов мотивационно-смысловой сферы. Говоря о мотиве в своем предыдущем глубоко эмоциональном примере, я говорил о том, что новый смысл может создать новые цели, а еще выше я упоминал образ цели, создаваемый мотивом. И если мотив отвечает на вопрос «ради чего?», то цель говорит «что сделать?». Да, цель — это еще один очень важный элемент цепочки, который также нуждается в глубоком понимании своей природы. Без этого понимания, а именно это происходит в случаях, когда люди выносят задачу по достижению целей во главу угла, считая, что это главный залог успеха их жизни, — к сожалению, это не так; более того, это опасно.

Да, люди учатся ставить цели. Умно, по SMART, с планом и дедлайнами. Они карабкаются на эту сияющую вершину, потратив годы сил, и, стоя наконец на её пике, спрашивают себя: «И это всё?» — с ужасом понимая, что залезли не на ту гору. Почему так происходит? Потому что простой тренинг по достижению цели — это полумера. Опасная полумера. Он даёт карту и компас, но не спрашивает, зачем вы идёте.

Цель без понимания мотива — это корабль с прекрасным парусом и сломанным рулём, и он несёт нас нести туда, куда дует ветер чужих ожиданий, страхов или моды, как в примере с человеком, который хотел дом выше, а машину новее. Но даже получив их, нет никаких гарантий, что движущие им на самом деле мотивы признания и уважения будут реализованы.

Если бы он спросил себя «ЗАЧЕМ?» несколько раз подряд, как любопытный ребёнок: «Хочу дом выше, чем у соседей». Зачем? «Чтобы быть лучше или не хуже других». Зачем? «Чтобы все понимали, что я состоятельный человек». Зачем? «Чтобы чувствовать свою значимость и ценность». Возможно, именно такие ответы приходили бы ему в голову, но суть их была бы приблизительно такая же. Начни он с мотива, возможно, цель как средство его реа-

лизации была бы совершенно другой, и, не находясь в плоскости материального обладания и демонстрации этого другим, могла бы более точно удовлетворить его.

Поэтому успех удовлетворения мотива не в формулировке цели и не в блокноте для целей, а в понимании своих мотивов, но самое главное — в понимании соотношения мотива и цели. Потому что это соотношение определяет сам смысл деятельности и его разумность. Говоря другими словами, *мотив выполняет смыслообразующую функцию, поддерживая этим смыслом деятельность по достижению цели. Разумный смысл — это отношение мотива к цели.* А что происходит, когда цель достигнута? Система не останавливается.

Существует интересный феномен, о котором просто необходимо сказать несколько слов, — это «сдвиг мотива на цель». Он лежит в основе рождения полезных и вредных привычек и пристрастий. Когда мы многократно достигаем какой-то цели ради исходного мотива, сама эта цель может стать самостоятельным мотивом. Например, подросток выпил вина в компании более старших ребят, где мотивом было представление себя более взрослым и самостоятельным. Но раз от раза цель в виде распития вина с друзьями достигается, но само состояние и желание его повторить, увлекая его, смещает мотив на цель. И теперь «выпить» становится уже новым мотивом. Или другой пример: ребёнок сначала читает (цель) ради похвалы родителей (мотив). Но если в процессе он увлекается самими историями, жаждой знаний, то чтение из цели превращается в мотив. Так наше поведение развивается, обогащается новыми, более сложными и самостоятельными побуждениями или, наоборот, уничтожает нашу жизнь.

Таким образом, собирая воедино весь материал о мотивационно-смысловой сфере как возможности вывести из тени домыслия сравнения и выбора в сферу мышления и здравого смысла, взглянем на цепочку в целом: неосознаваемая потребность (недостаточность) → окрашивает мир, задавая валентность мотивации («ОТ» / «К») → находит конкретный выход через опредмечивание, рождая мотив (ради чего?) → который определяет смысл действия и формирует цель (что сделать?) → а в процессе достижения может произойти сдвиг мотива на цель, порождая новые мотивы.

Так, от простого чувства недостатка выстраивается вся сложная архитектура наших устремлений, где смысл является живой связью между глубинными побуждениями и конкретными шагами в мире.

Глава 4. Кризис как точка отсчета: почему мы меняемся только в «шторме»

И было бы здорово, если направленность на изменения в жизни возникала еще до того момента, когда события жизни напоминают «шторм». Тогда возможное чувство отчаяния, растерянности, безысходности и восприятие жизни как одной большой проблемы не стали бы тем, через что некоторые смотрят на жизнь каждый свой день. Это, пожалуй, и есть «ад на Земле при жизни». Но, к сожалению, изменения из состояния «а почему бы и нет» случаются крайне редко, и, как правило, именно кризисные периоды в жизни оказываются точкой отсчета на пути к новому пониманию себя и жизни.

И нет ничего парадоксального в том, что именно такие кризисные периоды открывают большинство людей для чего-то нового. Если бы в жизни всё всегда складывалось идеально, разве возникла бы мысль что-то в ней менять? Согласитесь, пока жизнь напоминает сказочный рай, нам хочется оставаться в нем бесконечно и делать всё, чтобы он продолжался. Но у любой «сказки» существует конец, ведь оказавшись в этом подобии рая, человек рано или поздно сталкивается с ощущением недостаточности чего-то. Обладая всем «по списку» — работой,

семьей, достатком — человек ловит себя на мысли: «И это всё?». Рай внезапно оказывается уютной, но тесной клеткой. А рождение идеи, что может быть что-то лучше, больше и глубже, становится ядром будущего кризиса.

А конец сказки в том, что здесь нас поджидает ловушка. Вместо того чтобы остановиться и спросить «куда я бегу?», мы привычно наращиваем темп. Запросы растут, цели множатся, затягивая в бесконечную гонку достижений. В этой гонке некогда оглянуться — все силы уходят на то, чтобы просто не отстать. Мы убеждаем себя, что вот-вот, еще одно усилие, еще один поворот — и там, за горизонтом, нас ждет желанный рай в своей лучшей версии. Но этот бег превращается в самоцель, в ослепляющий поток, выпрыгнуть из которого кажется равносильным падению.

Суть в том, что фокус незаметно смещается с первоначального мотива «улучшить свой рай» на сам бешеный поток деятельности. Цели начинают множиться, как вирусы, каждая тянет на себя одеяло внимания, пока за ними уже не видно ни горизонта, ни изначальной цели. В этой гонке человек перестает принадлежать себе. Он становится заложником обстоятельств, договоренностей и бесконечных обязательств. Это создает чудовищное напряжение, которое рано или поздно приводит к срыву — к провалам, неудачам и горьким разочарованиям. И вот тогда «сказочный рай» окончательно захлопывается, превращаясь в душную «золотую клетку».

И вот, когда чаша весов окончательно перевешивает и жизнь начинает ощущаться как настоящий ад, происходит нечто важное. Взгляд впервые отрывается от бесконечного потока дел и обращается к чему-то другому. Чаше всего этот поворот происходит вынужденно — под давлением реальных проблем: ухудшается здоровье, уходят близкие, трещит по швам бизнес. Перед таким крахом невозможно не остановиться. И тогда впервые за долгие годы возникает самый главный вопрос: «А что, собственно, происходит?»

Впрочем, есть и другой путь к тому же экзистенциальному кризису — не через перенапряжение, а через пресыщение. Когда кажется, что ты уже всё попробовал, а привычные источники радости иссякли. Нырять в гонку достижений уже не хочется, и человек превращается в утонченного сомелье от жизни, в вечном поиске новых, все более изысканных ощущений. Гастрономия, вина, путешествия в глухие уголки планеты, усложненные сексуальные практики — всё это становится объектом охоты.

Но эта погоня за новизной, подчиняясь закону убывающей отдачи, обречена на провал. Острота любого, даже самого яркого переживания, притупляется с повторением. Неважно, что это было — картина великого мастера, личный самолет или необычная интимная связь, — всё рано или поздно становится фоном, обыденностью. И вот, перебрав всевозможные «изыски», человек оказывается перед пугающей пустотой. За красивым фасадом «успешной и насыщенной жизни» он встречается с безжалостной бессмысленностью.

В реальности, конечно, эти сценарии редко встречаются в чистом виде, чаще они переплетаются. Но их суть и конечная точка — ощущение тупика и бессмысленности — универсальна. И вот здесь скрыт важный парадокс. Именно это дно, эта самая «бездна отчаяния», и становится той точкой опоры, от которой можно оттолкнуться в поиске нового понимания себя, своей жизни, окружающих людей и самой реальности в целом..

От первичных эмоций к социальным страданиям

Стоит признать при этом, что корень большинства наших конфликтов и проблем кроется в отношениях с другими людьми, оказавшимися на нашем пути в жизни. Внутренние противоречия, конфликты и эмоциональные проблемы — не исключение: так или иначе они возникают из-за взаимодействия с людьми. Эмоциональный хаос, возникающий при этом, нуждается в том, чтобы четко различать тип той или иной эмоции. Уже этого умения порой будет достаточно, чтобы повлиять на их интенсивность. Выше мы уже говорили о способе смотреть на эмоцию через отношение ожиданий к реальности. Но, чтобы еще глубже понимать это отношение, важно отличать первичные эмоции, такие как страх, гнев, радость, печаль, удивление и тому подобное, от вторичных: стыда, обиды, гордости, оскорбленности, ревности, зависти и тому подобное.

