

18+ Тамара Шомина
Александр Капитонов

Религия Откровение Психология

Том III (Часть 1): Психология Веры —
от инстинкта до мудрости

**Александр Капитонов
Тамара Шомина**

**Религия. Откровение.
Психология. Том 3 (часть
1): психология веры —
от инстинкта до мудрости**

<https://litres.ru/74370558>

ISBN 9785007105088

Аннотация

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

В третьем томе читатель погружается в природу веры как фундаментальной способности человеческой психики. Вера предстает не как слепое принятие догм, а как доверие к порядку мироздания, как инструмент исцеления, от борьбы к принятию себя.

Содержание

Предисловие к третьему тому	5
Психология Веры — от инстинкта до мудрости	58
Эволюция веры: от хаоса к порядку	58
Конец ознакомительного фрагмента.	96

**Религия. Откровение.
Психология
Том 3 (часть 1):
психология веры — от
инстинкта до мудрости**

**Тамара Шомина
Александр Капитонов**

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Тамара Шомина, 2026

© Александр Капитонов, 2026

ISBN 978-5-0071-0508-8 (3-1)

ISBN 978-5-0069-4671-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие к третьему тому

Люди спорят о вере с тех пор, как научились говорить. Спорят громко, страстно, часто с ненавистью. Во имя Бога сжигали города и народы. Во имя веры отрекались от близких. Во имя правильного понимания священных текстов убивали тех, кто понимает иначе. Но в этом многотысячелетнем шуме почти никто не задавался простым вопросом: а что такое вера на самом деле? Не «во что верить» — это вопрос содержания, а «что значит верить» — вопрос природы. И чем громче споры, тем очевиднее, что ответа на этот вопрос нет.

Одни считают веру слабостью, утешением для тех, кто не способен мыслить самостоятельно. Другие — священным долгом, обязательным условием спасения души. Третьи — высшим даром, который нельзя объяснить, но можно только принять. Но за всеми этими оценками стоит одно и то же: никто из спорящих не может толком объяснить, что же такое вера как таковая, вне зависимости от её содержания. Каждый говорит о том, во что он верит, но не о том, что значит сам акт веры.

Для того чтобы ответить на вопрос о природе веры, нужно обратиться к психологии. Одно из первых научных опре-

делений веры, свободное от религиозных и идеологических предпочтений, дал Уильям Джеймс. Он писал: «...вера означает какую бы то ни было степень достоверности, не исключая и наивысшей»¹ (С. 87). В другом месте он уточняет: «Вера есть ментальное состояние или функция познания реальности, которое означает любую степень уверенности, включая высшую возможную уверенность и убежденность» (С. 105). Это определение выводит веру за рамки исключительно религиозного опыта. Вера, с этой точки зрения, — это универсальный механизм познания, который присутствует у любого человека, независимо от его отношения к религии.

Джеймс показал, что в акте веры всегда есть несколько компонентов. Во-первых, это наличие объекта (того, во что верят) — этот объект может быть как реальным, так и воображаемым. Во-вторых, это психическая установка, в которой ум находится по отношению к утверждению — принимает его, отвергает или ставит под вопрос. В-третьих, это степень уверенности — от легкого предположения до абсолютной убежденности. «...всякая наша вера, — писал Джеймс, — склонна как бы затягивать и затемнять те факты, которые с ней не согласны, и проливать яркий свет на те, ко-

¹ Джеймс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

торые с ней гармонируют»² (С. 250). Эта способность веры окрашивать восприятие реальности делает её не просто пассивным состоянием, но активным фильтром, через который человек видит мир.

Современная психология пошла дальше Джемса и предложила рассматривать веру на нескольких уровнях.

Первый уровень — познавательный, или сознательный. Здесь вера выступает как функция познания реальности. Каждый объект, каждое утверждение, входящее в сознание, может обладать для человека той или иной степенью достоверности. Противоположностью вере на этом уровне является сомнение. Как отмечают современные исследователи, патология этого уровня проявляется либо в чрезмерной уверенности, когда человек принимает на веру любую, даже самую абсурдную информацию, либо в патологическом сомнении, когда человек не может остановиться в своих вопросах и сомневается даже в очевидных вещах.

Второй уровень — деятельностный. Этот уровень исследовал Б. С. Братусь. В своей работе «К проблеме веры в психологии» он писал: «...вера в возможность и осуществимость идеально представленных целей является необходи-

² Джемс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

мым компонентом любой сложно организованной деятельности»³ (С. 8). Человек, чтобы действовать, не просто выбирает тот или иной ход, но и опирается — чаще всего неосознанно — на веру, что именно этот ход, а не какой-либо иной, приведет к цели. Без этой веры действие становится невозможным. Человек просто не начнет двигаться, если не верит, что движение имеет смысл. Это касается как простых действий, так и сложных жизненных проектов.

Третий уровень — личностный. Здесь вера рассматривается как свойство личности, как ее глубинная ориентация. Джеймс Фаулер, автор стадияльной теории веры, определял ее как «...ориентацию целостного человека, придающую направление и цель его надеждам и стремлениям, мыслям и действиям»⁴ (pp. 14). Это уже не просто убеждение в истинности какого-то утверждения и не просто условие для действия. Это то, что определяет само направление жизни человека, его систему ценностей, его отношение к себе, к другим, к миру в целом. Патология этого уровня — фанатизм, который, имея общие с верой механизмы, сам верой не является, а представляет собой её духовно искаженную форму.

