

18+

Василий Филиппов

Я ТОЖЕ
не умею
РИСОВАТЬ



Василий Филиппов
Я тоже не умею рисовать.
Книга о творческой
и жизненной энергии,
внутренних барьерах
и их преодолении,
удовольствии от жизни,
свободе и самопроявлении

<https://litres.ru/74340433>

ISBN 9785007094641

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Каждый из нас не умеет чего-то, что хотел бы уметь. Рисовать, строить карьеру, петь, знакомиться, зарабатывать или просто жить спокойно и счастливо. Но что, если это неумение лишь

иллюзия и на самом деле желаемое, но кажущееся невозможным, доступно? Почему большинство людей не рискуют попробовать? Что вообще мешает людям жить счастливо? Почему людей, далёких от творчества, тянет учиться и заниматься им? Что вообще такое творчество и зачем оно? Автор делится своими ответами на эти вопросы.

Содержание

Предисловие	10
Я не умею рисовать	15
Предыстория	15
Я не умею рисовать	16
Барьеры и парадоксы	22
Убеждённость и случайность	28
Мышь	31
Риск	34
Из детства	41
Что выросло, то выросло	45
Подгорание	49
Адреналин	53
Заложник	58
Фотография	64
Николай Копейкин	67
Человек и его смех	69
Природа современного рабства	75
Стабильность	80
А что, так можно было?	83
Внутренняя эмиграция	86
Тень	88
Убивающая доброта	92
Елизавета	95

Конец ознакомительного фрагмента.

**Я тоже не умею рисовать
Книга о творческой и
жизненной энергии,
внутренних барьерах
и их преодолении,
удовольствии от жизни,
свободе и самопроявлении**

**Василий Геннадьевич
Филиппов**

Дизайнер обложки Полина Васильевна Дикова

© Василий Геннадьевич Филиппов, 2026

© Полина Васильевна Дикова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-9464-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

© Филиппов Василий Геннадьевич, 2026

Копирование, распространение или передача любой части этой книги третьим лицам без разрешения автора запрещены.

Данный файл предназначен только для личного использования. Распространение, продажа, публикация в открытом доступе или размещение на файлообменниках запрещены и являются нарушением авторских прав.

Обязательная маркировка.

! Незаконное употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов причиняет вред здоровью, их незаконный оборот запрещён и влечёт установленную законодательством ответственность.

Об авторе.

Василий Филиппов — частный практикующий психолог и консультант по управлению, для которого творчество оказалось путём к себе.

Его профессиональная история — это результат осознанного выбора. Получив два образования — экономическое в РЭА Плеханова и психологическое в РАГС при Президенте РФ, после 11 лет успешной карьеры в госуправлении и энергетике он оставил работу по найму, чтобы заняться тем, что его по-настоящему притягивало: психологическим и управ-

ленческим консультированием.

Он узнал на личном опыте, что значит достигать целей и быть успешным, и при этом чувствовать, что жизнь проходит мимо. Сегодня за его плечами 12 лет частной психологической практики и помощи людям в поиске баланса и изменении жизни к лучшему.

Настоящий переворот случился, когда в его жизнь неожиданно вошло рисование. Творчество позволило ему заново научиться чувствовать и видеть мир во всей его полноте. Опыт глубинной трансформации через творчество лег в основу этой книги.

В этой книге объединены два главных опыта: профессиональный — как психолога и бывшего управленца, который понимает системные причины жизненных неурядиц людей, и глубоко личный — как человека, нашедшего ключ к собственным изменениям в творчестве.

Василий убежден: то, что случилось с ним, доступно каждому. Не обязательно именно рисовать — важно найти свой собственный способ чувствовать и творить. Эта книга способна послужить картой, которая поможет вам начать собственное путешествие.

Приятного чтения и новых открытий на пути к себе!

Елена Лыкова,
кандидат филологических наук,
журналист,

редактор новостей журнала Финуслуги.

Предисловие

Эта книга не про обучение рисованию или музыке, не про технику, инструменты или материалы, она о знакомстве с собой, о возможности меняться и проходить сквозь собственные ограничения, развиваться в выбранных областях, получать удовольствие от жизни и делать то, что когда-то казалось невозможным. Она о творчестве в широком понимании и природе людей. Она и о моём собственном опыте, который состоялся благодаря цепи вроде бы случайностей, но очень обогатил жизнь, сделав её интереснее, приятнее, радостнее.

Я хотел бы сам прочитать это в свои двадцать лет, в тридцать, что-то даже в сорок, но ничего подобного не встретил. Может быть, этот текст окажется полезен тем, кто в пути и ищет в схожих направлениях самопознания и самовыражения.

Подтолкнул меня к написанию книги мой опыт общения и работы в качестве психолога с людьми, которые хотели бы поменять свою жизнь, привнести в неё больше понимания себя, энергии, интереса и творчества, но что-то мешало им это сделать. В этом смысле книга — продолжение множества разговоров с самыми разными людьми.

Рисование — лишь обёртка. По сути, на месте рисования может оказаться что угодно интересное и привлекательное для вас из категории «я бы хотел (а), но это для меня невоз-

можно!».

Подобных примеров нереализованных желаний, ограничивающих убеждений, ложных невозможностей и внутренних барьеров в жизни людей бесчисленное множество. Вопрос лишь в том: готов человек с ними проститься или предпочитает оставаться в привычных рамках (где тоже может быть вполне комфортно).

Так предлагаю к написанному и отнестись: как к рассказу о внутренних изменениях, наблюдениях за собой и другими, ограничениях и барьерах, их прохождении и умении получать удовольствие от жизни новыми способами, ранее недоступными. В конце концов всё живое действует исходя из принципа приумножения удовольствия в собственной жизни, даже если при взгляде со стороны это не всегда очевидно.

По тексту будут встречаться довольно личные истории. Это не случайность и не психологический стриптиз ради него самого. Так получается, что я и знал лично, и как психолог встречаю много людей, оказавшихся в той же психологической ситуации, что когда-то и я. Особенно в управленческой среде.

Как психолог, я регулярно вижу людей 40+, чаще мужчин, которые говорят практически одни и те же слова о том, что мало радости, непонятно куда жить дальше, настроение никакое, мотивация и энергия куда-то делись, необходимо найти что-то новое, но не понятно, как именно искать.

При том, что люди совершенно разные, проблемы звучат

одинаково. Однако решение каждый раз требуется индивидуальное.

Возникновение подобных сложностей не случайно, оно предопределено как психологией человека, так и культурой, в которой мы живём.

Наше общество не предлагает путей выхода из таких ситуаций. Людям предлагается стремиться к социальному успеху, который имеет внешние проявления и основан прежде всего на потреблении или признании окружающими. Одновременно, внутреннее состояние выводится за рамки, игнорируется, в том числе и самими людьми.

В каком-то смысле наше общество — заложник Систематической ошибки выжившего, феномена, при котором рассматриваются и берутся в расчёт только «успешные» ситуации, а остальные игнорируются, хотя в них может скрываться намного более ценная информация.

В современном обществе принято демонстрировать истории «успешного успеха», «неимоверно счастливого счастья», «грандиозности» и «небывалых достижений», которые зачастую оказываются просто обманом, но при этом не принято делиться обратным опытом — опытом неуспеха, в том числе и прячущегося под маской успешности, да и вообще любым реальным внутренним опытом.

Получается, что реальные ситуации и проблемы людей замалчиваются, значительная часть «историй успеха» — ложь, и людям как-то предлагается ориентироваться и выстраивать

собственную жизнь на основе этой информации.

Если как бы нет проблемы, нет и поиска решений, нет открытой дискуссии на эту тему, опыт людей не осмысливается и не обобщается. Это ещё одна проблема — неоткуда брать информацию о стратегиях жизни. Непонятно, какие вообще варианты устройства собственной жизни возможны для человека, если его не устраивает стандартный сценарий, предлагаемый обществом извне. Тем более, что общество часто предлагает тупиковые и откровенно психически нездоровые сценарии.

На выходе мы имеем «счастливых людей», которые на публике улыбаются и демонстрируют картинку благополучия, а в кабинете психолога ситуация разительно меняется.

Такие люди, если и приходят к психологам, то чтобы «ещё более улучшить себя», хотя на самом деле для начала им необходимо безоговорочно отказаться от любых «улучшений» и принять себя достаточно хорошими, такими, какие они уже есть. Это именно то, что сделать сложнее всего. Тем более, что для принятия сначала надо себя узнать — себя настоящего.

Я думаю, центральная проблема, которая за всем этим стоит, не нова — это сфокусированность людей на внешних событиях и игнорирование собственной внутренней жизни. Особенно это характерно и для Общества потребления, подобие которого у нас выстроено, с его призывом пытаться заполнить внутренний мир потреблением внешнего.

Поэтому я считаю важным поделиться опытом, который созвучен опыту многих других людей и может помочь распознать происходящее в их собственных жизнях, увидеть альтернативные пути развития и совершить новые, отличающиеся от привычных, выборы.

Я не умею рисовать

Предыстория

У всего в жизни есть предыстория. Без предыстории не всегда понятно, что откуда взялось, почему имеет смысл и какой именно. Поэтому, давайте познакомимся.

На момент начала повествования мне 27 лет, я чиновник в федеральном органе власти, с вполне успешно складывающейся карьерой, весьма приличными заработками за счёт подработок, общим рабочим днём в 12—18 часов, квартирой-машиной-дачей и пустотой внутри, о которой я не догадываюсь, потому что особо ничего не чувствую.

Жизнь состоит из зарабатывания и карьеры с вкраплениями отношений, в которых не возникает привязанности, и которые потому долго не длятся. Из увлечений мне доступны рискованная езда на спортивной машине, чтение книг, всё, что связано с такими рациональными, логичными и предсказуемыми компьютерами, а также фотографирование.

Больше в жизни у меня ничего нет, но однажды всё изменится.

А пока...

Я не умею рисовать

Лет до 28 я вообще не рисовал, и даже не пробовал. Ведь я был абсолютно уверен, что я не умею рисовать. Творчество не присутствовало ни в каком виде и даже мыслей подобных не возникало.

Что такое вообще творчество для «обычных людей»? Это набор шаблонных представлений. Либо о том, что творчество — это что-то слишком серьёзное и монументальное, уровня Третьяковской галереи и Большого театра. Либо, наоборот, фальшивое и наиграно-показное — девица в кафе с блокнотиком Молескин, демонстративно выводящая в нём линии, или вычурно одетые граждане недостаточно прояснённого гендера, манерно рассуждающие о чём-то «возвышенном» в телевизоре. Одним словом, «творчество» — это что угодно, только не жизнь обычного человека.

Если вы думаете подобным образом, вы не одиноки. Я рассуждал примерно так же. Да, есть некое «творчество», но причём тут я? Моя жизнь была выстроена вокруг карьеры, заработка и попыток получения всё более ярких впечатлений.

Естественно, я рисовал в глубоком детстве, иногда вместе с двоюродным братом, но потом, как и большинство людей, перестал. Один совместный с братом рисунок мне даже нравится — карта мира глазами детей. Но, как и большинство

людей, рисовать ещё в школе я перестал и был твёрдо убеждён, что рисовать я не умею, и это вообще «не моё».

Оговорюсь. У меня нет замысла учить вас рисовать или агитировать учиться. Рисование в этой книге лишь обёртка, иллюстрация и мой «исследовательский кейс», как говорят психологи — способ изучить тему и самого себя. О знакомстве с собой, об изучении самих себя и пойдёт речь на самом деле.

А
АМЕРН

АИИИИИ

ЕПОИЬ

АЕЕА

АТАШ

«Карта мира глазами детей» — это сохранившийся с детства результат нашего совместного творчества с двоюродным братом. Примерно на этом уровне и оставался навык рисования лет почти до 30.