Это очень просто: для возникновения первичных эмоций, как правило, достаточно прямого контакта с какими-то природными и жизненными обстоятельствами, например, разного рода опасности, холод, голод, жара, ливни, засуха, запахи и тому подобное. Всё это становится причиной возникновения первичных эмоций. Их главная функция — обеспечить мгновенный отклик психики на вызовы реальности, цель которого — адаптация и выживание. Благодаря им человек легко определяет направление движения по отношению к причинам, вызывающим их. К приятному человек стремится, неприятного избегает, запоминая это на всю жизнь, так как опыт удовольствия или боли навсегда связывается с объектом взаимодействия как некая инструкция по взаимодействию с объектом, работающая уже на бессознательном уровне, — это азбука.

Но стоит в ряду объектов взаимодействия появиться человеку или просто в памяти обратиться к своему социальному опыту, и мы открываем «ящик Пандоры». Первичные эмоции осмысляются, соотносятся со своими социальными системами координат, личным опытом, культурой, воспитанием, и целый набор эмоций более высокого уровня врывается в жизнь: стыд, вина, обида, гордость, зависть, ревность, смирение, сострадание и тому подобное. Всё это — вторичные эмоции, которые возникают в результате оценки и интерпретации того, что было прочувствовано. Именно вторичные эмоции служат фундаментом для организации своего социального опыта и самоощущения своего «Я» в отношении «Я» и общества.

Именно система координат взаимоотношений «Я» с другими влияет на то, какая именно возникает вторичная эмоция, каков ее вектор и направленность. Именно наличие другого человека оказывается главной причиной любого конфликта там, где без участия человека его просто и не могло быть и всё осталось бы на уровне простых базовых реакций.

Я думаю, всякому случалось зайти в туалет после другого человека, сходявшего там побольшему. Но кто хоть раз почувствовал себя оскорбленным запахом испражнений? Я думаю, таких людей не найдется в принципе; как правило, каждый стремится быстрее сделать свое дело и покинуть это зловонное помещение. Всё остается на уровне первичной эмоции отвращения.

Но ни один человек не сможет избежать возникновения вторичных эмоций, таких как оскорбленность, гнев, возмущение и тому подобное, если выходящий из туалета человек тем или иным способом намекнет вам, что этот запах он посвятил именно вам! Как бы вы сами отреагировали на такое? Более того, подобное происшествие может легко перейти в долгосрочный конфликт. Именно вторичные эмоции становятся основой для оценки происходящего. Более того, это и есть сама оценка, пропущенная через наше «Я».

Таким образом, мы — существа социальные, и взаимодействие с людьми неизбежно несет не только радость, но и столкновение интересов. Результат этого столкновения определяется тем, что человек готов пережить в силу своей обусловленности: опытом, способом мыслить и реагировать, социальными нормами и культурой. Проще говоря — всем тем, что присвоено им как абсолютная и реальная система координат.

Например, если человек допускает саму возможность быть оскорбленным, иначе пережить ситуацию он не сможет. Но если он понимает, что его так же невозможно оскорбить, как, например, Солнце, то эта вторичная эмоция не возникнет ни при каких обстоятельствах — в силу его внутренней целостности и осознания, что слова — это всего лишь звук. Это будет всё что угодно, но не оскорбленность. То есть решающую роль в переживании играет сам человек: нас невозможно оскорбить без нашего согласия.

Более того, в круговороте рождающихся эмоций важно понимать: на самом деле мы реагируем на самих себя. Ведь любой образ другого человека, вызывающий в нас чувства, — это не сам человек, а конструкт, созданный нашей психикой. Мы взаимодействуем с человеком «вовне» через внутреннее отражение. Мы наделяем объект качествами, которые способна распознать наша нервная система через призму собственного опыта. Чтобы узнать злость, обиду или доброту, мы должны быть знакомы с ними изнутри себя.

Таким образом, все наши реакции на слова и поступки других — это реакции на содержание собственного «Я», спроецированное вовне. Удивительно, но первыми мы замечаем те качества, что лежат на поверхности нашего сознания. Видим ли мы вокруг воров и подонков или доброту и дружбу — это лишь отражение нашей актуальной системы координат. Неважно, страдаем ли мы от этих проявлений или сами обладаем ими; главное, что они находятся в фокусе нашего внимания. В конечном итоге человек сам выбирает, в каком мире ему жить.

Вряд ли теперь, осознав это, вы захотите оставаться в неведении относительно того, что ваши реакции на окружающих — результат работы исключительно вашей нервной системы. Через собственные проекции, рожденные опытом, ценностями и культурными кодами, мы создаем образы «других», которые кажутся нам реальными. Мы втискиваем человека в шаблон представлений о том, «как должно быть», наделяя его качествами, которые нам удалось (или показалось, что удалось) заметить. При этом мы редко задумываемся: чтобы распознать в другом, скажем, честность или лживость, мы уже должны иметь эти категории внутри себя. В нас самих есть всё; мы впитали это вместе с историей общества, культурой и ценностями.

Именно потому, что многое присвоено нами из чужого опыта, критерии нашего восприятия крайне субъективны. Они зависят от той смысловой и лингвистической системы координат, что создана нашим «горизонтальным мышлением». Это особая территория знакового мира, где мнения, оценки и абстракции передаются от человека к человеку. И этот мир знаков для нас подчас важнее реальности, ведь именно на его основе строится всё социальное взаимодействие.

Мы неизбежно реагируем на приписанные другим качества, скованные ожиданиями того, как «должен» вести себя человек. Но по сути мы реагируем на собственные смыслы, которые разворачиваются внутри нас в ответ на слова или поступки другого.

Так мы и продолжаем принимать созданные нами иллюзии за нечто объективное, вместо того чтобы увидеть условность любого образа. Мы цепляемся за предвзятый эталон и теряем возможность взаимодействовать с человеком настоящим — так, словно видим его впервые. А ведь ничто не повторяется в своём значении! Изменчивость — единственное, что постоянно во Вселенной, но мы продолжаем это игнорировать. Стоит начать учитывать этот факт, и станет ясно, что именно легло в основу конкретного образа — будь то «злой» или «добрый», «честный» или «лживый», «сильный» или «слабый».

Иллюзия контроля над другими. Почему менять нужно не их, а свое «Я»

А пока, с нашего негласного согласия, эмоциональным состоянием управляет кто угодно, только не мы сами. Как бы мы ни старались избежать разногласий, конфликты неизбежны. Люди найдут нас даже в самом отдаленном уголке Земли. Обязательно найдется тот, кто заявит: вы не можете здесь жить, ходите не так, ваша хижина заняла чужую землю, вы говорите не на том языке, верите не в того бога. А мы с невероятной надежностью будем на это реагировать — страдать и переживать, видя источник проблем в других, но не в себе.

Естественно, что в жерновах социальных конфликтов большинство ищет причину вовне. Если есть источник проблем, само его наличие автоматически делает его виноватым в наших чувствах. Логика этого обвинения проста: «Это он плохой, он ошибается, он не прав». Выход видится в изменении окружения или подчинении его своим правилам. Многие искренне верят: стоит овладеть техниками влияния или магией — и окружающие начнут соответствовать их ожиданиям.

Но возможно ли это? И, главное, нужно ли? Уверен, что нет. Одна из ключевых функций нашего «Я» — поддерживать постоянство самоощущения, ведь именно оно обеспечивает эффективный отклик на вызовы реальности.

В этом удивительном ощущении себя мы не осознаем многих вещей. Мы не учитываем, как меняются наши предпочтения, взгляды и убеждения. Мы воспринимаем себя сегодня целостными и «собой», даже не допуская мысли, что это лишь мгновенный срез всех сложных процессов в нервной системе. От мгновения к мгновению мы удерживаем свое «Я» как нечто неизменное.

Только такое постоянство может быть надежным проводником в жизни: имеющийся опыт соотносит прошлое с будущим, позволяя каждое утро узнавать себя и свое окружение. Это не просто узнавание, это феноменальное ощущение своего «Я», а также того, что ему принадлежит или не принадлежит. Ощущение «Моё» и «Не моё» — привычный способ оценки реальности.

Этот внутренний нарратив, *эта непрерывная история, которую мы рассказываем себе о том, кто мы, служит каркасом личности.* Состояние постоянства «Я» настолько устойчиво, что даже когда идеалы общества разворачиваются на 180 градусов, человек изнутри продолжает чувствовать себя прежним, хотя может совершать то, о чем раньше боялся и подумать.

Эта устойчивость поддерживается не только присвоением нового, но и тихим отчуждением старого: прошлые убеждения объявляются «заблуждением», а поступки — «вынужденными». Так «Я» сохраняет целостный образ, присваивая новые идеи, роли и модели поведения, которые начинают восприниматься как «свои».

Этот механизм «тихого отчуждения» — наш главный психический предохранитель. Он позволяет нам не сойти с ума от осознания собственных противоречий, даруя иллюзию логики там, где на самом деле царит хаос перемен. Но за эту стабильность мы платим отсутствием гибкости. Объявляя прошлое «ошибкой», мы не столько растем, сколько просто перекрашиваем стены своей внутренней тюрьмы.

Мы снова цепляемся за новую «истину» как за окончательную, забывая, что и она — лишь временный срез. В итоге мы превращаемся из исследователей в прокуроров собственного опыта. Вместо того чтобы принять изменчивость как естественное свойство жизни, мы тратим колоссальные силы на поддержание новой «правильной» маски. Так мы и кочуем из одной системы координат в другую, называя это развитием, хотя на самом деле лишь меняем декорации в театре одного актера, где зритель, сценарист и критик — это всё то же неизменное в своей основе «Я».

