

6+

НЕОБЯЗАТЕЛЬНОЕ

ПОЧЕМУ САМОЕ ПРИВЫЧНОЕ
ОКАЗЫВАЕТСЯ САМЫМ ТРУДНЫМ ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ

ЛОРА ЕРКИНА

ЭССЕ О СУБЪЕКТИВНОМ ОПЫТЕ

Еркина Лора

Необязательное

«Издательские решения»

Лора Е.

Необязательное / Е. Лора — «Издательские решения»,

Что означает слово «я» до того, как мы начинаем его объяснять? Почему ощущение собственного присутствия кажется настолько естественным, что почти никогда не становится предметом исследования? «Необязательное» — философское эссе о тех основаниях опыта, которые обычно остаются незаметными именно потому, что сопровождают каждую мысль, каждое чувство и каждое восприятие.

© Лора Е.

© Издательские решения

Необязательное

Еркина Лора

© Еркина Лора, 2026

ISBN 978-5-0071-0294-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга написана не для того, чтобы что-то добавить к жизни.

Она не предлагает новых смыслов, убеждений или ориентиров. Напротив — она ставит под вопрос то, что обычно принимается без проверки.

В повседневном существовании человек живёт внутри устойчивых схем восприятия.

Мысли, реакции, оценки и чувства следуют друг за другом автоматически, образуя ощущение непрерывной внутренней реальности. Этот процесс кажется естественным, потому что он знаком и повторяем. Мы редко сомневаемся в нём — не потому, что он ясен, а потому что он не прерывается.

Проблема не в том, что эти схемы ошибочны или «плохи».

Проблема в том, что они воспринимаются как единственно возможные. Внутренние реакции начинают определять не только переживание, но и саму картину реальности. Мы живём так, будто всё, что возникает внутри, напрямую говорит о том, как обстоят дела на самом деле.

Существует другой режим восприятия — не как достижение и не как улучшение, а как сдвиг опоры.

В нём внимание начинает различать не только содержание переживания, но и сам факт его возникновения. Мысли перестают быть равными фактам. Эмоции — равными реальности. Внутренний комментарий больше не воспринимается как обязательный.

Разница между этими режимами не абстрактна.

Она ощущается как изменение плотности жизни: исчезает внутреннее давление и необходимость всё объяснять и удерживать. То, что раньше казалось неоспоримым, оказывается просто привычным. И это различие невозможно развить или накопить — его можно только заметить.

В современном мире эта разница становится особенно ощутимой.

Автоматические способы реагирования всё хуже справляются с объёмом стимулов, напряжений и изменений, с которыми человек сталкивается ежедневно. Внутренние схемы продолжают работать по инерции, создавая ощущение сжатия, спешки и постоянного несоответствия.

Эта книга не предлагает выхода из мира и не обещает состояний.

Она предлагает исследование — внимательное, последовательное и без утешений. Речь пойдёт не о том, что чувствовать или как жить, а о том, как именно складывается переживание, которое затем принимается за «я», «реальность» и «жизнь».

Если в какой-то момент чтения станет ясно, что многое из происходящего внутри не является обязательным, — этого достаточно.

Дальше всё будет происходить само.

Глава 1. Почему «я» кажется очевидным

Ощущение «я есть» редко становится предметом внимания.

Оно не требует подтверждения, не нуждается в доказательствах и почти никогда не вызывает сомнений. Человек может сомневаться в своих мыслях, решениях, чувствах, но, пожалуй, само присутствие «я» остаётся за пределами вопроса — как будто сомнение здесь просто неуместно.

Это ощущение переживается как нечто простое и непосредственное.

Не как идея, к которой приходят, и не как вывод, который можно пересмотреть, а как факт, с которым имеют дело до любых размышлений. Оно не нуждается в уточнении, потому что кажется уже включённым в самую возможность что-либо уточнять.

Попытка поставить это ощущение под вопрос часто вызывает странную реакцию.

Не столько интеллектуальное несогласие, сколько внутреннее недоумение: зачем вообще задерживаться на том, что и так очевидно? Кажется, что здесь нет проблемы, а значит, нет и причины направлять сюда внимание.

Мы склонны доверять тому, что не требует усилия.

Очевидное воспринимается как естественное и надёжное именно потому, что оно не вмещивается в происходящее. Пока что-то кажется очевидным, к нему не возникает необходимости возвращаться, проверять его или уточнять.

Это доверие почти никогда не осознаётся.

Мы не принимаем решения доверять ощущению «я есть» — мы просто живём, исходя из него. Оно сопровождает любое действие и любую мысль, не заявляя о себе и не требуя подтверждения.

В этом смысле очевидность работает как фон.