Здесь надо сразу прояснить ситуацию: убеждение «я не умею рисовать» — всегда ложное. В детстве ведь умели? Раз`умели обратно что ли? Так не бывает...

На данном этапе развития психологии принято считать, что мозг здорового человека вообще не способен ничего забыть окончательно и навсегда. Тем более то, что однажды доставило удовольствие, а большинство детей от рисования удовольствие получают. Просто в какой-то момент, по какой-то причине человек перестаёт развивать навык или даже получает негативный опыт, оказывающийся более значительным, чем удовольствие от рисования, например, это может быть критика.

Может быть верна формулировка «я не могу нарисовать что-то, как художники, работы которых висят в музеях¹». Но «я не умею рисовать» — формулировка точно ложная.

Такое утверждение справедливо только для людей с тяжёлыми физическими или нервными повреждениями, кто действительно не может удержать и контролировать карандаш. И то, есть примеры, когда люди без рук рисовали, дер-

¹ «Современное искусство», выставляемое в музеях, часто такая мазня, что любой человек может рисовать значительно лучше. Может, но не смеет.

жа кисть во рту. Даже на пианино и гитаре умудряются играть пальцами ног! Поэтому давайте ещё раз расскажем друг другу про «я не умею рисовать».

Тем не менее, очень многие клиенты, побывавшие в моём кабинете, видя на стенах работы, мои и Полины, удивляются, что это мы рисуем сами, учились оба уже во взрослом возрасте, говорят, что всегда хотели рисовать, но совсем не умеют («не дано», «нужен талант» и т.д.). За этими словами чувствуется искреннее желание — они действительно хотели бы, но... Что на самом деле ищет человек в рисовании — вопрос немаловажный, но второй. Первый и главный вопрос в том, что ограничение это ложное.

Если человек может держать карандаш, значит может оставить им на поверхности след. Это уже начало рисунка. Может не быть умения рисовать «красиво»², поставленной техники рисунка, чего-то, что называют талантом (как правило, на самом деле это упорство, тысячи потраченных часов и тяжёлый труд), но рисовать умеют все, и лично вы тоже, кем бы вы ни были.

Не так, как хотелось бы? Тогда нужно учиться. Это как раз не сложно. Сложно преодолеть то, что мешает учиться начать.

Итак, убеждение «Я не умею рисовать» — всегда ложно.

² Кстати, а что такое «красиво»? Вы абстракционизм и радикальный авангард видели? А по-детски экспрессивные картины Баскии? А мазню искусственно распиаренных бездарей типа Шагала?

Думаю, вы убедитесь в этом, дочитав до конца эту книгу.

Можно выйти за рамки рисунка и задать себе вопрос: есть ли привлекательные для вас направления творчества, которые вы бы хотели освоить, но убеждены в их недоступности для вас? То, что физически возможно, доставило бы вам удовольствие, но что-то мешает, вечно не доходят руки и т. д. Есть ли такие примеры в вашей жизни?

А если шире — примеры не творчества, а чего-то ещё? Мечты, тайные чаяния, «мог (ла) бы» — вроде бы реалистичные, но чувствуете, что недостижимые? Если есть, не поленитесь записать их — всё, что придёт в голову сейчас и по мере чтения книги.

Барьеры и парадоксы

За 12 лет психологической практики я только один раз встречал клиентский запрос, прямо связанный с творческим развитием, в том случае в живописи. Однако, запросов, связанных с внутренними барьерами, ограничениями и творчеством, на самом деле много, просто они могут сначала таковыми не выглядеть. Они таковы в своей глубине, а на поверхности — нет.

Это запросы про ограничения, связанные обычно с зарплатами, карьерой, достижениями и отношениями. Это запросы про творчество, связанные с неспособностью придумать бизнес-идею, новое направление развития собственной жизни или просто понять, что на самом деле хочется.

Между этими запросами и «я не умею рисовать», с точки зрения работы психолога, нет никакой разницы. Такие темы относятся к «парадоксальным» — человек не может того, что объективно может.

Обычно тема парадоксальных неспособностей иллюстрируется таким примером: если положить на асфальт крепкую толстую доску шириной 20 см и длиной 6 метров, подавляющее большинство людей легко пройдут по ней. Однако, если поднять эту доску на высоту 3 метра, большинство не пройдет. Что изменилось? Человек тот же, доска та же...

Добавился фактор страха.

В случае с высотой страх вполне обоснован, причина понятна, она будет осознаваться — можно упасть, получить повреждения, даже погибнуть. Однако, не все страхи осознаются и признаются человеком, особенно не связанные с объективными физическими угрозами.

Считается, что у женщин отношения со страхом попроще, а мужчинам признавать страх обычно прямо запрещается с самого детства странными социальными установками, как по мне, так скорее вредными. Про женщин так «считается», однако, за время практики я убедился, поначалу к немалому своему удивлению, что очень много женщин, воспитаны по, скорее, «мальчуковой модели», и им зачем-то назапрещали всё то же, что и мальчикам — бояться, жаловаться, быть слабой, чувствительной, ранимой, проявлять чувства, просить о помощи.

Страх — это лишь одно из порядка 150 чувств человека, и с каждым из них у человека свои отношения, кроме того, имеют место сочетания чувств, иногда парадоксальные. Вместе с ощущениями тела и мыслями, они образуют то, что человек считает своей «реальностью», в чём не сомневается. Увы, в ней встречаются ложные ограничения, которые даже не приходит в голову поставить под сомнение.

Страх из примера про доску — лишь одно чувство, способное оказывать влияние на поведение, в том числе, «запрещать» что-то, в том числе в области творчества, проявления себя, самовыражения, обустройства собственной жизни

и изменения её к лучшему.

Теперь представьте себе, что некое чувство, пусть тот же страх, не осознаётся — человек не может себе дать отчёт в его наличии, но оно управляет поведением. Если на психологическом языке, то это чувство находится в бессознательном — части психики, скрытой от самого человека. Не осознаваемые чувства управляют фокусом внимания человека, влияют на принимаемые решения в самых разных областях жизни.

Например, страх негативной оценки приводит к тому, что человек не приходит на собеседование, хотя может мечтать о предлагаемой работе, не знакомится с другим человеком, который нравится, избегает высказывать собственное мнение. У человека может быть некое объяснение, почему он чего-то избегает, делает тот или иной неоптимальный выбор, но чаще нет осознания, что именно на самом деле внутри него управляет его поведением и убеждённостью в чём-либо.

Осознания нет, потому что зачастую всё дело в некоем предыдущем неприятном опыте, может быть очень давнем, который будто бы забылся — перешёл в копилку опыта. Однако, насколько корректные и эффективные для будущей жизни были сделаны выводы из этого опыта, психику не волнует, она не способна это оценить, просто обобщая и отправляя опыт в бессознательное.

Бессознательное и правит бал в мире людей. Хорошо, когда оно сформировалось неким приемлемым образом и, по

крайней мере, не вредит самому человеку. Критериев полезности/вредности, по сути, всего два: безопасность и возможность развития, и реализации человеком своих целей.

Однако, часто бессознательное выстраивает бессмысленные барьеры, ограждая человека от чего-то, совершенно не угрожающего, а то и полезного, даже желаемого, или подталкивает к вредным для него действиям.

Наверняка вы знаете примеры нерациональных поступков знакомых вам людей, которые прямо противоречили заявляемым ими целям?

Если сразу не вспоминается, то вот один из примеров, часто встречающийся в новостях.

Человек выехал из дома на работу, его случайно подрезает машина, он догоняет и подрезает в ответ, случается авария. В результате, вместо запланированных дел появляются совершенно другие: вызов полиции, оформление аварии, ремонт, общение со страховой и т. д. Разве это было целью поездки?

Первоначальная цель поездки — сознательное. Факт — результат бессознательных процессов, которые взяли верх в управлении поведением.

Это лёгкий вариант развития событий. Бывает хуже: драка, тяжелые травмы, арест, суд, колония на пару лет. Человек же не в колонию ехал? Как он там оказался? Чем болезненнее настоящий ответ на этот вопрос, тем с большей вероятностью причина будет в других людях и обстоятельствах, а

не в самом себе и собственном бессознательном.

Ещё один расхожий пример, теперь про барьеры. Женщина за 30 желает построить отношения. Негативный опыт «пил-бил-изменял» уже имеется, теперь хочется стабильности. Вокруг безграничное количество мужчин, она с подружками поделилась, кого именно хотела бы видеть рядом, но снова выбрала того, который пьёт, бьёт и изменяет.

При этом, к удивлению подруг, до этого выбора было несколько весьма приличных претендентов на руку и сердце, чуждых алкоголя и насилия, которые были решительно отвергнуты. Женщина будто барьер чувствовала в общении с ними.

Объяснения отвержения могут быть любыми: галстук не того цвета или напоминает кого-то, уши не той формы или незвучная фамилия — это всё не важно, а важен лишь факт, что что-то мешает сделать сознательно намеченный выбор.

У мужчин с женщинами всё то же самое: сознательно вроде бы желается одно, а неосознанно может выбираться другое, вплоть до противоположного.

Или ещё одна очень часто встречающаяся в работе психологов тема. Человеку необходимо по работе выступить, пусть даже не на большую аудиторию, а среди узкого круга коллег и донести некую мысль, в важности и верности которой он убеждён. Вроде бы всё просто: встань и скажи.

Вместо этого начинаются потение рук, ком в горле, запинания, оговорки и вместо уверенной речи получается ка-

ша, из которой слушатели делают единственно верный вывод: идея сомнительна, если даже озвучивающий её настолько неуверен.

Бессознательные процессы обеспечили разницу между планом и фактом.

Обычно причина кроется в детском негативном опыте, когда ребенка высмеяли или раскритиковали. Опыт давно забыт, дитя выросло в большого дядю или тётю, но в ответственный момент ладошки потеют и горло сжимает обида.

Или про деньги. Человек зарабатывает недостаточную по собственным оценкам сумму, хочет зарабатывать больше, квалификация достаточна, вроде бы ничто не мешает, но любая возможность срывается, будто человека от дополнительной суммы денег отделяет невидимая стена.

Это примеры достаточно явные и многим знакомые, но ими всё не заканчивается: жизнь пронизана работой бессознательного, барьеров у каждого из нас больше, чем мы можем себе предположить, осознать собственные мнимые ограничения бывает нелегко. Так и живём.

Иногда заметить ложную убежденность и опровергнуть её помогает случайность.

Убеждённость и случайность

До первого опыта рисования, о котором я расскажу чуть далее, я бы кровью расписался под тем, что не умею рисовать, мне это «не дано», и ни при каких условиях «не моё» и «не для меня».

Как-то коллега-психолог спросил, с чего вообще я решил полезть в то, чего не умею?

Ответ не один, более того, ответы менялись со временем: — меня всегда притягивали люди, занимавшиеся «всяким творческим»;

— произошла случайность, изменившая мои представления;

— стало интересно и захотелось продолжить;

— обучение стало новым источником удовольствия и самопознания;

— со временем творчество превратилось в исследовательский кейс психолога — тему, которая изучается целенаправленно;

— появилась возможность самовыражения через звук и изображение, получая удовольствие от жизни новыми способами.

До упомянутого первого опыта, я бы хотел уметь рисовать, глядя, как это делают другие и получают от этого удо-

вольствие, как получается нечто красивое, вызывающее положительные эмоции... Но не умею ведь! В этом я был убеждён абсолютно.

Абсолютная убеждённость в невозможности чего-то для себя создаёт внутренний барьер, проверить на реалистичность который не приходит в голову.

Зачем? Ведь человек уже и так заранее убеждён абсолютно...