При каждом таком «присвоении» степень одержимости идеей зависит от того, насколько мы осознаём её условную, договорную природу. Если этого понимания нет, «Я» фанатично воспринимает идею как единственную реальность и абсолютную истину. Любое убеждение, которое человек сделал своим, он будет защищать так, словно это часть его физического тела.

Если же понимание есть, «Я» продолжает следовать социальным правилам, но уже без слепой веры в их святость и без глубокого отождествления с ними. Приходит знание: ни одна ценность не существует в природе сама по себе как материальный объект. Все они — лишь продукт коллективного «МЫ». Добро и зло, справедливость и честь, героизм и преданность — это сложные концепты, смысл которых диктуется конкретным обществом и временем. При этом само общество всегда требует от человека безусловного следования этим смыслам.

Таким образом, чем меньше мы осознаём условность правил, тем фанатичнее отстаиваем идеологию, яростно отрицая всё иное. *Любая социальная система стремится регламентировать мышление, загоняя индивида в заданное поле понятий.* Это подавляет способность к здоровой адаптации и превращает людей в ревностных последователей идеалов.

Однако у «Я» всегда остается потенциал внутренней свободы. Если личность полностью сливается с коллективным «МЫ», инакомыслие не возникнет до тех пор, пока не случится явный внутренний конфликт. И только столкнувшись с таким противоречием, человек получает шанс осознать иллюзорность социальных конструкторов. В этот момент мышление становится по-настоящему свободным — и эту свободу у него невозможно отнять.

Это подводит нас к важному выводу: массовое сознание податливо, как пластилин, но менять его — процесс долгий и сложный. Мгновенно или «магически» изменить чужое «Я» против его воли невозможно. Любая попытка переделать других ради собственного комфорта обречена. Потратив силы впустую, человек останется прежним — требовательным к окружающим и безразличным к себе. Более того, любой, кто обещает научить вас «тотальному влиянию» на людей, попросту лжёт. Максимум, на что способны такие «учителя», — это техники временного внушения. Именно так работают секты: они вводят человека в подобие транса, где его воля временно подчиняется чужой.

Но состояние транса или внушения не может длиться вечно. Изначальное «Я», формировавшееся годами, обладает колоссальной инерцией. Рано или поздно человек неминуемо возвращается к себе, нередко обремененный новыми психологическими травмами, получен-

ными в период этого «забвения». Таким образом, путь манипуляций не просто тупиковый — он опасен. Единственный реальный способ что-то изменить — это трансформация содержания собственного самоощущения через работу с мышлением.

Стоит признать очевидное: попытки взять под тотальный контроль психику окружающих, подобно псевдоучителям и лжепророкам, стремясь насильно подогнать всех под свои ожидания и правила — это иллюзия. Более того, это полное отрицание свободы и уникальности другого человека, что в конечном счете разрушает и сами отношения, и нас самих.

Совершенно очевидно: *в силах каждого человека изменить структуру и содержание своего мышления, мировосприятие и отношение к жизни. А следовательно — изменить и своё «Я» в целом.*

Задача книги: дать язык для трансформации «Я»

Почему я так в этом уверен? Во-первых, потому что гибкость человеческой психики, её способность к переобучению и переосмыслению кажутся безграничными — если усилия исходят от самого человека. Мы способны на всё, что находится в пределах человеческих возможностей: мы можем разобрать и собрать своё «Я» заново, полностью изменить реакции на социальные стимулы, трансформировать эмоциональный фон, притязания и ожидания. Это создает обновленное «Я» с иными координатами осмысления прошлого (от которого никуда не уйти), настоящего и будущего.

Во-вторых, корень большинства жизненных драм — это инерционные допущения, неадекватные притязания и завышенные ожидания от поступков окружающих. Мы смотрим на мир через кривое зеркало собственных проекций и эгоцентричного отношения «мир для меня». И после этого мы искренне удивляемся, почему реальность не соответствует нашим чаяниям. Мы ждем, что другие будут следовать нашим правилам, забывая, что у них есть свои.

Говоря проще, причиной большинства страданий и тупиков оказывается сам человек. Ведь центральной точкой отсчета и «пунктом сборки» всего жизненного опыта является его собственное «Я» со всеми его фильтрами, страхами и неосознанными сценариями.

Далее на страницах книги речь пойдет о том, как выйти из привычного самоощущения и войти в новое, знакомое «Я». Моя задача — не просто дать готовые ответы, а бережно раскрыть ключевые понятия. Это позволит им органично вплестись в целостную систему понимания всех аспектов мышления. Такой подход поможет вам выйти на осознанное переживание глубочайших инсайтов в отношении своего «Я» и реальности — не просто «узнать» информацию, а глубоко уловить саму суть изложенных идей.

Скажу больше: если бы случайный прохожий попросил меня в двух словах рассказать о содержании книги, я бы даже не стал пытаться. Дело в том, что для понимания сложного процесса мышления и наблюдения за ним необходимы специфические «единицы измерения» и обозначения. Без них любые неконцептуальные переживания, возникающие в результате практик или ретритов, останутся лишь кратковременными вспышками, которые неизбежно растворяются в потоке жизни.

Неназванное застревает в чувственной ткани бессознательного; названное и систематизированное обретает смысл, который остается с человеком навсегда. Мышление требует языка — и внутренний диалог тому подтверждение. Без терминологического аппарата мысль так и

останется смутным ощущением, интуитивной догадкой, которая быстро «затирается» повседневностью. Мышление же буквально «ловит» состояние и позволяет возвращаться в него по собственному желанию. Вывод очевиден: передать прохожему концептуальное понимание всех моделей мышления невозможно. Это так же безнадежно, как пытаться объяснить тригонометрическую функцию без знания основ математики.

Глава 5. Суть «Я-центризма»

Поэтому будем пробираться по вводимым мною понятиям и моделям, заставляя мозг скрежетать от усилий. Итак, я хочу начать с нового понятия «Я-центризм». Более того, это будет значение понятия «Я-центризм» в моей интерпретации. Обратите внимание, что предыдущее предложение подразумевает ещё какие-то значения, кроме моего, которые может использовать кто-то другой. При этом хочу подчеркнуть, что речь идёт не о многозначных терминах, где за одним словом действительно скрываются совершенно разные предметные значения (например, как у слова «мука», где в зависимости от контекста мы понимаем, ссылается ли слово на перемолотую пшеницу или на некую боль и страдания, которые испытывает человек).

В случае с «Я-центризмом» речь идёт о том, что у этого термина нет многозначности; не сложилось какого-то общепринятого словарного значения, он не имеет устоявшегося применения, поэтому его будет очень легко использовать, так как значение не будет пересекаться с какими-то другими. Те же значения, которые могут встретиться в других источниках, будут иметь сходный вектор и находиться в схожих контекстах. Но это не важно. Главное то, что любое слово никогда не повторяется в своём значении, и я по важным причинам ещё не раз сошлюсь на это позже. А для нас важно будет то, о чём я скажу ниже.

По сути, «Я-центризм» — это состояние психики, когда «Я» человека при организации своей жизни и становлении своего «Я» обязательно опирается на свой интерес. Иначе говоря, «Я» является главным аргументом, доводом, мотивирующим фактором при организации своего опыта. Это не просто состояние психики, а её фундаментальный организационный принцип, при котором «Я» человека неизбежно пропускает через систему координат «как это относится ко мне» все события, идеи, отношения и объекты внешнего мира.

Но главное в том, что это не делается им вот так прямолинейно, буквально «в лоб», а всё происходит очень аккуратно, глубоко спрятавшись в недрах нашего «Я» за какими-то дополнительными мотивами. Впрочем, сейчас поясню.

Использование мною именно термина «Я-центризм», а не похожих синонимов, таких как, например, «эгоизм», имеет свои основания. Например, понятие эгоизма предполагает такое состояние ума, когда свои интересы достигаются в ущерб другим, и это отражается непосредственно в поведении. Он проявляется открыто, явно для других; эгоист понимает, что есть другие люди, но ради своих потребностей игнорирует их интересы.

Или, например, понятие эгоцентризма, которое определяется как неспособность учитывать другие точки зрения и ставит самого человека в центр. Эгоцентризм, как правило, не осознаётся; более того, эгоцентрик не понимает, что другие могут видеть мир иначе. Главным мерилom оказываются именно его представления о реальности. Говоря иначе, эгоцентризм — больше о восприятии, где человек без всякого умысла ощущает себя центром Вселенной.

Таким образом, тех, кого мы воспринимаем эгоистичными, — видят других, но выбирают себя. Эгоцентричный же не видит других совсем: он находится в центре собственной Вселенной. Действительно, понятия похожи и почти синонимичны, но они оставляют меня в границах их существующих значений. Я же хочу их расширить и дополнить своими смыслами, которые, хоть и перекликаются с ними, имеют совсем другое проявление в нашем «Я».

Вот, к примеру, через эгоцентризм нам проще понять особенности «Я-центризма». Эгоцентризм присущ детям на определенных этапах развития, когда для них не существует «других» в принципе, а есть только «я», «моё» и «для меня». Однако по мере взросления, включаясь в социум, у ребёнка или подростка в сфере внимания появляются другие люди, и проявления того, что называется эгоцентризмом, уменьшаются, поскольку появляется стремление занять некое достойное место в обществе. А это предполагает учёт интересов участников группы и отдельных её членов, которые воспринимаются как некие авторитеты.