Она не выделяется, не привлекает внимания и не воспринимается как нечто отдельное. Мы замечаем изменения, сомнения, напряжения, но не то, что остаётся неизменным и потому не подаёт сигналов.

Именно поэтому сомнение в очевидном часто кажется неуместным.

Не как исследование, а как избыточное усложнение. Возникает ощущение, что вопрос задан без необходимости, как будто он нарушает привычный ход восприятия, не предлагая взамен ничего существенного.

Важно подчеркнуть: это не сопротивление размышлению и не отказ от исследования.

Скорее, это естественная реакция на отсутствие видимого повода. Там, где ничего не колеблется, внимание не задерживается.

Поэтому ощущение «я есть» редко воспринимается как нечто, к чему можно отнестись иначе.

Оно просто присутствует, и этого оказывается достаточно, чтобы не возвращаться к нему как к отдельной теме.

Ощущение «я есть» проявляется не только как фон присутствия, но и как постоянно используемая форма.

Оно включено в повседневную речь настолько плотно, что почти не замечается. «Я думаю», «я устал», «мне кажется», «я не понимаю» — эти обороты возникают автоматически, без предварительного размышления о том, что именно стоит за этим «я».

В этих высказываниях «я» не обозначает объект и не указывает на что-то, что нужно рассмотреть.

Оно работает как точка сборки, вокруг которой выстраивается высказывание. Мы не останавливаемся, чтобы проверить, что именно имеем в виду, когда говорим «я». Слово используется раньше, чем появляется необходимость его уточнять.

Речь течёт свободно, фразы складываются сами собой, и «я» присутствует в них как нечто самоочевидное. Оно не требует внимания и не воспринимается как элемент, который можно отделить от сказанного. Скорее, оно служит местом, из которого речь просто происходит.

При этом «я» не переживается как слово.

Оно не ощущается как знак или обозначение. В повседневном использовании оно почти полностью совпадает с ощущением внутреннего присутствия. Когда человек говорит «я думаю», он не сообщает о действии мышления как о чём-то внешнем — он просто выражает происходящее, не отделяя процесс от того, кому он приписан.

Именно эта слитность делает «я» особенно устойчивым.

Поскольку оно постоянно используется, но никогда не рассматривается, оно перестаёт восприниматься как форма. Оно становится прозрачным посредником между переживанием и речью, который не задерживает на себе внимание.

Мы легко замечаем, что думаем или что чувствуем, но почти никогда не обращаем внимания на то, из какой точки это произносится.

Эта точка не выделяется, потому что она всегда совпадает с актом высказывания. Пока речь течёт, «я» кажется неотделимым от самого факта говорения.

Важно отметить, что здесь нет усилия или намерения.

Человек не утверждает «я» каждый раз заново. Он не подтверждает его существование и не поддерживает его сознательно. «Я» просто используется — так же, как используются другие элементы речи, без которых высказывание не складывается.

Эта автоматичность создаёт ощущение естественности.

То, что используется постоянно, начинает восприниматься как часть самой реальности, а не как способ её описания. Поэтому «я» кажется не формой речи, а прямым указанием на нечто, что и так присутствует.

Наряду с постоянным использованием «я» в речи существует ещё одно, более тихое и устойчивое ощущение — ощущение внутреннего центра.

Оно редко осознаётся напрямую, но почти всегда присутствует как нечто само собой разумеющееся. Это не образ и не мысль, а скорее чувство того, что у происходящего есть внутренняя точка, из которой оно воспринимается.

Этот центр не обязательно ощущается как нечто отчётливое.

Чаще он переживается как отсутствие необходимости искать точку отсчёта. Есть чувство, что восприятие уже «откуда-то» происходит, и этого достаточно. Мы не задаёмся вопросом, где именно находится эта точка, потому что она не требует уточнения и не вызывает напряжения.

В телесном опыте это ощущение может проявляться по-разному.

Иногда как лёгкое чувство присутствия «внутри», иногда как фоновая собранность, иногда как ощущение, что переживание происходит «здесь», а не где-то ещё. Но при всём разнообразии оттенков есть одно общее свойство: этот центр кажется неподвижным.

Мы замечаем изменения — в мыслях, в эмоциях, в теле, — но саму точку, из которой эти изменения воспринимаются, мы почти никогда не замечаем.

Она остаётся неизменной на фоне происходящего и именно поэтому уходит из поля внимания. То, что не движется, не привлекает взгляда.

Это ощущение неподвижности создаёт впечатление надёжности.

Есть что-то, что остаётся тем же самым, даже когда всё остальное меняется. Мы можем быть уставшими или бодрыми, спокойными или раздражёнными, уверенными или сомневающимися, но чувство того, что «я здесь», сохраняется. Оно не требует подтверждения и не нуждается в поддержке.