Мы же не делаем того, что невозможно? Это было бы глупо. Не кидаем камни вверх, ожидая, что они улетят в небо, не пытаемся перепрыгнуть широкую реку, не пытаемся взлететь, размахивая руками — ну невозможно ведь, зачем пробовать? Не делать невозможного — логично и разумно. Сложность в том, что есть объективные ограничения физического мира, а есть наши субъективные, часть из которых — мнимые, но чувство невозможности на все случаи одно.

Человек предпочитает делать то, в реалистичности и успешности чего он не сомневается. Исключения — дети, ещё не сформировавшие для себя списки возможного и невозможного, и те, кого обычно считают странными, не такими как все — люди, открытые к экспериментам, готовые делать «глупости» — то, что по мнению большинства людей не ведёт к полезному результату, а то и вовсе «невозможно». Ещё сумасшедшие, но это не наша тема, хотя, прямо скажем, некоторые известные открытия принадлежат людям, вменяемость которых может вызывать сомнения.

Собственно, большинство открытий и нововведений — это результат либо случайности, либо творчества, включая эксперимент — готовности пойти на риск, либо всего перечисленного.

Например...

Мышь

Отличная иллюстрация — компьютерная мышь. Есть ли человек, который не знает, что это такое? А ведь когда-то её не существовало.

Мышь изобретали несколько раз, независимо друг от друга инженеры в разных странах, последний раз в компании Rank Xerox (которая тогда пыталась выпускать и персональные компьютеры, хотя более известна копировальными аппаратами), но в Xerox никогда не рассматривали компьютер как «устройство для простых людей» — их техника была дорогостоящей, сложной, ориентированной на огромные компании и научные лаборатории.

Поэтому мышка, изначально созданная в Xerox, оказалась крайне дорогим, громоздким и ненадёжным устройством — никто и не задумывался об удобстве пользователя. По слухам, идею выносили на Совет директоров Xerox, где её отказались рассматривать, так как «мышка» и «компьютер для обычного человека» — это несерьёзно вообще и недостаточно серьёзно для такого великого Совета директоров. Они посчитали «доступный компьютер для людей» просто невозможным.

Идею перехватил Стив Джобс, реализовал в Apple и, думаю, вы понимаете, сколько денег принесло внедрение этой несерьёзной концепции (персональный компьютер для

обычных людей, графический интерфейс и мышь) — одних только мышек было произведено и продано с тех пор миллиарды штук. Видимо в Джобсе было что-то, позволившее разглядеть потенциал мышки — способность сложить во-едино вроде бы не связанные между собой элементы и получить графический интерфейс и доступный персональный компьютер.

Предположу, что это не единственный пример в истории бизнеса, когда предвзятость к кающемуся недостаточно серьёзным или невозможным обошлась в миллиарды долларов упущенной выгоды.

С одной стороны, ксероксовцев можно понять: нет нужды тратить энергию на что-то ещё, когда уже есть успешная тема бизнеса. С другой, они проморгали гигантский рынок и, зная они заранее о последствиях, наверняка рассмотрели бы мышку повнимательнее.

Так что и у весьма умных людей, и даже у целых советов директоров огромных компаний случаются ложные убеждения о невозможности чего-то. Если у великих мира сего такое имеется, то и нам признать возможность заблуждений не зазорно.

Важный вопрос — как человек может сам понять, что заблуждается? Часто никак — ведь заблуждение живёт в его внутренней реальности, в которой непривычно и очень энергозатратно сомневаться. Для сверки собственной субъективной реальности с «объективной» существуют другие люди.

Открыто обсуждая свои взгляды с ними, можно произвести «сверку внутреннего мира», только вот открываться человеку обычно страшно.

Открытость — это...

Риск

И творчество, и обучение новому, и вообще новое — это риск. Может не получиться, может стать хуже, можно потерпеть неудачу. Не только в бизнесе, как с примером про компьютерную мышку, но и лично — в жизни. Большинство из нас не любит этого чувства неудачи, мы избегаем его, боимся сильнее, чем сами готовы себе признаться.

В избегании неудачи, страхе перед неудачей есть глубокий биологический смысл. Любое здоровое живое существо стремится выжить. Чтобы выжить, надо тратить жизненной энергии не больше, чем получать. Каждая неудача — это пустая трата энергии, увеличивающая риск невыживания — смерти.

Так как мы имеем тела, мы биологичны (у нас есть «животная» часть, отвечающая за выживание), а психическое и духовное неразрывно связаны с биологическим. Люди хоть и способны до какого-то предела идти против биологии при желании, но недооценивать силу животной части человека не стоит. Трата энергии на что-то, что не приведёт к понятному повышению шанса на выживание — это то, что наша животная часть не поддерживает и чему может эффективно сопротивляться.

Собственно, поэтому детей приходится как минимум поначалу заставлять учиться абстрактным для них школьным

предметам: у ребёнка ещё нет достаточно развитого сознания, чтобы уловить связь между сложными предметами и будущим выживанием в мире и обществе. Если ребенок не чувствует живого непосредственного интереса к изучаемому, он учиться не хочет.

Мы, взрослые, не сильно отличаемся от детей в отношении к обучению новому. Нам приятнее находиться в «зоне комфорта» и ничего не менять, пока нет явной нужды. Иногда не менять до тех пор, когда менять что-то уже слишком поздно. Более того, взрослым бывает сложнее, если они утратили любопытство, открытость и интерес, а это происходит с очень многими.

Несмотря на важность выживания и отбрасывание в процессе эволюции всего лишнего, у человечества осталось нечто странное — творчество.

Музыка сопровождает людей, видимо, всю историю нашего существования, путь даже в форме завываний у костра или ритма, задаваемого шаманским бубном. Рисунки украшают не только древнеегипетские постройки, но и пещеры ещё более древних людей. Танец, видимо, тоже с нами издревле, как и сочинение историй.

Искусства почему-то существуют, хотя не имеют понятного биологического — выживальческого — смысла. У людей это даже не неотъемлемые ритуалы, сопровождающие размножение у животных. Это что-то совсем другое, способное существовать в отрыве от выживания и размножения.

У сторонников материализма встречаются суждения, что искусство, наоборот, тесно связано с естественным отбором, что умение красиво петь делает более привлекательным сексуальным партнёром, танец свидетельствует о здоровье, а способность создавать украшения говорит о недюжинном уме.

В животном мире это так, но разве это столь же верно в мире людей?

Достаточно просто приглядеться к «творческой среде» — это очень часто люди, вообще неспособные выживать даже в благоустроенном социуме, а уж в дикой природе медведь съест их первыми. Здоровье психическое тоже важный вопрос: престарелый перверт с перьями в зад у или беснующаяся на сцене бабка в драной одежде — это действительно подходящие для продолжения рода здоровые партнёры?

Пение не связано у людей с продолжением рода, петь человек может и о чём-то грустном, и в полном одиночестве, и хором с людьми своего пола. Совершенно здоровые люди не пускаются при первой же возможности в пляс, а могут и вовсе не любить танцевать. Откровенно говоря, способности к живописи и созданию украшений чаще не связаны со способностью активно выживать в мире, а вовсе даже наоборот.

Очевидно, что мы способны к созданию пары без прелюдий из пения и танцев, как в индийском кино. Человек намного гибче, у него нет таких жёстких инстинктивных программ, как у животных. Иногда кажется, что человек вообще

создан для того, чтобы вызывать у природы недоумение.

Одно из важных отличий человека от животного в том, что он способен передать то, что происходит в его внутреннем мире — душе, психике. Прежде всего словами, но также и разными невербальными и косвенными способами, включая творческие.

Творческие виды деятельности действуют и в обратном направлении — человек способен с помощью них изучать самого себя, управлять своим внутренним миром, целенаправленно менять его, а значит себя. На этом основана Арт-терапия — направление практической психологии, в котором используются изображение, звук, движение.

Одновременно, человек способен вызывать, намеренно или нет, определённые эмоции, чувства и состояния у себя и других движениями, мимикой, звуком, словом, изображением. Таковы предпосылки творчества.

Понятнее тема творчества становится, если разделить способности, способствующие творчеству, и само творчество. Можно уметь идеально петь или играть на музыкальном инструменте, но быть только исполнителем, умея воспроизводить «чужие звуки» (исполнительство), но не быть в состоянии выразить себя, создать новое (творчество).

Можно владеть всеми инструментами и материалами для рисунка и живописи в совершенстве, но не мочь «сказать» линией и цветом чего-то своего, зато быть талантливым копиистом или реставратором (но только чужих работ).

Можно, не владея ничем, разбираться в теории и быть критиком чужого творчества.

То есть, владеть какими-то приемами самовыражения и целенаправленно творчески самовыражаться — творить — это не особо связанные вещи. В общем-то человек может выражать себя без всякого творчества, просто живя свою жизнь, просто мы обычно не «засчитываем» это в самовыражение. Я бы даже сказал, что, живя жизнь, человек не может не выражать себя, так или иначе. Разница только в степени осознанности этого самовыражения через проживание и степени оригинальности.

Способность к творчеству — скорее побочное следствие наличия у человека внутреннего мира, наполненного эмоциями, чувствами, страстями, мыслями, образами, и способности выражать их опосредованно, не только словами. Одновременно, наличие внутреннего мира позволяет получать удовольствие другими, помимо очевидных биологических, способами — через целенаправленное искусственное вызывание положительных эмоций у себя и других.

На мой взгляд, творчество — это не про животную природу человека, скорее наоборот — про что-то сугубо человеческое. К тому же, как заметил не только я, люди легко и с удовольствием танцуют, поют, рисуют в детстве, однако, у подавляющего большинства к взрослому возрасту эти способности оказываются напрочь заблокированными, как, кстати, и доступ к своим собственным чувствам.

Считается, что 60% мужчин и 40% женщин имеют существенные затруднения в осознании (не могут назвать словом) переживаемых чувств, до 23% их вообще не распознают (не понимают, что чувствуют). Причём, только у 5% это врождённое и не может быть скорректировано, остальные утратили или не выработали доступ к чувствам в процессе жизни.

Случайно ли совпадение, что большинство людей к взрослому возрасту и теряют контакт с чувствами, и утрачивают желание творчески самовыражаться? Вряд ли.

Однако, даже с заблокированными чувствами и способностью к самовыражению, люди способны выжить и оставить потомство. То есть, способность человека выражать чувства и вытекающие из этой способности творчество и искусство — не про биологию.

От животных у нас скорее другое — право на самопроявление, открытое высказывание своего мнения, выражение мыслей и чувств воспринимаются как привилегия лидера. Поэтому это так часто ведёт к конфликтам, что особенно заметно в интернете: даже самые нейтрально высказанные мнения могут вызвать агрессию в ответ. Творчество же сплошь состоит из проявления личного вовне, поэтому оно «опасно».

Тем не менее, многие люди чувствуют потребность в развитии в самых разных направлениях, в том числе не необходимых для выживания — творческих, и иногда чувствуют, что их будто что-то «ведёт», подталкивает изнутри. Вдруг, не

пойми с чего, милиционер хочет стать сценаристом, бухгалтер — играть на сцене, офицер спецслужб — петь, офисный менеджер — рисовать, юрист — вышивать. И таких примеров уйма. Откуда это? Как и многое...

Из детства

Если анализировать причины ложных ограничений и внешне возникающих потребностей в творческом самовыражении, самая главная, пожалуй — естественный ход формирования личности.

Человек, родившись, начинает подвергаться множеству воздействий со стороны окружающих, которые его формируют в личность. Личность — это всегда социальное, про взаимодействие с другими, адаптацию к внешнему миру, умение правильно использовать окружающие объекты. Какие-то воздействия осознанные и целенаправленные (ребенка учат есть ложкой, говорить «спасибо» и т.д.), какие-то нет — ребёнок наблюдает за окружающими и сам учится у них, не ведая того (иногда ругаться матом и курить).