Но, ослабевая, эгоцентризм не покидает людей навсегда; в той или иной степени мы всегда можем его наблюдать у любого взрослого человека. Более того, у кого-то он остаётся на всю жизнь как генеральная линия взаимоотношений с людьми, и, мне кажется, это большая проблема — и для того, кто застрял в этом состоянии, и для тех, кто оказывается поблизости. Но так или иначе, в небольшой степени эти отголоски детской психики остаются с нами; просто проявления эгоцентризма сублимируются в другие, более скрытые и неявные формы — в те, которые я и называю «Я-центризмом». Распознать его можно именно в возвышенных проявлениях становления «Я» кем-то или каким-то в собственных глазах. Простые проявления эгоцентризма со свойственной ему прямоотой задвигаются при этом на второй план как некая нежелательная и не одобряемая в обществе форма поведения.

Вот, например, вы разломили плитку шоколада, чтобы поделиться с кем-то, и протягиваете одну из половинок. Та часть, которая осталась у вас в руке, — почему именно она? Возможно, вы выбрали более красивый и больший кусок себе, напрямую заботясь о себе, подобно ребёнку, демонстрируя проявления эгоцентризма. Или, допустим, вы отдали большую половину другому, заботясь о своей фигуре и не заботясь о фигуре другого, — и в этом случае, несмотря на видимую щедрость, мы видим его же.

А может быть, вы отдали больший кусок, заботясь именно о другом, потому что это хорошо и правильно — быть таким заботливым, любящим и хорошим, или просто потому что вы любите его. Искренне любя, человек получает нечто в этой любви, что расширяет и улучшает его «Я», приносит ему незабываемые минуты переживания этого невероятно приятного и красивого чувства. А вот это уже проявление «Я-центризма». Или, возможно, вы отдаёте больший кусочек другу, опираясь на понятие дружбы, в котором присутствует духовная близость и общность интересов. А может быть, вы делитесь большей половиной с кем-то, кто нуждается в помощи, и вы тут же принимаете решение о совершении доброго поступка, и как ни обидно будет нам это осознать, мы опять видим за этим возвышенный, но все-таки интерес «Я».

Но что если, пытаясь развернуть понятие «Я-центризма» ещё шире, мы заглянем за проявления любви, дружбы, доброты и благотворительности в этих поступках? Разве не увидим мы там сублимированный интерес человека и заботу о своём «Я»? Будучи сублимированными, однако, *эти интересы глубоко и надёжно скрыты от самого человека, а проявление их в социально одобряемых формах поведения воспринимается им искренне и наивно как единственный мотив этих поступков.*

Раз за разом человек следует тому, чтобы поддержать соответствие себя представлению о себе как о добром, щедром, заботливым и любящем, переживая при этом сложный, но приятный комплекс чувств — как в чувственной ткани, так и в мыслях, направленных на себя. Тем самым человек наполняет себя ощущением того, что не подвёл себя, поддержал своё «Я» на желаемом уровне. Он словно расширяет своё «Я», и этих способов расширения очень много: не только прямое обладание чем-то, но и бесконечная деятельность по приведению нашего

«Я» к соответствию сформированному им же идеалу или образу самого себя, обладающему определенными качествами.

Я затронул очень важную тему, которую не хотелось бы откладывать на потом, поэтому давайте прямо сейчас заглянем за доброту как таковую — или просто за некие проявления доброты — чтобы на этом примере заглянуть за любое другое возвышенное качество человека и обязательно найти там интерес человеческого «Я» с его «Я-центризмом».

Природа добра и зла через призму «Я-центризма»

Существует очень интересный философский вопрос, который звучит буквально так: «Почему зло случается само по себе, а чтобы случилось добро, требуются усилия?»

И ответ на этот вопрос в контексте излагаемых мною идей очень прост. Восприятие того, что считается проявлением зла, предусматривает обязательное социальное взаимодействие. Кто-то что-то делает, другому это не нравится или от этого другому становится даже плохо, если действия отличались какой-то жестокостью. Соответственно, по принципу исключения восприятия в формировании выводов и заключений этот другой переносит своё ощущение на делающего «плохо», наделяя его качеством злости, или просто декларирует: «Этот человек злой», или как в сказке: «Он злодей» (делает злодеяния), что и становится его сущностным содержанием не только в этом контексте, но и в целом — суть его — творить зло. Однако если мы посмотрим на это не как на непосредственное действие и взаимодействие, а заметим, что тот, кого определили как злого, действовал из интересов исключительно только своего «Я», не учитывая интересов другого человека или целой группы людей.

И весь фокус в том, что действие из учёта только своих интересов обусловлено эволюционно — инстинктом самосохранения — и абсолютно не требует никаких усилий. Оно происходит произвольно, оно происходит само по себе, особенно если, говоря научно, человек застрял в своём эгоцентризме и в его реальности учёт интересов других людей просто не существует как класс; он просто не родился как личность, которая рождается в социальном взаимодействии. Он просто продолжает быть социальным индивидом, который больше существует как естественное, биологическое «Я». Эмпатия, сопереживание у таких людей понижены, или, иначе, они больше находятся в первой позиции восприятия. Можно сказать ещё и так: поступая так раз за разом, такое поведение стало для человека привычкой, которая, закрепляясь на длительном периоде времени, стала чертой характера, словно панцирь удерживающей «Я» в этой позиции преимущественно.

А что до того, в отношении которого совершалось зло? Ведь у него тоже были свои интересы, которые, по его мнению, должны были учитываться «злодеем». Но они не были соблюдены, ожидания не оправдались — конечно же, это приводит к фрустрации и разочарованию, боли и страданию, даже если форма выражения зла была не была сопряжена с чем-то неприятным физически. Так или иначе у всех участников были те или иные ожидания, интересы, которые не нашли своей реализации.

Таким образом, *непроизвольное поведение, осуществляемое только из своих интересов, обязательно приводит к тому, что кто-то будет ощущать это как нечто плохое и злое в отношении себя, других, так как в этом действии не было эмпатии, сопереживания, учёта ожиданий, следования социальным нормам, в которых есть определения того, что хорошо, а что плохо.* Всё случается легко и естественно, без всяких усилий.

Ну а почему добро требует усилий? Да потому, что поведение, которое мы относим к классу доброты, находится в сфере сознательно-волевой регуляции. В основе мотива, движущего это поведение, лежит отказ от каких-то притязаний человека или, как я говорю, интересов «Я». А это требует приложения волевых усилий. Воля всегда требует усилий, но мы же знаем: как таковой воли не существует, но есть некоторые действия, осуществляемые с некоторым напряжением, через силу. *Это действие носит произвольный характер, и для того чтобы случился сознательно-волевой акт, требуется немалая концентрация внимания на том, что противостоит естественности для человека.* Организм стремится к балансу и равновесию, автоматизм и инерция — необходимый залог повторяемости навыка; любое действие психика стремится свести к привычке, чтобы экономить и физические, и умственные силы. Невероятно сложной и утомительной была бы жизнь, если бы каждое простое действие требовало бы участия воли и участия сознания.

Таким образом, для акта добра в виде какого-то доброго поступка человек должен проделывать некоторую работу внутри себя, чтобы оценить причины и мотивы с точки зрения их достаточности для осуществления этих усилий. На уровне ощущений это может быть и не очень приятное и привычное действие, но смысл и идея, лежащие за этим, могут сделать это действие приятным и желанным, несмотря на отказ от каких-то материальных благ. Нужен серьезный повод или мотив, чтобы претерпеть некую недостаточность чего-то в пользу другого или в пользу какой-то идеи и смысла. И, как вы понимаете, мотив этот — не что иное, как наше «Я» с его «Я-центризмом». И это уже прерогатива социальной личности, которая больше учитывает социальные смыслы, руководствуется морально-этическими нормами, имеет некие идеалы и эталоны того же добра, осознаёт, что делать хорошо, а что плохо. И тогда *стремление делать что-то, что считается хорошим, оказывается тем, что обогащает его «Я» на уже другом уровне — на уровне становления его «Я», например, добрым человеком в своих глазах и глазах других людей.*

Одним словом, под какой бы возвышенной и благородной причиной это ни делалось, на другой стороне любого проявления добра есть интерес «Я». Даже теряя кого-то из близких, мы совершенно не замечаем, сколько в этом горевании есть нашего «Я», или, по-другому, заботы о своём «Я». «Как я буду жить без тебя?» или «На кого ты нас оставил?» — теряя кого-то, говорит человек. Слышали подобное на похоронах? Ведь так или другими словами звучит тихая мысль на заднем плане сознания, отражая в словах глубокий и фундаментальный интерес нашего «Я» в том, что он получал, а теперь не может получать от взаимодействия с ушедшим человеком. *В основе горя лежит утрата, а это значит, было что-то, чем человек обладал. А раз так, то мы должны понимать, что за этим обладанием стоял не столько другой человек, сколько те чувства и эмоции, которые человек переживал через этого человека.*

Кто-то, может быть, попробует мне возразить, сказав: «А ведь есть люди, природа которых — творить добро и заботиться о других, не учитывая свой интерес. Это их суть, в этом они все». Но, к сожалению жаждущих добра, и, скорее всего к счастью, самих творцов добра, этого не существует. Даже самые альтруистичные, духовные или героические поступки, будучи тщательно исследованы, обнаруживают глубинную мотивацию, связанную с интересами «Я» — будь то укрепление самооценки, следование внутреннему идеалу, избегание вины или стремление к чувству осмысленности. «Я-центризм» настолько глубоко встроен в саму ткань восприятия и мышления, что остаётся невидимым для самого человека. Собственный интерес воспринимается как объективная данность, «естественный порядок вещей», в то время как интерес другого уже видится как проявление эгоизма.