Важно, что этот внутренний центр не переживается как объект.

Мы не смотрим на него и не взаимодействуем с ним. Он не стоит «перед» восприятием и не появляется в нём как элемент. Скорее, он совпадает с самой возможностью воспринимать. Именно поэтому его так трудно выделить: он не находится в опыте, а переживается как опыт.

Когда внимание обращается к мыслям или чувствам, центр остаётся в тени.

Он не требует участия, не вмешивается и не заявляет о себе. Его присутствие ощущается не через активность, а через отсутствие необходимости что-то удерживать. Пока всё происходит привычным образом, этот центр остаётся вне поля рассмотрения.

Поэтому идея «внутреннего наблюдателя» часто возникает уже задним числом.

В самом опыте нет чёткого образа того, кто наблюдает. Есть лишь ощущение, что наблюдение происходит, и этого оказывается достаточно. Центр не отделяется от процесса, а переживается как его естественное условие.

Эта незаметность усиливает ощущение очевидности субъекта.

Если есть устойчивая точка, которая не меняется вместе с переживаниями, она начинает восприниматься как нечто более фундаментальное, чем сами переживания. Не потому, что это было осмыслено, а потому, что это просто не ставилось под вопрос.

Так внутренний центр закрепляется как нечто само собой разумеющееся.

Он не утверждается и не описывается, но постоянно подразумевается. И именно потому, что он кажется неподвижным и надёжным, он почти не привлекает внимания и остаётся вне рассмотрения.

Когда ощущение «я есть» остаётся фоном, когда оно постоянно используется в речи и совпадает с ощущением внутреннего центра, у внимания почти не остаётся повода к нему возвращаться.

Всё, что требует реакции, находится на поверхности: мысли, чувства, события, решения. То, из чего всё это воспринимается, остаётся в тени.

Трудность здесь не в сложности и не в абстрактности.

Она возникает именно из-за простоты. То, что не вызывает напряжения, не требует усилия и не мешает действовать, не воспринимается как проблема. А значит, не становится объектом рассмотрения.

Мы привыкли исследовать то, что даёт сбой.

То, что вызывает сомнение, сопротивление или конфликт. Но ощущение субъекта не создаёт таких ситуаций. Оно не противоречит опыту, а сопровождает его. Не прерывает движение, а делает его возможным. И именно поэтому остаётся незаметным.

К тому же попытка рассмотреть это ощущение часто кажется странной.

Возникает впечатление, что внимание направлено не туда, что вопрос задан без необходимости. Как будто мы пытаемся прояснить то, что и так достаточно ясно, не понимая, зачем это может понадобиться.

Важно и то, что «я» не существует для нас как отдельный элемент опыта.

Оно не появляется и не исчезает, не меняется и не развивается. Оно не переживается как нечто, с чем можно что-то сделать. Скорее, оно совпадает с самой возможностью переживать. И то, что совпадает с возможностью, трудно выделить внутри того, что уже происходит.

Поэтому «я» кажется не формой, а данностью.

Не способом восприятия, а тем, что просто есть. И именно эта кажущаяся безусловность делает его самым устойчивым и самым трудным для рассмотрения элементом опыта.

Эта глава не пытается нарушить эту устойчивость.

Она лишь фиксирует, насколько надёжно и незаметно она встроена. Потому что только увидев, насколько естественным кажется это ощущение, можно понять, почему любое изменение в этой области воспринимается не как уточнение, а как сдвиг.

Глава 2. Как слово становится чувством

В повседневном опыте слово почти никогда не воспринимается как звук или знак.

Когда мы слышим слово или произносим его мысленно, внимание не задерживается на нём. Оно сразу уходит дальше — к тому, что возникает вместе со словом.

Слово словно срабатывает мгновенно и исчезает из поля восприятия.

Мы не отслеживаем момент, в котором оно было услышано или произнесено. Вместо этого почти сразу появляется нечто более плотное и осязаемое — ощущение, состояние, внутренний отклик.

Поэтому слово редко переживается как событие.

Оно не ощущается как нечто, что произошло. Скорее, оно служит переходом, после которого внимание оказывается уже в другом месте — в переживании.

Это особенно заметно во внутренней речи.

Мысли возникают в форме слов, но переживаются не как слова. Они сразу ощущаются как значимые и относящиеся к происходящему «здесь», даже если сами формулировки не были осмыслены или проверены.

В результате слово почти не оставляет следа.

Оно выполняет свою функцию и уступает место тому, что возникло вместе с ним. Внимание удерживается не на форме, а на переживании, которое кажется более реальным и надёжным.

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.