Большинство воспитательных и образовательных воздействий направлены на обучение человека взаимодействию с миром и людьми, адаптации к окружающей среде, управлению внешними объектами. Это необходимая задача и от неё никуда не деться, иначе вырастет «Маугли», не способный к социальной жизни.

Проблема возникает там, где социальное, одобряемое, полезное обществу, встречается с естественным, глубинным в человеке. Социальный человек достаточно унифицирован — действует как другие, чтобы быть ими понятным.

Чем он более похож на других, тем меньше эти другие вынуждены тратить энергии, чтобы с ним взаимодействовать. Людям нравятся понятность и шаблонность.

Чем «оригинальнее» человек, тем сложнее и энергозатратнее с ним взаимодействовать — необходимо понимать, анализировать, подстраиваться, чего мы обычно не очень любим. Значительно проще и удобнее, когда другой строго соответствует шаблонам и с ним «всё понятно» по умолчанию: с бородой — мужик, с кастрюлей — баба, при галстукке — начальник, с погонами — военный. Поэтому цели социализации (превращение биологического существа в социальную личность) — сплошное благо.

Важно и то, как и кем производится социализация. Это и родители, сами занятые социальной жизнью (работой, например), и общественные учреждения, которым не до индивидуальных особенностей ребёнка — они учат всех одинаково. Учат, снова, взаимодействию с внешним миром и людьми, учат знать, думать, действовать одинаково — одинаково «правильно».

Это действительно очень сложная и большая задача, важная, необходимая, но при её решении привычными нам способами выпадает очень большой пласт — внутренний мир человека.

Обычно ребенка не учат разбираться в собственном внутреннем мире, выражать себя, познавать собственные мысли и чувства, взаимодействовать с ними, самовыражаться и са-

мопроявляться.

Во-первых, родители и педагоги часто сами этого не умеют.

Во-вторых, это сложная индивидуальная работа, а на неё может не быть времени даже у родителей, не то что у массовых образовательных учреждений.

В-третьих, нет понятных методик, вернее, формально их множество, но надо ещё разобраться в нюансах и последствиях их применения, что подразумевает некую квалификацию в педагогике и психологии.

В результате мы имеем Личность, в лучшем случае хорошо социально адаптированную, но с малодоступным, а то и вовсе недоступным ей самой собственным внутренним миром. То, что скрыто внутри этой оболочки — социальной личности — не особо развивается, но может настоятельно требовать выражения — Самость — «истинное Я» человека, о котором речь пойдёт позже.

Часто, чем «лучше» человек воспитан и образован, тем хуже понимание и чувствование самого себя, и наоборот. Расхожий пример — интеллигентный айтишник, интеллектуально развитый, воспитанный, профессионал, но с большими сложностями в отношениях, так как сфера чувств не осознаётся, а приятные отношения одним холодным разумом не построишь. Социальная личность выстроена, а внутренний мир малодоступен.

У каждого из нас есть только одно истинное

призвание — найти путь к самому себе.

— Герман Гессе

Пожертвовать воспитанием и образованием в пользу «естественного хода событий» — не вариант, вырастет социально неадаптированное существо, а то и вовсе социопат. Если преуспеть в запуске процесса, получится «ребёнок-Маугли», которого позже социализировать уже невозможно. Так с речью — если до 12—13 лет ребенок не слышал человеческой речи, научить его говорить уже невозможно, мозг сформировался без способности к речи. Речь — явный и яркий пример, но у человека очень много менее заметных навыков — внутренних, психических.

Необходим некий баланс между индивидуальным и социальным, но как его соблюсти, не в «идеальном теоретическом вакууме», а при формировании конкретного человека, никто не знает.

В общем, обычно....

Что выросло, то выросло

Интересно, что и как из заложенного в детстве впоследствии прорастает, на что надеются родители, берясь за «окультуривание» детей. Или не прорастает.

Например, меня в детстве много водили по музеям, на лекции по искусствоведению в Пушкинский музей, но почему-то даже мысли учиться рисовать не зародилось.

— Я тебя в детстве водила на балет, а ты любишь оперу и не любишь балет — как так? — недоумевает мама.

— Может поэтому опера и лучше, что меня к ней никогда не понуждали? — думаю я.

Однако, сам театр «закрепился» в сознании. Среди людей, кому театр чужд, большинство просто в нём не бывали в детстве и не получили от этого посещения приятных впечатлений.

Недавно я спросил двоюродного брата, с которым мы оба с детства слушали много музыки, хотел ли он когда-либо научиться играть на музыкальном инструменте? Тоже нет — мысли не возникало.

Зато в квартире было много книг, все вокруг читали, и мне читали, и игр было много именно на взаимодействие со словом (от «городов» до «Эрудита»), и со словами отноше-

ния всегда были лучше, чем с чем-либо другим.

Дети охотнее и естественнее учатся не тому, о чём им только говорят, а тому, что демонстрируют значимые взрослые (например, родители) собственной жизнью. В моей семье никто не рисовал и не музицировал, хотя родители в детстве оба занимались музыкой, но оба бросили, когда началась «взрослая жизнь», зато со словами (чтение и речь) отношения у всех были отличные.

Позже мы начинаем учиться на основании подражания другим — сверстникам и новым значимым взрослым — копируем у них желания и пытаемся скопировать навыки. Причём, обычно мы хотим научиться тому, что несёт пользу или вызывает какие-то приятные эмоции. Мало кому интересны навыки, которые демонстрирует явно страдающий человек, но если мы видим позитив (на чём основана реклама) или его перспективы, мы готовы научиться, когда этому нет каких-либо помех, например, внутренних барьеров.

В первом институте сокурсник мог нарисовать на тетрадном листе шариковой ручкой небольшую юмористическую картинку. Это было здорово и смешно, но почему-то воспринималось как нечто чисто его, что не может иметь ко мне отношения. Я так не умел и, как будто и не мог уметь.

Мысль о неумении — это барьер. Он может быть реальным, а может нет. Пока не проверишь, не узнаешь, но если уже заведомо убеждён — предубеждён, то и проверять не станешь.

После института началась «взрослая жизнь», в которую я так стремился, госслужба, переработки, подработки, сначала одна, потом две, второе вечернее образование, и так я оказался в середине 2000-х с вполне успешно складывающейся карьерой, закрытыми материальными вопросами, но внутренне прилично подвыгоревшим. Вокруг все работали, и никто ничем творческим не занимался, даже те, кто раньше этому учился и, казалось, имел потенциал.

Это интересная ситуация: очень многие, возможно большинство, даже окончив профильные «творческие» учебные заведения, не рисуют и не музицируют «для себя», ради собственного удовольствия. Некоторые и вовсе к инструменту или мольберту не подходят.

Об этом одна из преподавателей, закончившая художественный ВУЗ, позже скажет: «Нас 5 лет учили рисовать, но никогда не объясняли, зачем». То есть, преподаватели помогли сформировать технические творческие навыки, но не донесли смыслы.

Если уж до окончивших ВУЗы смыслов не донесли, то что говорить о тех, кто и не учился никогда? Что видит в жизни «средний взрослый человек»? Работа, быт, накапливающаяся усталость, вкрапления радостных событий, но в целом — снижение энергии и радости, и так год за годом. Очень многим людям не до обучения новому, и даже не до поддержания имеющихся творческих навыков. В лучшем случае, они вкладываются в детей, отправляют их туда, где их научат ри-

совать-петь-плясать, но тоже не объясняют, зачем.

В отличие от некоторых коллег, в моей копилке изначально никаких творческих навыков не было, зато работа по 12—18 часов в день 6—7 дней в неделю привела к тому, что начало постепенно появляться выгорание. Выгорание — это уже свершившийся факт, диагноз, но пока до него не дошло, процессы, к выгоранию приводящие, идут полным ходом. Давайте назовём это...

Подгорание

Проблема выгорания в том, что оно приходит постепенно и незаметно: становится меньше энергии, быстрее устаёшь, всё больше времени надо для отдыха, накапливается эмоциональное уплощение — эмоций и чувств становится меньше. Это не депрессия (у неё другие причины), но при определённых предпосылках и упорстве может перерасти, если человек не уловит сигналы приближения проблемы и не поменяет собственную жизнь. Улавливают не все.

Выгорание не связано с физиологическими различиями мужчин и женщин, но связано с психологическими и культурными различиями. Женщины статистически чаще сообщают о выгорании, мужчины реже. Предположу, что причина во внимании к собственным чувствам, телесным ощущениям, внутреннему состоянию, которые мужчины более склонны игнорировать. Кроме того, для многих мужчин обращение за помощью по таким темам равносильно признанию слабости, что кажется им неприемлемым.

Считается, что у женщин выгорание проявляется в форме эмоционального истощения, постоянной усталости, повышенной тревожности и депрессии, а у мужчин в форме холодной отстранённости, цинизма и безразличия — эмоциональной уплощённости.

Как-то заместитель подметил: «Вы когда устаёте — кон-

кретизируетесь». Конкретизируюсь, значит отбрасываю всё лишнее, взаимодействие с другими становится сугубо сугубым, без эмоций и сложных речевых конструкций, на которые просто нет сил. Если уставать постоянно, упомянутая выше безразличная отстранённость станет единственной моделью общения. Однако, это не воспринимается, как проблема.

В результате в зоне риска в большей степени мужчины. У нас сложности с выплёскиванием чувств, нам социально запрещено признавать неудачи, усталость и отсутствие энергии. Грубо говоря, мы не можем собрать совещание, чтобы поплакать и устроить истерику, дабы потом с новыми силами и в душевном равновесии вернуться к работе. Из «предохранительных клапанов» для многих остаётся лишь алкоголь, усугубляющий проблемы, а в результате начинаются проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Так как мужчины склонны игнорировать собственные чувства и даже неприятные ощущения тела, мы пропускаем всё, что сигнализирует внутри нас самих о начале проблем. Это тем более легко, что разворачивается процесс постепенно и незаметно. В какой-то момент начинается дефицит положительных эмоций, хотя это может не осознаваться. Если бы мне об этом сказали со стороны, не согласился бы. Не замечаешь, что утрачиваются «тонкие» положительные эмоции, а те, что остаются, достаточно сильные и требуют сильных внешних стимулов.

Казалось бы, как можно не понимать, что ты перестал что-либо чувствовать внутри себя и тебе постоянно нужен внешний эмоциональный допинг? Можно, если процесс разворачивается долго. Как с лягушкой, которую можно сварить заживо без протестов с её стороны, если нагревать воду в кастрюле очень медленно. Прямо скажем, чувствительность к малозаметным сигналам о дискомфорте — не очень мужская тема. Хотя и женщины, воспитанные по мужской модели, умеют игнорировать собственный внутренний мир.

Что делает «человек нормальный», активно работающий, если у него становится меньше энергии? Правильно, жертвует не работой, а всем остальным. Работа — будто бы «обязательная программа» жизни, остальное, включая отдых — произвольная блажь.

На самом же деле для восстановления нужно не мобилизоваться и ещё поднажать, а на время остановить суету в собственной жизни, замедлиться, оказаться в некоем безопасном пространстве, где можно погрузиться в себя, осознать, что происходит в твоей жизни, что ты думаешь и чувствуешь, чего хочешь. В принципе, это описание кабинета психолога и сессии, но в 2000-х, о которых идёт речь, качественная практическая психология была редкостью.

Поэтому всё, что я замечал, стоя перед огромным министерским окном в солнечную погоду, это чувство, будто в своей жизни лишён чего-то очень важного, но неуловимого, гораздо более важного, чем карьера и деньги, и что жизнь

проходит мимо — где-то там, за окном.

Каждый проживает такие этапы по-своему, пытается заместить нехватку энергии и внутренней жизни самыми разными способами, добавить, как самому человеку кажется, энергии в жизнь, способов не счесть, от шопоголизма до алкоголизма, а я, как и многие мужчины, выбрал...