Не существует таких людей, которые бы абсолютно на каждую рекламную паузу, в которую включён призыв помочь больным детям, отправив СМС на короткий номер, перечислить деньги в разные фонды, рефлекторно хватались бы за телефон и отправляли деньги, не пропуская ни единого такого обращения. Или, следуя своей природе доброго человека, с утра до вечера колесили бы по городу, подавая милостыню и приводя к себе домой всех бездомных из округа. Можно привести сколь угодно много таких гипертрофированных примеров, чтобы стало понятно, что подобное в реальной жизни невозможно. Поэтому выше я сказал, что это невозможно — к счастью, самих творцов добра. То есть я с ответственностью могу сказать, что *акт проявления доброты имеет некоторые условия — внутренние или внешние, — для того чтобы он случился.* «Я» человека регулирует степень и частоту этого волевого акта, опираясь на те или иные свои интересы.

Но есть выбор куда более страшный и судьбоносный, чем решение подать милостыню или отправить СМС. Мы каждый день подвергаемся чудовищным, страшным воздействиям окружающего мира, и наше слепое «Я» при этом оказывается перед реальным и сложным выбором: выбрать из того, что в нём уже есть. А есть в нём всегда очень страшное. Я говорю о нашей способности к эмпатии и способности отождествляться с кем-то или чем угодно. Это очень часто ставит нас перед выбором, который, в свою очередь, зависит от того, насколько каждый из нас по-настоящему человек, а не индивидуум.

Ещё несколько слов об эмпатии и человеческом выборе. Просто подумайте о том, что, став свидетелем любого леденящего душу насилия, каждый человек воссоздаёт в себе образ происходящего с обязательным отождествлением с чувствами жертвы и убийцы. Мы делаем это, опираясь на природные механизмы психики, чтобы соотнести происходящее с собой и оценить степень опасности таких действий в отношении себя в будущем. Этот механизм работает на бессознательном уровне. Благодаря ему мы также и учимся с первых дней жизни.

И самое интересное (и пугающее) в этом механизме то, что люди успевают примерить на себя обе роли — жертвы и насильника. Сопереживая жертве, мы буквально чувствуем её боль в себе. Но страшнее другое: через механизм отождествления каждый из нас неизбежно переживает и опыт насильника. Пережитые чувства, даже будучи «всего лишь» воображаемыми, остаются в нас как опыт. Они формируют нейронные связи, закрепляют паттерны. Это создаёт предпосылки для их проявления в нас при определённых обстоятельствах, когда сходится соответствующий контекст — внешняя ситуация, внутреннее состояние, усталость или страх.

И это, пожалуй, самое трагичное, что заложено в человеческой природе. *Мы носим в себе тень того, кем боимся стать.* Возможность реализации этой теневой, «звериной» составляющей зависит исключительно от содержания нашего «Я», от его нравственной вертикали. От того, способно ли оно сказать безусловное, тотальное «НЕТ», даже когда инстинкты, подогреты страхом или яростью, требуют обратного. Способно ли оно отказаться оживить разрушительный опыт, даже перед лицом собственной смерти или потери. *Каждый из нас — потенциальный носитель тьмы. И вопрос лишь в том, сойдутся ли обстоятельства (состояние мозга, ситуация, давление среды) с нашей привычкой мыслить исключительно повседневно-инстинктивным способом, где главным аргументом становится сиюминутная прихоть или требование выживания нашего «Я».*

Любая мысль, подобно вирусу или семени, неотвратимо распространяет своё содержание по всей территории вашего «Я». Будучи помысленной вами, она уже сделала своё дело —

в очередной раз обусловила вас, записала в вас программу, которой вы сказали «ДА». Или, напротив, отказали в праве на существование, сказав ей абсолютное «НЕТ» всем своим существом. Поэтому, произнося такое осознанное «НЕТ» разрушительному, вы не просто отвергаете поступок, вы высвобождаете своё «Я» из-под власти этого ужаса, лишаете его энергии для проявления в жизни. Главное — научиться замечать в себе эту тонкую механику отождествления и, что ещё важнее, отслеживать, из какого уровня вашего «Я» вы в данный момент реагируете: из природного (инстинктивного), социального (конформного) или культурного (осознанно-нравственного). Впрочем, об этой трёхуровневой модели личности и о том, как переключаться между ними, у нас будет отдельная, очень подробная глава.

А пока, как сказал известный герой из «12 стульев» Остап Бендер: «Я по пятницам не подаю», и мы не знаем, по каким причинам он ограничил возможность творить добро именно этим днём, но даже в этом забавном примере мы видим избирательную и выборочную природу проявления доброты. Так и в жизни: кому-то просто некогда, кто-то уверен, что деньги из фонда разворуют, кто-то телефон оставил в соседней комнате, кому-то лицо или запах бездомного не понравились. *То есть совершенно очевидно, что кто-то совершает акт доброты чаще, кто-то реже, и уже по этим основаниям люди могут отнести его к классу людей, обладающих добротой как качеством, или что он вообще является воплощением доброты.*

В любой точке мира любой человек знает, что означает понятие доброты. Какие поступки и какое поведение в отношении людей, животных, природы стоит отнести к значениям этого понятия. Иначе ведь, не зная, что значит быть добрым, вряд ли кто-то знал, что нужно делать, чтобы это случалось. Какому идеалу нужно соответствовать, чтобы поддержать идею о себе как добром и хорошем человеке. И да, это случается, но не так часто, как случается то, что не требует особых усилий нашей психики.

То есть можно смело сказать, что в любой культуре существует целый класс взаимоотношений, в которых тот или иной поступок попадает в категорию доброго или злого, хорошего или плохого. А конечным цензором выступает человек, относя что-то к злumu или плохому по причине того, что ему это неприятно, больно и так далее; ведь он ожидал понимания своих идей, притязаний и тому подобного, ожидал от другого усилий для свершения акта добра в отношении себя. Но он был озабочен своим «Я», одновременно с тем как другой был озабочен своим «Я», что и приводит к бесконечным конфликтам интересов людей, социальных групп, религий, государств.

Общепринятая суть понятия доброты — в её бескорыстности и отсутствии каких-либо причин для её проявления. И то, что найти проявление абсолютной доброты, пожалуй, невозможно, может очень сильно огорчить нас. Но не стоит огорчаться: в мире людей всё очень интересно устроено таким образом, что позволяет ему находиться в определённом равновесии. Просто надо принять такое положение дел как факт, как средство социальной регуляции, которое функционирует в нас как некая важная и полезная для всех необходимость.

Трудно объяснить ребёнку, почему что-то нельзя, — не поймёт в силу неразвитости своего абстрактного мышления. Проще сказать: нельзя, потому что нельзя. И он, ребёнок, а равно как и взрослый, должен знать, что делать, чтобы это было именно добро, и что не стоит делать, потому что это зло. Вряд ли ребёнок сумеет понять всё сказанное мною выше; его просто нужно научить, создать идею о том, что его «Я» будет хорошим, если будет делать это, и плохим, если будет делать то. Да, мы понимаем, что одно и то же действие с точки зрения одного народа будет фашизмом, а с другой стороны — благородным движением за чистоту нации, но это игра

контекстов. Именно поэтому в любой культуре люди следуют общечеловеческим ценностям и их проявлениям в поведении.

Последствия осознания «Я-центризма» для общества

Возникает вопрос: а что произойдёт с людьми, если все люди на земле придут к осознанию «Я-центризма»? Ведь за подобным знанием, кажется, стоит опасность для общества. Очень опасно затрагивать фундаментальные вопросы психологии, этики и социума в целом, поскольку последствия осознания этого состояния могут быть глубокими и весьма неоднозначными.

Например, это может вызвать массовый экзистенциальный кризис, разрушающий иллюзии о себе. Ведь большинство людей строят своё «Я» и его систему ценностей на представлении о себе как о добрых, любящих и бескорыстных людях. Разве вы сами не думаете о себе как о хорошем и добром человеке? И вдруг вы осознаёте, что все ваши возвышенные поступки служат удовлетворению интересов вашего «Я» в самых изощрённых формах, а это прямой путь к разочарованию и, возможно, потере смысла жизни.

Более того, понимая, что и другие люди вокруг далеки от самоотречения и бескорыстности, люди могут скатиться в бездну цинизма или даже нигилизма: «Все лицемеры», «все эгоисты» и тому подобное, и любое проявление альтруизма будет читаться как замаскированный эгоизм. Такое допущение последствий кажется очень страшным и пугающим, если бы за всем этим не стоял парадокс осознания «Я-центризма».

Главный парадокс «Я-центризма» заключается в том, что любая попытка от него избавиться (через альтруизм, аскезу или духовные практики) изначально мотивирована им же самим — желанием улучшить, очистить или спасти своё «Я». Но парадокс освобождения от «Я-центризма» заключается в том, что отпадает необходимость стремления к абсолютной бескорыстности, а забота о своём «Я» — естественная часть человеческой психики, а не какая-то там крамола, как это может показаться. Находясь в таком понимании, проще быть осознанным в своих глубинных мотивах, а следовательно — честным с собой и другими. Все иллюзии о бескорыстии могут превратиться в реальность, где мысль о том, что вы что-то делаете для другого, будет строиться, например, из такого допущения: «Я это делаю для тебя, потому что это важно и для меня, моих представлений о себе, ценностей и чувств к тебе».