Адреналин

Попытка получать впечатления от езды на спортивной машине, потом другой — мощнее, а потом мотоциклах, приводили только к росту скорости и риска, и в какой-то момент мне и самому стало понятно, что всё это может кончиться только плохо. Когда мотоцикл несёт тебя со скоростью 215, а уже хочется другой — помощнее, не надо обманывать себя — ты очень быстро едешь в направлении скорой смерти.

Кстати, а почему ты к этому стремишься, зачем тебе туда так нужно?

На этот вопрос сложно ответить, если не понимаешь, что происходит в твоём собственном внутреннем мире, в том числе в чувствах.

Одна женщина, купившая с мужем мощную американскую машину Chevrolet Corvette, сформулировала это так: «У неё словно есть своя воля. Ты нажимаешь на газ, а она просит: «Ещё, ЕЩЁ!!!». Точно такое же впечатление у меня было от Ford Mustang и быстрого мотоцикла — они не просят, требуют!

Очень точное описание зависимости от скорости, но это, конечно, не про наличие воли у машины, а про стремление человека отдать собственную волю, чтобы пережить сильные чувства — эмоциональную наркоманию.

Сначала ты впервые садишься за руль такой машины, на-

жимаешь-отпускаешь педальки, как на обычной, а она вдруг начинает пробуксовывать на месте или её сносит вбок от избытка мощности — это действительно яркие впечатления.

Потом ты какое-то время получаешь удовольствие от динамики старта и скорости, потом скорость растёт, потом её уже не хватает. 180 км/ч по пустому вечернему шоссе по пути с работы домой кажутся уже обычным вечерним ритуалом, а не избыточным риском. Ярких, как прежде, эмоций это больше не приносит.

Некоторые переходят к уличным гонкам или игре в «шашечки» между машинами. Кончается всё обычно одинаково, в лучшем случае, списанием только машины.

Недавно два клиента практически синхронно поделились наблюдением, что очень многие в их окружении (бизнес, госкорпораты, чиновники, силовики) подсели на адреналин — занялись высокорисковыми видами спорта и времяпрепровождения. Другие — на алкоголь или даже запрещённые вещества. Хорошо понимаю причину, имея в прошлом собственный опыт адреналиновой зависимости.

Несмотря на ограниченность вариантов выбора самодеструктивного поведения, мотивация у каждого уникальна-своя, иногда парадоксальная, с неочевидной логикой.

Высокорисковые занятия требуют максимального контроля, и для этого есть достаточная мотивация — иначе погибнешь. Иногда это ответ на чувство человека, что он мало что контролирует в жизни — поиск среды, где у него есть иллю-

зия личного контроля над ситуацией.

Иногда за этим усилением контроля может стоять потребность в обратном — полном снятии контроля, которого в обычной жизни и так с избытком — когда чувствуешь, что на самом деле уже ничего не контролируешь, но при этом снова живёшь и вдохнул полной грудью. Может быть, это обострённое чувство «жизни» и появляется ярче, потому что не мешает отступающая на время привычка к тотальному контролю?

Пусть машина и мотоцикл на большой скорости — это хоть какая-то иллюзия контроля, то какой уж там контроль при прыжке с парашютом?

Если подобные экстремальные увлечения не про контроль, то риск допускается, чтобы хоть что-нибудь почувствовать. Некая ирония: чувства — это жизнь, и рисковать жизнью, чтобы почувствовать жизнь, на первый взгляд несколько странно. Такова уж путаная логика внутреннего мира человека.

Став на путь получения адреналина, человек отдаётся риску, а стимулов (эмоций, впечатлений) нужно всё больше и больше.

Если выбранный способ получения эмоций окажется единственным — это дорога в зависимость, а каждое повторение её лишь усиливает. Если риск в процессе только нарастает, понятно, какой будет финал.

Отношения тоже могут быть источником эмоций, и тоже

часто адреналина, но когда ты выгораешь, а эмоции в дефиците, то и отношения тоже оказываются несколько неполноценными, другой человек готов делиться с тобой эмоциями, а ты — нет, не со зла и не из жадности, а просто за неимением оных.

Опуская тему неэтичности подобного психологического вампиризма, замечу, что многие отношения в формате сожительства именно поэтому таковы — одной стороне нечего дать живого, эмоционального, другой. Иногда это про обе стороны, не имеющие чувств, чтобы делиться ими, но желающие хотя бы какого-то подобия близости. То, что в таких отношениях происходит на самом деле, тоже часто далеко не только от чувств, но и от секса.

Как и всё остальное, отношения как источник впечатлений способны приесться: одни начинают часто менять партнёров, другие — экспериментировать с различными перверсиями, но и это однажды приедается, а, по свидетельствам попробовавших поднимать градус ощущений, назад дороги может не быть.

У тяги людей к избыточной скорости есть ещё одно занятное объяснение — скорость, как попытка догнать ускользающую жизнь. Однако, не изобрели ещё такого мотоцикла, который способен, несясь вовне, догнать то, что ускользает от человека внутри — его собственную внутреннюю жизнь.

Проблема психологической зависимости и избавления от неё не в самом факте, что человек зависим от чего-то, а в

том, как выявить истинную потребность, которая удовлетворяется таким образом, и найти иной способ её удовлетворения. Пока потребность не выявлена, человек — просто...

Заложник

Веду к тому, что все известные людям «животно-биологические» способы получать удовольствие и энергию приводят к необходимости «повышения дозы», так как мозг человека быстро адаптируется к любым стимулам и с каждым разом выдаёт меньше удовольствия с повторением тех же самых действий.

Помните шутку из фильма «Белое солнце пустыни», когда таможенник видеть не мог чёрную икру? Шутка была хороша, потому что для подавляющего большинства советских граждан икра была экзотическим дефицитом, а для простого большинства не была доступна вовсе.

Однако, если она окажется в постоянном доступе, каждый поймёт этого таможенника — она осточертеет.

Кроме того, если источник желаемых чувств или состояний оказывается единственным, это вызывает зависимость, а она приводит к проблемам.

Это относится ко ВСЕМУ: пище, алкоголю, запрещённым веществам, сексу, рискованному поведению, гордости от достижений, желанию славы и популярности, и, особенно, власти.

В гораздо меньшей степени эта логика инфляции относится к творчеству, познанию и духовности, где бесконечное повышение дозы хотя бы не приводит к физическому, ин-

теллектуальному и психологическому самоуничтожению.

Проблема в сочетании Принципа удовольствия и способности живых существ адаптироваться. Человек, получив положительный опыт (чувства и/или ощущения), хочет его повторить, чтобы снова получить удовольствие. Повторение приводит к привыканию и снижению удовольствия. Значит, чтобы получить то же количество удовольствия, стимул должен стать сильнее.

Запрещённые вещества в этой теме самая яркая иллюстрация — зависимость развивается очень быстро, толерантность тоже нарастает быстро, заметные негативные последствия тоже наступают очень быстро.

Самое примечательное, что наркотики не содержат в себе «удовольствия», которое стремятся получить употребляющие, а лишь приводят к выбросу мозгом соответствующих гормонов (нейромедиаторов), которые содержатся в мозгу, а не в веществе. За счёт внешней стимуляции человек пытается вызвать выброс веществ, содержащихся в нём самом, но в больших количествах, чем может это сделать естественным путём. У этого пути есть неприятное следствие — единомоментная трата всего запаса гормонов удовольствия приводит к их дефициту и человек перемещается на обратный полюс — в неудовольствие.

Фактически, употребление запрещённых веществ — это попытка искусственно изменить график получения удовольствия. Вместо ровного графика получаются резкие пики, но

за ними неизбежно следуют спады, потому что запасы растрачены.

Понимание этой логики важно, потому что на получении удовольствия, способах и графике основана вся жизнь человека. Запрещённые вещества — просто очень удобная иллюстрация — всё происходит очень быстро и наглядно. В некотором смысле жизнь человека — это то, как он получает удовольствие, как его научили в детстве и как он сам научился позже.

Встречал мнение, что люди, занятые интересным делом, а дела интересные обычно содержат в себе что-то творческое или хотя бы только познавательное, в меньшей степени склонны к употреблению алкоголя и запрещённых веществ — они получают гормоны удовольствия естественным способом и более ровным графиком.

Если захочется не согласиться с этим тезисом, приведя в пример многочисленных наркозависимых из мира музыки и живописи, то предложу задаться вопросом: всё-таки дело в творчестве или в попытке изменить график получения удовольствия? К тому же, значительная часть этих людей — только исполнители, а не создатели.

Пока творческие виды деятельности — удовольствие и хобби — это одна картинка, когда профессия — совсем другая. График удовольствия и энергии человека уже не принадлежат ему, он обязан выйти на сцену и выдать определённую энергию и настроение, вне зависимости от того, есть они у

него или нет.

Вдохновения или всплеска энергии может не быть очень долго, а публика ждёт определённых эмоций, построенный вокруг «звезды» бизнес — денег, а сам человек уже привычного внимания, от которого часто тоже зависим.

Если верить интервью наркозависимых музыкантов, в этот момент «заботливые продюсеры» и подсовывают запрещённые вещества. Дело не в творчестве. Скорее, оно заканчивается, когда начинается зависимость, часто вместе с жизнью.

Будет честно заметить, что творческие и познавательные процессы в своей физиологической основе устроены схожим с пагубными зависимостями образом. Если что-то непонятное стало понятным и это вызвало удовольствие, второй раз заново понять то же самое и вновь получить удовольствие невозможно. То есть, надо интеллектуально расти — брать задачи более высокого уровня сложности, и таким образом получать следующую порцию удовольствия.

Если получилось создать нечто творческое, что понравилось самому, доставило удовольствие, простое повторение такого же удовольствия не принесёт. Нужен следующий уровень. В этой логике творчество несколько специфичнее, потому что если в случае с «обычными» достижениями и познанием выбор следующей цели как правило не проблема, то творчество связано с внутренним состоянием, а нужного состояния может какое-то время не быть.

Весь вопрос, куда ведёт описанное «повышение дозы»: к пресыщению, проблемам со здоровьем и преждевременной смерти или к внутреннему развитию. В части животной природы мы очень ограничены в наращивании потребления. Даже от передозировки выпитой водой, как ни странно, можно умереть. Здесь нет опечатки: не водкой, а именно водой.

Результат ставки на животные удовольствия в конечном итоге один — потеря радости жизни, а вместе с ней и мотивации.

Это значит, что из положения заложника собственной животной природы есть два выхода: управление привыканием через самоограничение (практики поста, аскетизм, минимализм и подобное) или выбор тех направлений удовольствия, которые не вредят здоровью и психике. Творчество — отличный вариант.

Если интуитивно тянет именно в эту сторону — привлекают люди, которые занимаются чем-то творческим, умеют получать удовольствие от жизни не только за счёт потребления, социальных достижений и превосходства над другими, возможно это не спроста — интуиция подсказывает путь к удовольствиям другого уровня.

В этом плане меня всегда удивляли люди, которым явно было что-то дано или они учились чему-то творческому, но забрасывали и никогда не использовали это для получения удовольствия от жизни.

Тем более, что сейчас стоимость входа в творчество неве-

роятно низка. Например, буквально каждому, у кого есть мобильный телефон, доступна...

Фотография

Некоторой отдушиной для меня долго была фотография. Первым фотоаппаратом была ещё Смена-8м в детстве, потом в институте появились «мыльницы», но вся фотография была в рамках «а вот у нас студенческие посиделки». Неожиданно оказалось, что приятель Илья, которого я знал с детского сада, фотографирует и очень этим увлечён. Он рассказал-показал и мне понравилось. Допускаю, что мне даже больше понравилось само состояние увлечённости.

Приятель помог выбрать хороший, тогда ещё плёночный фотоаппарат, который по сравнению с «мыльницей» был по сложности похож на космический корабль — я до сих пор не понимаю, как он определяет, куда направлен взгляд фотографирующего, чтобы подстроить фокусировку. Началась пора фотографии с плёнками, объективами, фотолабораториями и фото-общением.

Сейчас, пересматривая те фотографии, вижу, что в них нет ничего интересного. Это просто фиксация факта, иногда репортаж, порой неплохой. Попытка сделать кадр технически-правильным. Примерно то же, что и с цитатой преподавательницы рисования выше: учился фотографировать, но сам не понимал зачем.

Ещё были портреты, но тоже реалистичные и живые, не про постановку, искажение или «улучшение» образа. В этом

не было творчества, лишь фиксация.

Увлекаясь фотографией, я встречал в офисном мире людей и таких же как я — подвыгоревших, или изначально ещё более дитигальных — с техническим «цифровым» мышлением, тоже увлечённых фотографией, работы которых были технически очень правильны, но не вызывали вообще никаких эмоций, как не было их и у авторов.

Иногда встречались и люди нарциссичные, которым важно во всём быть лучше и выше окружающих, иметь самую дорогую и совершенную технику, но работы которых оказывались такими же — холодными и безжизненными, пусть иногда и действительно технически идеальными.

Эта «неинтересность, несмотря на правильность» бросалась в глаза.

В то же время обратил внимание, что кадр, сделанный пусть даже с технической ошибкой, но на эмоциональном импульсе, получается более «живым», а техническая правильность не связана с эмоциональным эффектом от работы. Как-то во время поездки в Ясную поляну в электричке я заметил и успел сфотографировать ребёнка, который, видимо, от поездки устал, облокотился на спинку кресла и смотрел в окно. Кадр технически не удался — в вагоне было мало света и имелась вибрация от колес поезда — он получился смазанным. Но одновременно этот кадр оказался самым живым и эмоционально-интересным за всю поездку.

Бывает важно определиться, чего на самом деле ищешь

— «правильности» или жизни, часто это две очень разные дороги.

В контексте того периода мне очень откликается фильм Вима Вендерса «Алиса в городах» (ФРГ, 1973) — человек, находясь в кризисе, не способен выразить происходящее с ним и вокруг него словами, но делает бесчисленное количество кадров на фотоаппарат, пытаюсь хоть как-то передать свою внутреннюю реальность через сфотографированное.

Практически логика соцсетей: что не сфотографировано и не выложено, того не было. Даже для самого человека, ведь в его внутреннем мире наблюдаемое событие не произошло.

Гораздо позже я осознал, что фотография в тот период была единственным способом посмотреть на мир сквозь призму чувства, впечатления, а не только холодной рациональности. Собственно, ни внешнего признания, ни какого-то эдакого творчества я в этом не видел и не искал.

Искать творчество? Зачем, я что, больной? Деньги надо зарабатывать и карьеру делать!

Думаю, если бы мне тогда «в лоб» предложили научиться рисовать, я бы подумал, что предлагающий не в себе. Рисовать?? Зачем???

На этот вопрос я вскоре ответил себе сам.

Николай Копейкин

Вообще-то я шёл больше на бренд «НОМ» — питерское «Неформальное объединение молодёжи», которое в 2004-м году устроило в Москве выставку входящего в объединение художника Николая Копейкина. Это сейчас он известен, действует творческое объединение КОЛХУи (сокращение от «Колдовские художники»), появились последователи и подражатели, открыта частная галерея Свиное рыло в Санкт-Петербурге, ряд работ Николая Андреевича находится в постоянной экспозиции музея современного искусства Эрарта, а тогда его жанр Мультиреализм был внове.

Увидев картину «Короткое замыкание», я очень смеялся. На ней был изображён огромный медведь, выпавший с вертолёт с чемоданом и бутылкой, приземлившийся на высоковольтную линию электропередачи и погнувший её.



*«Короткое замыкание», автор — Николай Копейкин.
Публикуется с разрешения автора.*

Работа на госслужбе в электроэнергетике с бесконечными таблицами расчётов и документами на тот момент уже стала для меня рутиной, часто бессмысленной, и такой взгляд — весёлый и абсурдный — вызвал яркие эмоции.

Человек и его смех

Юмор — это часто именно смещение угла зрения на что-то, смешивание несочетаемых реальностей, и, кажется, люди не особо любят это делать самостоятельно.

Вы не задумывались, почему так популярны юмористы, комедии, стендап? Человек со сцены управляет углом зрения публики, вызывает эмоции, а публика готова за это платить. Но почему? Ведь это их собственные эмоции...

Это значит лишь одно — люди сами разучились менять угол зрения и погрязли в «привычности», им необходим кто-то внешний, кто поможет им получить доступ к собственным чувствам и энергии.

Разве это не странно?

Наряду с юмором, на целенаправленное вызывание эмоциональных реакций направлено любое творчество, искусство. Искусством принято называть признаваемый высококачественным результат творчества. Часто признаваемый только для того, чтобы это «искусство» продать, никаких объективных критериев качества не существует.

Творчество и искусство направлены на вызов гораздо более широкого спектра реакций и чувств, нежели юмор. Юмор, кстати, тоже бывает разный, и иногда в форме юмора высказываются очень серьёзные вещи, которые остальные либо не осознают, либо не смеют проговорить, а иногда даже

подумать.

Любой демонстрируемый результат творческого процесса — это всегда про попытку автора вызвать у зрителя реакцию. В первую очередь — чувства, состояния, иногда мысли. Определённо, картины Копейкина тогда повлияли на чувства, изменили внутреннее состояние.

Когда ты внутренне очень «структурен» и системен, абсурдизм привносит хаос, нарушает эмоциями эту структурность, предлагает совместить разные, а то и противоположные объекты и представления. Коллектив НОМ хорошо умеют это делать — смещать угол зрения на привычное, как в текстах песен, так и в картинах.

Что не так с этим «получением собственных эмоций и чувств за плату»? Любых эмоций — хоть от песен на концерте, хоть от похода на футбол? Даже не обязательно за плату — песни могут быть в плеере, футбол по ТВ. Я имею в виду, что ещё не так, помимо уже описанной логики наркомании, когда человек за счёт внешней стимуляции пытается управлять собственным внутренним состоянием.

За этим снова стоит уже упомянутая логика животного выживания: стремление потратить как можно меньше энергии и получить при этом максимальный результат (удовольствие).

Если для игры в футбол необходимо затратить много энергии, то на просмотр матча по ТВ она не нужна, более того, люди в процессе ещё и быстрыми углеводами с алкоголем

себя заправляют. Просто «путь чемпиона» — два в одном: сразу тебе и алкогольная зависимость, и эмоциональная, а глядишь, и диабет «выиграешь».

Если для обучения музыке и самостоятельного исполнения, а тем более создания композиции, надо затратить колоссальные время и энергию на предварительное обучение, то включение в плеере музыки, вызывающей сильный эмоциональный отклик, не требует энергии вовсе. С визуальными искусствами то же самое: в смартфоне или планшете могут уместиться огромные коллекции музеев из разных частей света.

Но что происходит дальше?

Привыкая потреблять, не затрачивая соразмерную энергию, по сути получив возможность безграничного потребления контента, человек становится идеальным потребителем, а кто-то потребителем психологически зависимым. Экономически это благо для продавца, психологически для самого человека это ловушка.

Каков главный долговременный результат замены игры в футбол вживую на просмотр матчей по телевизору? На мой взгляд, ослабление мышц и снижение собственной жизненной энергии человека. Мы же понимаем, что поддержание физической формы (без экстремизма) приводит к тому, что человек становится активнее, оптимистичнее и энергичнее? А носитель пивного алкоголизма перед телевизором — наоборот.

С алкоголем вообще забавная ситуация — люди часто пьют его, чтобы повысить настроение, хотя химически алкоголь — депрессант — средство для снижения настроения и подавления возбуждения. На самом деле, в таких случаях речь идёт о снятии контроля и выпуске наружу подавленных эмоций. В данном случае — положительных. Ловушка в том, что они вообще никак не связаны с алкоголем, только с психологическими ограничениями самого человека.

У человека уже имеется проблема с доступом к собственным позитивным эмоциям, добавив алкоголь, особенно если он окажется единственным источником доступа к самому себе, человек получит и вторую — алкоголизм.

То же самое происходит и с потреблением творческого контента — музыки, текста, видео, хотя последствия менее заметны, так как нет явных физических проявлений — тех же снижения тонуса мышц и ухудшения здоровья.

«Творческой мышцей» называют способность человека самостоятельно производить оригинальный творческий продукт и вызвать эмоции с помощью творчества у себя и окружающих.

Эта способность тесно связана со способностью генерировать идеи, находить нестандартные решения, гибко мыслить — в любом контексте и сфере жизни.

Если человек только потребляет контент, его творческие и интеллектуальные мышцы атрофируются, он теряет способность придумывать что-то самостоятельно, становится зави-

симым от генерации эмоций и идей другими людьми.

С психологической точки зрения люди потребляют искусство и любой «эмоциональный контент», чтобы на мгновение почувствовать собственные чувства, соединиться с ними, прожить их. Это самый простой вариант, если чувства по каким-то причинам недоступны, но он временный, не решает проблему и не может удовлетворить потребность в чувствовании в целом.

Ограничение потребления любого контента — одно из важных условий тренинга творческих способностей, который я ещё упомяну далее. Если хочешь научиться любой контент создавать — ограничь потребление, чтобы сместить фокус внимания с внешнего на внутреннее. Именно внутри источник любого творчества, а заодно и удовольствия.

Нынешняя доступность ИИ — искусственного интеллекта — очередной шаг в ловушку атрофии интеллекта и творчества у людей. ИИ на самом деле скорее ИП — информационный пылесос, собирающий и обобщающий уже имеющиеся идеи, у него отсутствует второе слагаемое — чувства, необходимое для работы фантазии и созидания нового — творчества. Тем не менее, ИИ зачастую воспринимается как аналог человека.

Не случайно классическое образование включало спорт и обучение искусствам. Речь не про формат кондовой музыкальной школы, после которой люди к пианино больше никогда не подходят, а про образование, основанное на вызо-

ве интереса и поддержании его, выработке самостоятельных творческих навыков. Такое образование скорее редкость.

Оно в первую очередь давало независимость в мышлении и доступ к собственным чувствам, способности выражать их. Естественно, это привилегия правящего класса, а не «населения».

Природа современного рабства

Как-то слушал интересную лекцию о связи кризиса энергии и мотивации у людей с устройством общества. В основе проблем мотивации у современного человека — психология раба, формируемая с детства социальными институтами и сложившейся культурой.

Ключевое отличие раба от хозяина в том, что раб не имеет права на собственные желания. Все желания раба — это воля хозяина.

Значит, чтобы превратить человека в раба необходимо в первую очередь лишить его собственных желаний.

Желание — это чувство, а значит эффективный способ отлучения человека от собственных желаний — лишение его доступа к собственным чувствам и управление его желаниями извне.

Так как «современными рабами» являются населения целых стран, действовать через насилие и понуждение невозможно — слишком энергозатратно. Поэтому воздействие осуществляется через институты формирования личности, прямую рекламу и агитацию, или косвенно, через потребление массовых информации, культуры и «искусства». Воздействие это включает эмоциональный компонент, влияет на сферу чувств, и, если человек с собственными чувствами не дружит, не осознаёт их, воздействие от него самого скрыто.

Метод настолько эффективен, что позволяет даже убивать людей, формально с их собственного согласия, причём это не ново и описано ещё классиками литературы.