В этом парадоксе ни доброта, ни любовь, ни забота не исчезают, но мотивация делать их будет честной и сознательной, поскольку любой акт доброты будет приносить реальную пользу ещё и другим. Говоря ещё проще, баланс между здоровой заботой о себе и теперь уже подлинной заботой о других оказывается понятным в своих истинных причинах для всех участников этого акта. Само осознание «Я-центризма» в акте доброты уже изменяет природу и суть этого акта. Ведь если человек знает, что его бескорыстие питается и заботой о своём «Я», то чистая иллюзия бескорыстия исчезает, появляется выбор доброты с осознанием всего комплекса своих мотивов, а сам поступок становится прозрачным для человека. Таким образом, огорчаться и пугаться не нужно: проявление доброты не исчезнет, просто уйдёт наивное представление о том, что мы называем добротой.

Но пока этого осознания у человечества нет, ему лучше следовать за культурными, общечеловеческими, гуманистическими и религиозными ценностями, без объяснения причин, почему это следует делать. Пусть оно пока продолжает пребывать в этом наивном представлении и мире, где существует абсолютная доброта, любовь и тому подобное, где есть представ-

ления о том, что делать нельзя, что плохо и что хорошо. Так что *факт неосознавания этого вездесущего интереса «Я» является важным и ключевым фактором того, что хоть как-то удерживает человечество в рамках человечности*. Эта неосведомлённость передаётся от поколения к поколению, поддерживая общечеловеческие гуманистические ценности и делая их некоей системой координат, благодаря которой мы можем понимать, что означает быть человеком.

Тот же, кто всё-таки оказался в числе немногих, понявших и осознавших наличие в нас такого состояния, как «Я-центризм», переходит на иной уровень самовосприятия: он знакомится с основаниями, создающими и поддерживающими до этого момента его «Я» в рамках этого «Я». Это не хорошо и не плохо. Это исходная точка человеческого существования. Осознание же этого механизма — это не осуждение, а ключ к внутренней свободе, позволяющий постепенно выходить за его пределы, действуя не ради «Я», а из более широкого понимания реальности, где собственное «Я» — важная, но не единственная ценность. И после этого с человеком происходит нечто совершенно особенное, я бы даже сказал, невероятное, что делает его более человечным по сравнению с тем, кто видит мир через «Я-центризм» и проявляет социально одобряемое поведение без осознания его природы, как это делает большинство людей в обществе.

Творец себя и своих проблем

Это состояние «Я-центризма» обязательно стоит наблюдать в себе и осознавать, чтобы понять: по сути, причина всего, что происходит с нами в жизни, — мы сами. Наши мысли и идеи, наши чувства и эмоции — мыслим и проживаем их мы, и только мы; никому другому эти переживания недоступны. Более того, наше «Я» в конечном итоге оказывается продуктом этой сложной деятельности нашей психики.

Из этого следует, что, по сути, каждый из нас — непосредственный творец себя как такового; в нём все качества, все мысли, все представления укладываются в формулу: «Это есть Я, а вот это принадлежит мне». А вот от того, как именно мы мыслим, что именно присваиваем себе, и зависит то, какими мы оказываемся в итоге.

Вопрос лишь в том, насколько мы оказываемся готовы видеть в себе всё содержание своего мышления полностью, а главное — то, что направлено на само мышление. Находясь в мышлении о событийном потоке вокруг нас, мы словно оказываемся заикленными на бесконечном воспроизведении внутри себя происходящего, его оценках, суждениях и выводах относительно происходящего вокруг, воспроизведённого внутри нас и направленного на нас же самих. Мы не имеем возможности выйти из такого мышления, поскольку оно полностью занято бесконечным пережёвыванием всего, что стало объектом мысли.

Однако намного важнее, как я уже и говорил выше, понять то, что и как делает нас людьми, чтобы, идя дальше, заглянуть за пределы этого автоматизма и пребывать в подлинном бытии без всякой причины — в отличие от человека, желающего соответствовать образу себя с присущими этому образу качествами, созданному на принципах присвоения себе всего, что поддерживает этот образ. Решающую роль в становлении нашего «Я» играет общество в целом и наше ближайшее окружение. Социум выступает архитектором личности, задавая стандарты и критерии, по которым конструируется наше самовосприятие. Это не случайный процесс: именно такие предсказуемые и типизированные «Я» необходимы социальной системе для её стабильного существования.

Личность, обладая генетически обусловленными мыслительными способностями, с первых дней жизни попадает в шквал информационных потоков. Оказавшись один на один с этим мощным давлением, человек обрабатывает его с разным успехом, зависящим от его внутренних ресурсов. Социальные группы, национальные и религиозные пласты, система образования и семейные традиции — всё это выстраивает определенные рамки. От человека требуется не просто формальное согласие, а неукоснительное следование ценностям и правилам этих групп. В совокупности эти факторы определяют глубину принятия навязанных ролей, задавая содержание нашего «Я» и ту иерархическую ступень, которую человек в итоге займет в обществе.

Занимаемая социальная позиция проецируется вовне, формируя конкретную роль. Эта роль становится главным мерилем в системе координат «Я и общество». Насколько комфортно человеку в этих доспехах, зависит от всего комплекса переживаний, порождаемых его положением. Семья, карьера, бизнес, досуг — любая сфера становится источником эмоционального фона: от глубокого ощущения счастья до восприятия всей жизни как одной затянувшейся проблемы.

Трагедия в том, что этот процесс протекает без понимания его механики. Люди обнаруживают себя в сценариях своей жизни внезапно, словно очнувшись от сна, поскольку всё происходило непроизвольно и практически без их осознанного участия. У них просто не было инструментов — тех самых «единиц измерения», — чтобы осознать происходящее. В этой ситуации самым болезненным становится момент, когда человек осознает глубокую неудовлетворенность своей жизнью, которая настигает его как неожиданный и резкий удар.

Искренне жаль, что с ранних лет мы по инерции становимся теми, кем стали, лишённые возможности выбирать — что именно мыслить и как. Мы не знаем, что можно генерировать переживания «из себя», а не копировать их, глядя на фасады чужого счастья. Не имея доступа к собственному источнику смыслов, мы вынуждены довольствоваться проекциями, отождествляя себя с опытом других людей, ставших для нас случайными ориентирами. Это лишает нас выбора до определенного переломного момента (а чаще — навсегда), оставляя в плену единственно возможного способа ощущать себя.

Тем не менее, даже если выбор так и не был сделан, весь груз ответственности за качество мыслей, оценок, реакций и поступков, из которых соткано наше «Я», ложится исключительно на наши плечи. *Потенциал изменить структуру мышления заложен в каждом, кто рожден человеком.* Поэтому любые попытки отыскать причины своего положения вовне — в людях, обстоятельствах или злом роке — будут лишь уловками «Я-центризма», стремящегося оправдать созданный им же образ.

К сожалению, это освобождающее суждение не для всех становится истиной, так как выйти за пределы привычного мышления невероятно сложно. Чаще всего побеждает то самое «никогда»: мышление продолжает воспроизводить само себя, не осознавая своей природы, а человек остается его вечным пленником, обреченным на бесконечное «пережевывание» входящей информации.

Принятие и освобождение от самообвинения

Поэтому, если вы пока ещё находитесь в числе тех, кто ищет, но ещё не нашёл, не стоит себя корить за что бы то ни было в своей жизни. Ведь если не знать, как мыслить и что мыслить, самоистязание вдобавок ко всему лишь добавит неприятных переживаний. Дело в том, что сам факт перекладывания вины на что-то вне нас — естественный и непроизвольный процесс нашего мышления, в котором проглядывается ключевая эволюционная оппозиция нашего «Я» и мира.

Чем бы ни было наше «Я», осознание себя переживающим субъектом — тоже часть чувственного опыта; как я говорил выше, это то, что есть у нас по-настоящему, пока мы осознаём себя. Всё остальное вне нас, и присвоенное нами — всего лишь способ расширения нашего «Я», в котором на самом деле нет совершенно никакой необходимости. Человек самодостаточен уже только потому, что он есть. Только он об этом, к сожалению, не знает, а это положение, так же как и сублимированные интересы нашего «Я», надёжно скрыто от большинства людей.

Поэтому всегда есть наше «Я» и есть остальной мир, который, как нам кажется, должен служить нашей самореализации, самоактуализации, чтобы оказаться замеченным в обществе и получить все вытекающие из этого бонусы. Мы продолжаем видеть всё вокруг не просто через природные инстинкты и необузданные желания своего «Я». Не осознавая этого факта, мы ещё очень витиевато и изощрённо обрамляем и обставляем его всевозможными благородными и красивыми мотивами, оправдывая себя и избегая признания в собственном эгоизме и озабоченности своим «Я».

Этот процесс можно отнести к проявлению первичного вытеснения, когда в мышлении возникает надёжный блок к осознанию и наблюдению мыслей, способных нанести урон самопредставлению о себе. Именно по причине такой скрытности, в результате работы особых психических механизмов, осознание возможности быть ответственным и принятие этой ответственности на себя, пожалуй, оказывается сложнейшей задачей для любого человека. Тем более, пребывая в потоке жизни, всё внимание человека поглощается происходящим, что также удерживает его внутри привычных чувств, эмоций, переживаний и реакций в отношении внешнего мира.

Иначе говоря, люди настолько погружаются в свои переживания и эмоциональные оценки происходящего, что не успевают осознать механизмы и инструменты, с помощью которых их психика обрабатывает эти переживания. Они словно оказываются в водовороте собственных эмоций, где нет времени и возможности проанализировать, как именно работает их внутренний мир, какие процессы управляют их реакциями, почему возникает та или иная эмоция и как найти возможность не брать эмоции под контроль (как это трактуется в большинстве психологических школ), а сделать так, чтобы рождались те эмоции, которые не нужно контролировать.