«Он помнил, как однажды увидел в одном из тихих переулков небольшой отряд вербовщиков в синих мундирах, с энтузиазмом маршировавших под бой барабанов и звуки флейты. Разумеется, идея заключалась в том, чтобы произвести впечатление на равнодушных и сомневающихся, заставить их забыть о собственной выгоде, о семье и доме, возбудить патриотизм. Он видел, как рабочий, который возвращался домой, помахивая обеденным котелком, вдруг остановился и прислушался к звукам музыки и как, когда отряд прошел мимо, пристроился в хвост с выражением то ли сомнения, то ли восторга во взгляде. Фрэнк спрашивал себя, что могло подвигнуть этого человека. Почему он так легко поддался? Ведь он же не собирался идти на вербовочный пункт.»

— Теодор Драйзер, «Финансист» (1912 г).

Чтобы человек этого не понял и не выбрался из рабства, надо лишить его ещё и самостоятельного мышления — идеи тоже не должны генерироваться самим человеком, а потребляться извне — чужие. С очевидной последующей атрофией собственного оригинального мышления.

С этой же целью снижается качество и доступность образования, а весь «массовый культурный продукт» — самого низшего качества — не подразумевающий внутренней рабо-

ты зрителя, то есть развития.

Люди привыкают к такому положению вещей, как и ко всему прочему, считают это естественным образом жизни, привычной «реальностью», а привычная реальность — это то, что мы перестаём замечать.

Когда система внешнего управления устоялась и люди привыкли потреблять идеи и эмоции извне, система становится самоподдерживающейся: на того, кто захочет отличаться от других — «умничать» и «оригинальничать», будет давить чувство несоответствия окружению (это давление называется Когнитивным диссонансом).

На следующем витке — в следующем поколении — родители передают детям эти правила жизни как единственную и естественную реальность, альтернатив которой ребёнок не знает, потому что другого никогда не видел. Государственные, да и частные образовательные организации тоже не дают альтернатив.

Система скрытого рабства становится единственным вариантом жизни.

Нынешняя ИИ-мания тоже подливает масла в этот огонь иллюзией: это ведь я задал запрос, значит и ответ будто бы стал моей мыслью, но на самом деле нет. Вместо собственного размышления и поиска, ты делегировал это ИИ и не выработал собственного мышления. Мышление — это бесконечный путь, недаром говорят, что человек к мысли «приходит», значит он к ней шёл — проделывал путь. Если эта

работа делегирована смартфону, значит сам человек остался, где и был.

Однако, обычно имеется небольшая прослойка людей, сумевших преодолеть психологию выживания, способных самостоятельно думать. Формулируются альтернативные способы жить — например аскетизм, минимализм и дауншифтинг. Однако они прямо угрожают существованию социальных систем, основанных на понуждении человека к достижениям навязанных социальных целей и потреблению.

Если эти идеи распространяются, снижая мотивацию населения к труду, «рабы» становятся недостаточно усердны, социальная система создаёт угрозу людям: кризисы, войны и информационный геноцид, загоняя массы в страх и обратно в психологию выживания.

Это просто пример взгляда на причины массовой демотивации людей. Но разве не именно это происходит в мире? Бывший министр образования как бы подтверждает:

«Недостатком советской системы образования была попытка формировать человека-творца, а сейчас задача заключается в том, чтобы взрастить квалифицированного потребителя, способного квалифицированно пользоваться результатами творчества других.»

— А. Фурсенко, молодёжный форум Селигер-2007.

Этой цели служат и «культура», и «информация». Обращали внимание на структуру новостей: сколько из них свя-

заны с негативным контекстом — войнами, кризисами, бедствиями, преступлениями, угрозами, ухудшением качества жизни и подобными темами? Как правило, на любом крупном новостном ресурсе это от 55 до 85 процентов новостей.

Цель — загнать население в страх и психологию выживания, и там удерживать, чтобы больше работали и «квалифицированное потребляли», и главное, чтобы в этом была сплошная...

Стабильность

Человек устроен так, что он стремится к некоей стабильности, которая обусловлена не столько комфортом и счастьем нахождения в ней, сколько способностью человека привыкнуть к чему угодно. К тому же его комфорт и безопасность тесно связаны с соответствием окружению и обществу, а им дела нет до душевного здоровья и благополучия отдельных людей.

Это и про, как правило, людоедское управление человеческими сообществами, и про уже упомянутое снижение реакции на повторяющийся и становящийся привычным стимул.

Психолог Конрад Лоренц иллюстрировал эту ситуацию австрийской шуткой: «Сегодня я порадовал мою собаку: сначала, как следует отлупил её, а потом перестал».

Для собаки, которую долго били, прекращение избиения — уже праздник, ведь она успела адаптироваться к боли и страданию. Для неё само прекращение побоев — удовольствие. Это относится ко всем живым существам, включая людей.

К сожалению «стабильность», будучи удобным инструментом для обладания властью над людьми, мешает постоянно возрастающей алчности — зарабатыванию на них. В бизнесе этот тезис нашёл выражение в концепции «Зоны комфорта» — некое, ставшее привычным, состояние рабо-

чего коллектива, воспроизводящего исключительно привычные действия и экономящего энергию, что ведёт к снижению производительности. Психологический смысл такого комфорта для человека — снижение тревоги, но для бизнеса — это недостаточный рост прибыли.

«Зона комфорта — это состояние, когда наша неопределенность, дефицит и уязвимость сведены к минимуму — когда мы верим, что у нас будет доступ к достаточному количеству любви, еды, талантов, времени, восхищения. Когда мы чувствуем, что имеем некоторый контроль.»

— Брене Браун, писатель и социолог

Успокоившись, люди становятся бездеятельными и не стремятся приносить хозяину всё больше прибыли. Ответом стала разработка методов для загона персонала в состояние стресса и страха, чтобы не расслаблялся.

Обращу внимание, что все методы направлены исключительно на повышение производительности труда наёмного персонала, достижения чужих целей и для самого человека ничего хорошего в плане личностного развития не несут. Однако, это не мешает внушать людям необходимость выйти из зоны комфорта (без осмысления, в чьих интересах и куда именно этот выход), а людям — повторять эти лозунги. Примерно как в ситуации с рабочим из цитаты Драйзера, который даже не понял, что именно с ним произошло.

Поэтому самостоятельные способности мыслить и менять

угол зрения на происходящее, осознавать и управлять собственными эмоциями очень важны — меньше шансов устроить себе жизнь, в которой стабильно плохо, хоть и привычно.

А что, так можно было?

Году в 2005-м в рабочем кабинете появился новый обитатель — вчерашний студент Александр. Впервые за много лет я увидел человека, который рисует в свободное время, даже на работе, причём получает от этого удовольствие.

А что, так можно было?

Кажется, я потерял что-то, что у него пока есть.

Мы разговаривали на эту тему, и не раз, и благодаря Александру у меня появился Живой Журнал с новым кругом интернет-знакомых.

Однажды, читая ленту, я увидел запись Надежды: «Ну вот, я окончила Консерваторию, в дипломе написано, что я преподаватель, но где же ученики? Кто ко мне в ученики?». Я спросил её, может ли она меня познакомить с фортепиано, договорились и даже дошли до ирландской мелодии Green Sleeves двумя руками, но оказалось, что музыка требует столько времени и сил, сколько у меня просто не было. Одновременно, некая вешка была поставлена — в этом направлении можно сходить в будущем при наличии времени и желания.

Это было приятное расширение границ. Предыдущее знакомство с фортепиано у меня окончилось не начавшись, при прослушивании в музыкальную школу лет в 6.

Тётянька за пианино попросила меня петь, когда она бу-

дет нажимать на клавиши. Условий этой игры и темы звуковысотности мне никто не объяснял, но названия нот я знал. Поэтому, когда она нажала на клавишу, я послушно пропел Доооооо.

Глаза тётеньки округлились, а лицо приобрело елейное выражение: непонятно как, но, видимо, я идеально попал в ноту До. Она поняла, что перед ней будущий Чайковский Бах Рахманинович.

— Мальчик, ты, наверное, уже занимался музыкой??? — изумлённо воскликнула она.

— Нет! — честно ответил я.

Когда прозвучала Ре, а в ответ я пропел буквы Реееее, но снова в тональности До, её разочарование от только что утраченного будущего светила советской музыки было столь велико, что с музыкалкой мы прошли мимо друг друга. Как я сейчас понимаю, скорее всего, к счастью. Музыка восхитительна, и обидно было бы её ненавидеть, как многие выпускники советских музыкальных школ.

Опыт же обучения с частным преподавателем, пусть и прервавшийся, заставил задуматься: а что ещё ты можешь из того, что считал для себя невозможным?

Тему пробы на крепость собственных границ хорошо сформулировали в фильме «Красота по-американски» (1999, США): «Как же прекрасно осознавать, что ты можешь удивить самого себя!».

Очень полезно регулярно проверять, что ещё хорошего и

интересного может предложить тебе жизнь, из интересного и желаемого, но казавшегося невозможным.

Внутренняя эмиграция

Запомнилась опубликованная в ЖЖ история художника советского времени, который решил, как выразился автор текста, «уйти во внутреннюю эмиграцию»: устроился работать дворником, жил в подсобке, а художественно самовыражался, расписывая помойки.

Страшно представить, как бы пахла его персональная выставка. Хотя интереснее вопрос, если этот человек «эмигрировал», то как и куда именно? Предположу, что в данном конкретном случае велика вероятность психического недуга, поспособствовавшего переезду и обеспечившего радикализацию форм самовыражения, но это не объясняет, где именно оказывается эмигрант. Может в собственном внутреннем мире?

Фамилию художника не вспомню, но эта история была цепляющей. Она жёстко шла вразрез со всем, к чему я стремился в жизни, в правильности и безальтернативности чего был убеждён.

Жить в подсобном помещении и расписывать помойки, имея художественное образование и развитые навыки?? Это же безумие!!! Где твои деньги, где успех, где карьера, мужик?

Почему человек решает распорядиться своей жизнью именно так? Это для меня тоже было формой абсурдизма,

только работа писалась не красками на холсте, а собственной жизнью.

Было ли что-то более противоположное тому, вокруг чего я выстроил тогдашнюю собственную жизнь — практичности, рациональности, целеориентированности, шахматно-компьютерности, и, как это называют в психологии — дигитальности, лишённой чувств и эмоций?

В истории про художника было «неправильно» примерно... ВСЁ, и в этом был мой замятинский Икс.

«..какой-то странный раздражающий икс, и я никак не могу его поймать, дать ему цифровое выражение.

...

Вчера, в этот самый момент, когда я думал, что все уже распуталось, найдены все иксы — в моем уравнении появились новые неизвестные.»

— Евгений Замятин, «Мы»

Обычно, встречая то, что прямо противоречит собственной «правде» человека, он либо проходит мимо, либо отвергает это, обесценивает. Однако, иногда встречается тот самый Икс — то, что не вписывается в мировоззрение, но это не получается обесценить или отместить, то, что почему-то задерживает внимание и заставляет задуматься — «триггерит».

Икс — это указатель на что-то для тебя внутренне важное, но если ты сам не понимаешь, на что именно, значит речь идёт про...

Тень

В психологии это называется Тенью — те свойства и качества, мысли и чувства, которые у человека есть, но он их не осознаёт — не способен выразить словами. Иногда потому что не позволяет себе признаться в них, или ему их запретили в процессе воспитания и формирования ранее упомянутой Личности. То, что может быть увиденным в себе, как бы на свету, а то, что в себе скрыто, как бы в тени, поэтому — Тень.

Пока скрытое не осознано, не возвращено в жизнь, оно способно «триггерить» — цеплять внимание, вызывать сильные эмоции, притягивать или, наоборот, заставлять избегать и нападать на это. Есть мнение, что притяжение происходит от попытки психики вернуть себе внутреннюю целостность и полноту, преодолеть это расщепление на признаваемое и вытесненное.

Скрытое в самом себе притягивает, хотя, если ты не осознаёшь, чего именно в тебе не хватает, то, даже находя объяснения, ты скорее всего будешь ошибаться и не понимать, что на самом деле цепляет или притягивает тебя. Так мы устроены.