Времени у нас, к сожалению, нет совсем. Проживать свою жизнь можем только мы сами. Умереть за нас тоже никто не сможет, оставив нам нашу жизнь вечной — это невозможно. Всё это — исключительно наш внутренний опыт, который мы не можем передать другим для «перепроживания», равно как и не можем что-то пережить за других. Мы крайне одиноки в своём восприятии себя. Поэтому очень опрометчиво и беспечно тратить свою жизнь на без-

думанное и инерционное проживание этого чуда, которое выпало тем, кто родился человеком и умеет мыслить как человек.

Но, игнорируя это, мы продолжаем догадываться и предполагать, как и что происходит у других людей, опираясь на свои ощущения этих переживаний. Однако любой опыт — наш и только наш. Кстати, максимум, что мы можем, — это лишь рассказать о своём опыте другим. Но опыт и рассказ о нём — разные вещи. Разве можно передать словами всю невероятную гамму наших чувств и переживаний? Тем более что запас слов в речи очень и очень ограничен.

Поэтому стоит принять как факт: один из главных вопросов в жизни любого человека заключается в том, чтобы понять, как именно мы научились жить так, как живём — думать, говорить, реагировать и чувствовать. И что с этим можно сделать, чтобы раз и навсегда уничтожить в своей жизни то, что мы называем проблемами.

Но, к сожалению, чтобы что-то решить, надо иметь представление о самом вопросе. А как мы уже понимаем, не каждый человек знает о его существовании. Это незнание не просто есть — оно оказывается буквально непреодолимой преградой на пути к решению того, что и объяснить сложно.

Непредставимость вопроса и аналогия с необразованностью

Воспользуемся метафорой: непредставимость этого вопроса сродни попытке объяснить жителю первобытного племени из джунглей Амазонки, что он необразован. У него просто нет системы координат для оценки «образованности». Ему не с чем сравнивать, а потому он физически не способен осознать степень своего неведения.

Его реальность и знания его вполне устраивают; он существует внутри них, оперируя лишь тем набором понятий, что есть в наличии. У него есть речь, он может оценивать себя и других, но лишь в рамках категорий, актуальных для его культуры. Вектор этой оценки — как и у современного человека — ограничен содержанием текущей повседневности.

Задача же, стоящая перед нами — понять, какими средствами мы создаем свое осознаваемое «Я», — лежит далеко за пределами привычного мышления. Проявить этот вопрос в обыденном сознании невероятно сложно: оно слишком поглощено событийным потоком, ему некогда отвлекаться на исследование самого себя. Однако у нас есть реальная возможность выйти из этого потока и понять механику процесса — хотя бы на страницах этой книги.

А раз это возможно здесь, значит, возможно и в жизни. Главное — осознать: до этого момента вы находились в состоянии «незнания о собственном незнании». Вы не подозревали о существовании этой области, а тем более о том, что её можно изучить. Если этот вызов пробудит в вас живой интерес, вы сможете не просто решить вопрос формирования своего «Я», обремененного обусловленностью и эгоцентризмом, но и открыть для себя иной стиль бытия. Стиль без одержимости идеями о себе, без присвоения чужого, без внутренних конфликтов и драм. Начать этот путь можно в любой момент — как только возникнет осознанная необходимость. Важно лишь понимать: решение этой задачи выводит вас за пределы любых противоречий, поскольку для обновленного «Я» они перестают существовать как понятия в принципе.

После такого понимания жизнь неизбежно разделится на «до» и «после». Внешне всё может остаться прежним: те же люди, те же ситуации, те же чужие интересы в отношении вас. Но суть в том, что ваши реакции на них уже никогда не будут старыми. Более того, привычных автоматических реакций может не возникнуть вовсе.

В новом состоянии исчезнет нужда бороться с собой или подавлять эмоции. Если внутри рождается то, что не требует контроля или избегания, значит, в ответ на внешние вызовы в вас будут возникать принципиально иные состояния. Исчезнет потребность ненавидеть или любить до одержимости ради соответствия выдуманному образу — тому «идеалу», что зиждется на допущениях, взращенных вашим «Я-центризмом».

Я придумал для этого состояния — где «Я» пребывает вне любых навязанных идей — особое название, вынесенное в заголовок этой книги. В нем заложена возможность разрешить любой конфликт, включая глубинный разлад с самим собой. Это шанс на абсолютную свободу даже в условиях внешней несвободы. Ведь единственная подлинная воля, доступная человеку, — это свобода мыслить так, как решите вы и только вы. Её не сможет отнять ни случай, ни другой человек, ни даже палач с занесенным над вашей головой топором.

Сейчас этот аргумент может показаться утопией. Но если вы доберетесь до сути излагаемых идей, вы увидите: это достижимо. И не потому, что некая идея станет вам дороже жизни, и не потому, что вы будете героически преодолевать страх. Причина будет иной — но говорить о ней сейчас было бы преждевременно.

Глава 6. Духовный поиск: Традиционные пути и их ловушки

Пока вы читаете эти строки, миллионы людей отправляются в привычное паломничество: кто-то — к «истинному себе», кто-то — на поиски мифического предназначения. Они погружаются в самопознание, штурмуют высоты внутренней гармонии, примеряют на себя «пути осознанности» и пытаются нащупать истину. Просветление, пробуждение, прояснение — в обществе принято считать, что именно эти искания способны сделать человека свободным и счастливым.

Но парадокс в том, что пока мир охотится за тайными знаниями, быстрыми методиками и секретными техниками, оказывается — ничего этого не нужно. Необходимо лишь понять, как и с помощью чего мы конструируем собственное «Я».

Сразу уточню: речь пойдет не о нейрофизиологии мозга или тайнах материи, на стыке которых рождается электрический импульс мысли. Я говорю о тех инструментах внутри нас, которыми мы создаем саму мысль — ту самую, что в конечном счете выстраивает наше «Я». Без этого внутреннего «инструментария» мы не можем прожить и минуты, но не будем забегать вперед.

Каждый, кто хоть раз пытался найти свой «святой Грааль», знает: этот путь требует колоссальных усилий. Жизнь постоянно отвлекает, а глубокая мысль требует предельной концентрации внимания. Но стоит однажды начать поиск, как внутри навсегда поселяется предвкушение чего-то великого и невероятно важного. Именно поэтому люди готовы тратить десятилетия, стремясь к заветной цели — к тому месту, где, по их предположениям, царят вечное блаженство, любовь и счастье.

Однако сам факт, что эти поиски растягиваются на годы, указывает на некий критический фактор, мешающий пройти путь быстро и точно. Суть его проста: отправляясь в дорогу, люди редко отдают себе отчет...

- Что именно они ищут?
- В чем конкретно заключаются эти поиски?
- Что произойдет с ними в тот момент, когда «предмет исканий» будет (как им кажется) достигнут?
- Как они поймут, что действительно нашли именно то, что искали?

Отсутствие четких критериев — вот что превращает поиск в бесконечный процесс, затягивающийся на всю жизнь.

Тщетность поиска без четкого предмета

По сути, в ста процентах случаев отсутствие точного представления о предмете поиска обрекает этот поиск на провал. Неважно, ищем ли мы карандаш, имеющий физическое воплощение, или безусловную любовь, не имеющую в реальности точных границ и очертаний.

На днях я слышал пожелание одного высокопоставленного религиозного лидера, которое буквально звучало так: «Пусть радость прикоснётся к вам». Но что, если я не хочу ждать, когда она прикоснётся ко мне, а захочу найти её сам? Каковы мои шансы найти именно её? Ведь мы понимаем, что радость как объект не существует. Тогда мне следует искать во внешнем мире нечто, что поможет мне пережить чувство, которое можно было бы назвать прикосновением радости. *Но как понять, что конкретно из внешнего мира позволит мне пережить радость именно той интенсивности, которую пожелали?* Вы понимаете, насколько сложно найти то, не зная что?

Давайте вернёмся к карандашу. Если вы знаете, что такое карандаш, есть ли у вас шансы не найти его? Достаточно понять, какой нужен: цветной, простой, мягкий или твёрдый. Вам даже трудно представить, каково искать карандаш, зная о нём, но представив, что вы не знаете, что это такое. Даже не пробуйте — не получится. Невозможно смоделировать незнание его образа, поскольку он надёжно зафиксирован в памяти. Поэтому, чтобы понять тщетность поиска даже физически существующего объекта, проще взять предмет, о котором вы вообще ничего не знаете. Попробуйте найти, например, «аловак», даже если он сейчас перед вашими глазами. Ничего не получится... если вы не белорус. Потому что «аловак» — это карандаш по-белорусски. Но теперь, когда вы связали предметное значение с новым названием карандаша на другом языке, вы уже не сможете не найти его, вы не сможете «развидеть» его никогда.

Однако в состоянии поиска предмета без ясного предметного значения неизбежно возникает эмоциональный окрас неопределённости — ощущение поиска «чего-то». В конечном итоге это приводит к потере интереса, поскольку как я говорил выше отсутствие смысла прекращает деятельность. Именно это и переживает большинство людей в духовном поиске, оставаясь с чувством незавершённости и разочарования.

Абстрактность духовных ценностей и проблема языка

Тщетность погони за «вечным блаженством», «абсолютным счастьем» или «просветлением» очевидна. В каждом из этих понятий присутствует имя искомого, но полностью отсутствует его предметное значение. У них нет ясного содержания, нет объема и, тем более, физических очертаний. На таком зыбком фундаменте любой поиск превращается не просто в сложную, а в заведомо неразрешимую задачу.

Абстрактная природа этих понятий не позволяет им материализоваться в физическом мире. Их нельзя увидеть — только прочесть как знаки. Их невозможно коснуться или ощутить их аромат. Мы не можем указать пальцем и заявить: «Вот это — истина, а вон то — честь». Блаженство нельзя спрятать в карман, чтобы достать и использовать в нужный момент. Самих этих «ценностей» как объектов не существует; есть лишь названия, которыми мы обозначаем самые сложные комплексы внутренних и внешних процессов. Однако статус существительного в языке заставляет нас обращаться с ними так же, как с обычными предметами.

Мы делаем это с трогательной наивностью, привыкнув с детства, что слово всегда указывает на вещь: «ложка», «воробей», «собака». Этот навык автоматизируется и переносится на явления. Но если ветер мы ощущаем кожей, то «любовь» вне конкретных действий остается лишь пустым звуком и набором допущений.

Мы часто убеждаем себя в существовании любви, глядя на поступки другого: «Мы любим друг друга, значит, у нас есть любовь». Особенно нелепо звучат слова о том, что любовь можно «найти» или «потерять». На деле же мы ищем человека, подходящего под наши критерии, а

при «потере» лишь переосмысливаем его поступки как свидетельство отсутствия чувства. Люди либо застревают на поверхности взаимодействий, фетишизируя их (свадьбы, символика), либо возносятся в облака абстракций, полагая, что обрели или утратили некую мистическую субстанцию.

Вместо этого стоило бы внести предельную ясность: какие конкретные действия означают для вас, что вас любят? Тогда мы перестаем оперировать фантомами и создаем набор поступков, позволяющих пережить чувство, которое — по нашему мнению — достойно называться любовью.

«Найди то, не знаю что»

Несмотря на неопределенность целей, миллионы людей ежедневно отправляются на поиски своего «святого Грааля». Одержимые жадой чего-то необычайного, они пробуют любые практики, обещающие миг «величайшего прозрения». Пытаясь нащупать ориентиры, они опираются на свидетельства тех, кто «проходил рядом» и заявляет о достижении просветления или слиянии со Вселенной. Эти рассказы часто лишь множат заблуждения, неизбежно ведя искателей к фрустрации.

Невозможно проверить, действительно ли рассказчик пережил нечто исключительное. Нам достаются лишь слова, а не сам опыт. Слушатель же разворачивает в воображении собственную радужную картину. Важно помнить: слова — это не переживания; они могут описывать даже то, чего никогда не было. Главное, чтобы ваши представления вели вас к реальности, а не к самообману.

Окунуться в надуманное легко — начитавшись литературы и насмотревшись видео, вы создадите себе некий эталон. Опираясь на него, вы можете однажды воскликнуть: «Да! Это оно!» Но почти сразу за этим придет разочарование: «Здорово, но... кажется, истинное должно быть круче».

Почему так происходит? Во-первых, в отличие от простого карандаша, у этих понятий нет физических границ, которые можно было бы наглядно оценить. Во-вторых, отсутствуют универсальные критерии: мы не можем выделить однозначные признаки «истины», чтобы опознать её и прекратить поиск.

Тем не менее, эти обобщенные представления — порой диаметрально противоположные — будут возникать всегда. Честь в представлении одного человека может быть преступлением в глазах другого. Главным ориентиром остается то значение, которое человек впитал из своей культуры и окружения. Сам принцип наделения смыслом встроен в нашу нервную систему и срабатывает автоматически. Нам кажется, что мы знаем всё, хотя на деле мы лишь сплетаем воедино обрывки поверхностных сведений.

Можно сказать так: истинные значения слов живут внутри нас в виде репрезентаций — упрощенных образов и смыслов, хранящихся в памяти и неразрывно связанных с нашими телесными ощущениями.

Слово как вещь и ловушка привычного «Я»

Почему я уделяю столь пристальное внимание связке «знак — значение»? Дело в том, что, создав слова, человечество научилось замещать ими живые образы реальности и телесные ощущения. Мышлению удобнее оперировать коротким символом, чем громоздким чув-

ством. Более того, психика часто не видит разницы между словом и тем, что оно обозначает. Для нашего внутреннего переживания опыта слово и есть вещь. Если в сознании укоренилось понятие «фобия», примененное к себе, мозгу нет нужды сверяться с реальностью — достаточно самого ярлыка, чтобы запустить полный каскад физиологических реакций при встрече с объектом страха.

Замещение предметов словами дало нам невероятные преимущества: скорость общения, обработку гигантских массивов данных, научное моделирование. Мышление избавилось от необходимости каждый раз обращаться к исходному переживанию — это было бы слишком ресурсоемко, подобно попытке воспроизводить полнометражный фильм вместо того, чтобы просто кликнуть по названию файла. Абстрактно-логический аппарат стал нашим главным эволюционным козырем. Но именно этот козырь оборачивается проблемой, которую мы пытаемся разрешить.

В контексте духовных поисков, где искомое лишено четких критериев, отсутствие жесткой связки «знак — значение» делает любой маршрут к «святому Граалю» фикцией. Поиски длятся десятилетиями, подпитываясь случайными инсайтами и яркими вспышками. В океане методик и гуру вряд ли кому-то хватит жизни, чтобы найти «то самое». Поэтому люди кочуют от учения к учению, надеясь на новое видение мира. И неважно, что результат далек от изначальной цели: вспышки осознания на время меняют фокус внимания, расцветивая привычную рутину.

Эти мгновения ясности восхитительны. Человек по природе своей жаждет новизны, и приятные переживания заставляют его искать повторения. Но здесь вступает в силу другой закон нашей натуры — адаптация. Психика быстро превращает восторг в обыденность. То, что вчера было идеей фикс и пределом мечтаний, сегодня становится невидимым фоном.

Вспомните страсть, с которой вы желали обладать чем-либо. Первый миг касания был экстазом. А через день? Через два? Восторг неизбежно тускнеет. Мечта жить у моря разбивается о привычку: шелест прибоя и запах соли очень скоро становятся фоном, который вы перестаете замечать. Это теперь просто «ваше море». Чтобы вновь ощутить трепет, вам нужно искать новый объект для экспансии своего «Я». Мы не можем пережить одно и то же дважды. Повод может быть прежним, но интенсивность и структура чувства изменятся. Как нельзя дважды войти в ту же реку, так нельзя дважды испытать «тот самый» первый восторг.

После любого опыта выхода за границы привычного «Я» — будь то ретрит, практика или спонтанный экстаз — вы неизбежно возвращаетесь в себя. Ваше «Я» ощущается константой, и именно из этой точки вы проживаете жизнь. Любой тренинг — лишь временный аттракцион. Стоит вам вернуться в привычное окружение, как повседневность с её борьбой за выживание возвращает вас в границы старых реакций. Новые паттерны не успевают стать плотью и кровью — они угасают, не найдя опоры в повторении.

Чувствуя утрату этого «высокого» состояния, люди вновь бросаются в поиск, пытаясь освежить ощущения. Но без понимания самой природы мышления эти петли могут длиться бесконечно. Наше феноменальное «Я» воспринимается нами как нечто объективное и неизменное, и оно с легкостью поглощает любые новые идеи, делая их частью своего «багажа». Оно называет новое состояние, тем самым делая его «известным» и безопасным, оставляя вам лишь жажду потребления прошлого опыта.

Важно и то, что все наши инсайты направлены в прошлое. Мы переосмысливаем старые травмы и конфликты, меняя к ним отношение. Мы буквально меняем содержание памяти, и нам кажется, что мы стали другими. Но это ловушка: у «Я» еще нет опыта жизни в будущем. На органическом уровне новые нейронные связи слишком слабы, чтобы в реальной критической ситуации выдать новую реакцию автоматически. Мы научились лечить прошлое, но не знаем, как создать будущее, которое не придется переосмысливать.

Вспомните момент полного растворения в любви или единстве со Вселенной. Вашего привычного «эго» в тот миг не существовало. Но вспомните и миг возвращения. Секунду спустя рой насущных мыслей — земных, эгоистичных, мелких — вновь овладевает вами. Вам нужно позвонить, поесть, покурить... Острое чувство нужды возвращается, хотя мгновение назад вы были самодостаточны в своем единстве с миром.

Решающим фактором того, что духовные изменения так плохо приживаются, является не только инерция эго. Факторов множество, но я хочу выделить один ключевой: сам процесс понимания. То, как новое знание соотносится с уже существующим фундаментом нашей личности, и определяет — станем ли мы действительно иными или просто добавим еще одну маску в свой гардероб. Об этом мы и поговорим подробно далее.

То, что мы однажды поняли, остается в нас навсегда. Мы физически не можем «не понимать» то, что уже стало частью нашего когнитивного аппарата. Весь этот массив осознанного хранится в нас, словно в гигантском архиве, готовый в любую секунду быть приложенным к новому потоку информации — будь то слова собеседника или события реальности. Даже если мы пересматриваем свои взгляды и совершаем глубокую переоценку ценностей, прежние варианты понимания не стираются; они навсегда остаются в памяти как «архивные копии».

И здесь возникает критически важный нюанс: наше новое, переосмысленное видение часто не совпадает с тем, как понимают мир окружающие. Особенно если они все еще придерживаются вашей «прежней версии» реальности. В такие моменты, чтобы сохранить связь с людьми, вы вынуждены добровольно возвращаться в поле их понятий.

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.