На этом основана реклама. Например, человек готов переплачивать за «люксовый» или «статусный» товар, который ему рекламируют, демонстрируя позой, мимикой и антура-

жем статусность и значимость, и он покупает, ведь это легче, чем признаться себе в собственном дефиците чувства значимости, а то и в скрываемом и избегаемом чувстве собственной ничтожности. Признание потребовало бы поиска выхода, действий, траты энергии, временного снижения настроения. Покупка чего-то кажется более быстрым и простым выходом, хотя даст она лишь очень кратковременное удовольствие.

Из этой же серии ситуации «Противоположности притягиваются» — интерес или притяжение очень разных людей. Значит в каждом есть что-то важное для другого, что в самом нём недостаточно развито или проявлено. Это важное не обязательно позитивное, положительное.

«Ее развязная вульгарность была смешной и страшиноватой. По полу ползал хилый, неухоженный ребенок. Кругом все знали, что эта потаскуха обманывает Кроншоу с самым последним отребьем Латинского квартала, и наивные юноши, внимавшие его афоризмам за столиком кафе, никак не могли постигнуть, как такой острый ум и страстная любовь к прекрасному мирились с подобной иллюхой. Но он, казалось, упивался грубостью ее речи и часто повторял ее выражения, от которых так и несло сточной канавой.»

— *Мозм Сомерсет, «Бремя страстей человеческих»*

Что именно это столь важное, но недоступное в себе — вот в чём вопрос. Как правило, ответ от самого человека

тщательно скрыт его собственной психикой.

Скрытое может и отталкивать, вызывая желание обесценить тех, в чьей жизни есть это — почему-то запрещённое тебе. Как старушка у подъезда, лишившаяся молодости, костерит любую девушку в короткой юбке, а забытые и ничтожные Карандышевы³ «презирают» (обесценивают) наглость богатых Паратовых, хотя мечтают оказаться на их месте. Паратовы, кстати, презирают Карандышевых тоже именно не желая себе признаться, что эти же качества (страх, зависть и ничтожность) есть в них самих.

Точно так же негодяй искренне кричит громче всех, какие вокруг негодяи, не осознавая, что на чемпионате негодяев он был бы первым.

Зачастую Тенью люди представляют только что-то ужасное, жестокое и аморальное, но гораздо чаще речь о чём-то совершенно другом — праве на собственное мнение, праве проявлять себя во внешнем мире, выражать себя и высказываться, и очень много запретов связано именно с творчеством. Ведь творчество — самая обнажающая человека форма высказывания.

Может поэтому люди, занимающиеся чем-то эдаким, многим кажутся особенными? Но это не они особенные, а зрители. В том смысле, в каком ребёнок-инвалид — «особенный ребёнок» по сравнению с «обычными» сверстниками.

³ Если книга, то Островский «Бесприданница», если фильм, то «Жестокий романс», СССР, 1984.

Это не особенность «творческого человека» — способность делать что-то, а особенность зрителей — неспособность проявлять и выражать себя, смотреть на реальность иначе и делиться этим взглядом с другими.

Удивительно только, что это относится к большинству людей. Хотя, учитывая вышеизложенные тезисы об управлении обществом, современном скрытом рабстве, логике формирования социальной личности, а также изложенные далее психологические причины затруднений, может и не удивительно, а закономерно.

Убивающая доброта

Тень — это не какая-то умозрительная чисто теоретическая абстракция, она не безопасна, она способна убить своего же хозяина.

По соседству в Министерстве энергетики работал наш сверстник Алексей, которого за глаза прозвали «Лёха-фашист». Худощавый светловолосый и голубоглазый парень чисто славянской внешности, добрейшей души человек, пока...

У него было странное свойство: выпив, он становился неожиданно агрессивным, начинал «зиговать» и высказывать какие-то немецко-фашистские тезисы. Поначалу это было шоком для вновь прибывших в компанию, но постепенно все привыкали, тем более что в трезвом состоянии человек был добрейший. Даже агрессия его была не злая, а какая-то скорее отчаянная.

Такое расщепление всегда про Тень — человеку по какой-то причине «запрещено» проявлять агрессию, и такие люди действительно воспринимаются как добрейшие и не испытывающие никогда ни агрессии, ни злости. Однако, эти чувства в них есть, просто они заперты, не находят выхода в обычной жизни, в данном случае выплеснуть их помогает опьянение, снимающее привычный контроль и запреты. Так как чувства копятся и не выражаются, их давление растёт и

выплёскивание имеет уже концентрированный вид, экстремальные формы — неожиданные для окружающих.

Пока чувства не выплеснуты, будучи запертыми, они никуда не деваются, не будучи направлены и выражены вовне, они направляются на самого человека и точат своего обладателя изнутри.

Вытесненная (запертая, запрещённая) агрессия внешне обычно считается в нескольких вариантах:

- абсолютная доброта, будто никакой агрессии и злости в человеке нет вовсе, вообще ни в каком виде, он будто не способен сердиться и злиться, ни при каких обстоятельствах;

- человек пытается казаться добрейшим, но вдруг в общении проявляется токсичность, не прямо, очень косвенно, зато регулярно;

- злость проявляется только в отношении «чужих», «плохих», по отношению к которым любое зло легитимизировано, например, мало кто осудит человека, яростно агитирующего казнить маньяков и педофилов;

- неожиданная, могущая казаться немотивированной, сильная агрессия при снижении самоконтроля, например, в состоянии опьянения.

Считается, что заблокированная агрессия приводит к психосоматике, в т.ч. ранним инфарктам и онкологии. Это не строго научно-доказанная тема, скорее часто звучащие наблюдения отдельных специалистов, не сведённые в статистику.

ку (увы, это приводит к многочисленным злоупотреблениям и манипуляциям — обещаниям жуликов исцелять «психологией» любые заболевания хоть в терминальной стадии).

Агрессию, как и любое другое «запертое» чувство, можно выразить и выплеснуть в любом объёме с помощью любого направления творчества, даже учиться не обязательно, просто дать себе волю. Но именно раскрепощение для таких людей самое сложное.

Алексей умер очень молодым от рака. Сейчас я думаю: если бы он начал разбираться в себе, осознал и переработал причины своей подавленной агрессии, нашёл адекватные и социально приемлемые способы выразить её, может до сих пор был бы жив-здоров?

Доказать это невозможно, но вдруг?

Елизавета

В этот период мы познакомились с девушкой, которая училась в Академии Сурикова. Наверное, наше общение было неким ответом на созревший внутренний запрос на снижение градуса рациональности, на возвращение утраченной эмоциональной сферы. Мне нравилось слушать её рассуждения о творчестве, профессионализме, таланте. Несколько удивительно было, что в 20 лет человек понимает это всё гораздо лучше, чем я в свои 28, вообще не задумывавшийся об этом ранее.

Одним из «открытий» того времени была мысль, что для изображения похожего на реальность совсем не нужно рисование — для этого нужен фотоаппарат. Рисование (и тем более живопись) нужны не для «похожей» и «правильной» передачи видимого, а наоборот — для искажения реальности.

Самым интересным в Елизавете была её непохожесть на всё моё окружение, тогда уже напрочь чиновничье. Из этой отличности проистекали другие интересы и темы разговоров — о творчестве, свободе самовыражения — на которые в привычном окружении поговорить было просто не с кем. Почему-то это было притягательным. Может потому, что у меня самого это было заперто в Тени?

В психологии это называется Попыткой интернализации — стремление сделать внешний объект или его свойства сво-

ими внутренними. Это и про притяжение очень разных людей, и про уже упомянутую рекламу, когда человек покупает что-то, чтобы «присвоить» те качества, которые покупка символизирует.

Проблема в том, что это так не работает, хотя человечество не перестанет пытаться, ведь иллюзия очень притягательна.

Купив «статусный» предмет, невозможно вынуть из него и погрузить эту «статусность» в себя. Общась с превосходящим тебя в чём-то человеком, невозможно просто перенять (присвоить) себе его качества, даже если вступить с ним в отношения или брак. Так люди, жаждущие внимания, но лишённые способов его получения, могут выбирать очень внешне ярких или демонстративных партнёров, чувствующие ничтожность — статусных, переживающие комплексы бедности — богатых, а с заблокированными самовыражением и самопроявлением — «творческих». Так они хотят почувствовать своими эти качества.

Увы, так не работает.

Можно только осознать собственный дефицит, а потом развить всё это в себе самом, целенаправленно и поступательно. Иногда это легко и быстро, иногда тяжело и долго. Иногда достаточно обучения, иногда нужна помощь психолога. Само присутствие предмета или человека рядом не делает тебя другим внутренне.

Иногда же достаточно осознать в тайне желаемое и отка-

заться от него, как заведомо ненужного, невозможного или даже вредного, принять текущее положение вещей или выбрать какое-то другое направление развития.

2 книги

Помните, в интернете была популярна игра «Назовите 10 книг, повлиявших на вас»? Эти две, пожалуй, входят если не в десятку, то в тридцатку.

№1 Линус Торвальдс «Just for fun» — биография одного из гигантов компьютерного мира — автора операционной системы Linux, создавшего её из мотивации «For fun» — ради развлечения (удовольствия, забавы).

Проект Linux уникален. Созданный в 1991 году на совершенно некоммерческой основе, Linux развивается до сих пор, обеспечивая работу серверов, смартфонов (Android — это Linux) и другой техники, вплоть до бытовой. При этом система никем не монополизирована, она десятилетия развивалась как компаниями, так и программистами-энтузиастами, распространяется бесплатно для частного использования и имеет так называемый «открытый код» — любой программист с соответствующей квалификацией может посмотреть, как «устроена изнутри» любая такая программа, не содержит ли ошибок и шпионских включений, в отличие от всего, связанного с Apple и Microsoft — их программы таким образом проверить невозможно.

Кроме операционной системы и книги, авторству Торвальдса принадлежат два «Закона Линуса», второй из кото-

рых гласит: «Прогресс означает прохождение через категории: «выживание», «социальная жизнь» и «развлечение».

По сути, это та же пирамида потребностей — сначала «животные», потом социальные, потом саморазвитие, духовность и творчество, которые Торвальдс отнёс к «развлечениям».

Эта книга ставит вопрос: а в какой стадии внутреннего прогресса находишься ты сам? На тот момент у меня это было затянувшееся «выживание» — стремление заработать как можно больше денег, чтобы обеспечить чувства стабильности и безопасности.

Безопасность — очень часто встречающаяся мотивация для зарабатывания денег, хотя, если задуматься, становится очевидно, что деньги и безопасность никак не связаны, а иногда деньги и вовсе являются причиной небезопасности.

Вслед за этим осознанием пришёл вопрос: а где и что в моей жизни этот «for fun»? Что было бы способно двигать тебя вперёд, если не деньги? Чем бы ты занимался в жизни, если бы не было необходимости в деньгах и карьере? Что бы ты делал даже «забесплатно» и с удовольствием?

№2 Хэмфри Карпенгер «Джон Толкин. Биография».

Основные книги Толкина были прочитаны ещё в 16 лет и было интересно почитать об авторе. Я ожидал чего угодно, но только не этого.

Внешняя сторона жизни Толкина была жизнью серой мы-

ши в унылом английском городишке. Если вам не доводилось пожить в маленьком английском городе, поверьте на слово — это серое уныние. При этом такая мощь жизни внутренней и запредельный масштаб фантазирования!

Это снова про «внутреннюю эмиграцию», без некоторой степени которой невозможна богатая внутренняя жизнь. Если поразмыслить, настоящая жизнь человека вообще вся внутри. Только, в отличие от предыдущего примера с художником, расписывающим помойки, Толкин сохранил свою социальную позицию и даже пришёл к социальному признанию, несмотря на сфокусированность на жизни внутренней.

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.