³ Братусь Б. С., «К проблеме веры в психологии», «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология», 1994, №2

⁴ Fowler J.W., «Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning», San Francisco: Harper & Row, 1981, 352 p., Перевод выполнен соавтором книги Капитоновым А. Е.

Атеисты, отрицая существование Бога, тем не менее не могут избежать работы тех же самых механизмов веры. Как писал В. И. Ленин, «...материализм... означает веру в истинность показаний наших органов чувств»⁵ (С. 127). Иными словами, атеист не может доказать, что его чувства не обманывают его, — он просто верит в это. Он верит в то, что завтрашний день будет похож на вчерашний. Он верит в то, что его память не врет. Он верит в то, что другие люди обладают сознанием. Атеист не может доказать несуществование Бога — это принципиально недоказуемо, как и обратное. Значит, его позиция — это тоже форма веры, просто объект веры другой.

Верующие, в свою очередь, защищают свои догматы с рвением, достойным лучшего применения. Они могут цитировать священные тексты, пересказывать богословские споры, приводить аргументы в пользу существования Бога. Но когда их просят объяснить не то, во что они верят, а то, как устроен сам механизм веры, — они часто теряются. Почему человек вообще способен верить? Откуда берется эта способность? Что происходит в психике, когда человек говорит «я верю»? На эти вопросы традиционная теология не дает ответа. Зато на них отвечает когнитивная наука.

⁵ Ленин В. И., «Материализм и эмпириокритицизм», Москва: Политиздат, 1973, 456 с.

Когнитивная наука рассматривает веру как продукт работы специализированных когнитивных механизмов, сформировавшихся в ходе эволюции. Один из таких механизмов — сверхчувствительное устройство обнаружения агентности, или HADD (Hypersensitive Agency Detection Device). Как пишет Паскаль Бойер, *«...человеческий мозг устроен так, что он в любой неопределенной ситуации склонен видеть присутствие живого агента»*⁶ (С. 87). Шорох в кустах мгновенно вызывает гипотезу о том, что там кто-то есть, и этот кто-то может быть опасен. Для организма эволюционно полезнее ошибиться и принять ветку за хищника, чем ошибиться и принять хищника за ветку. Цена первой ошибки — лишний выброс адреналина. Цена второй — смерть.

Именно этот механизм, как полагают когнитивные психологи, лежит в основе веры в богов, духов и другие сверхъестественные существа. Сверхчувствительное устройство обнаружения агентности легко срабатывает в ситуациях отсутствия реальных агентов, порождая представления об антропоморфных живых существах там, где их нет. Религиозные идеи, с этой точки зрения, возникают как побочный продукт работы адаптивных когнитивных механизмов, имевших совсем другие, вполне прагматичные функции. Вера в богов — это не специальная адаптация, не «религиоз-

⁶ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

ный инстинкт», заложенный в мозг природой. Это побочный эффект работы механизмов, которые помогали нашим предкам выживать в мире, полном реальных угроз.

Человек не выбирает, верить ему или нет, точно так же, как он не выбирает, видеть ему цветные сны или черно-белые. Способность верить — это фундаментальное свойство человеческой психики, встроенное в неё эволюцией. Атеист может отрицать Бога, но он не может отрицать, что его психика устроена по тем же законам, что и психика верующего. Он тоже наделяет агентностью неодушевленные объекты. Он тоже испытывает уверенность в вещах, которые не может доказать. Он тоже верит в то, что завтра наступит, что солнце взойдет на востоке, что люди вокруг него обладают сознанием. Вера — не выбор между «верю» и «не верю». Это вопрос понимания того, как работает этот фундаментальный механизм, и умения отличать здоровую веру от патологической, живую веру от мертвой догмы, веру, которая делает человека свободнее и добрее, от веры, которая превращает его в фанатика.

Религиозные книги говорят о вере в Бога, о спасении души, о правильном вероучении. В них можно найти глубокие рассуждения о природе Божества, о том, как молиться, поститься, исповедоваться, причащаться. Но в них редко встретишь вопрос: а почему человек вообще способен ве-

ритель? Откуда берется сама эта способность? Как она устроена? Для богословия эти вопросы часто кажутся второстепенными, а то и вредными. Вера даётся Богом, она есть дар — и этого достаточно. Но если не задавать эти вопросы, вера остается чем-то внешним, непонятным, не связанным с тем, как устроен человек. Человек получает предписание верить — но не понимает, что в его психике должно произойти, чтобы это предписание исполнилось.

Священное Писание, как правило, говорит о вере как о доверии Богу, как о верности завету. Но оно не объясняет нейробиологические механизмы этого доверия. Оно не рассказывает о том, как ранний опыт отношений с родителями формирует способность доверять миру. Оно не предупреждает о когнитивных искажениях, которые могут превратить веру в фанатизм. Богословы, комментируя священные тексты, часто углубляются в детали догматов, спорят о тонкостях вероучения, но оставляют в стороне вопрос о том, как живая человеческая психика перерабатывает эти догматы в реальное поведение, эмоции, решения.

Один из крупнейших православных богословов XX века Владимир Лосский писал о вере как о «...личностной встрече с живым Богом, которая превосходит любые рациональные определения»⁷ (С. 45). Эта формулировка прекрасно пе-

⁷ Лосский В. Н., «Очерк мистического богословия Восточной Церкви» / пер. с

редает переживание веры изнутри, но ничего не говорит о том, как это переживание возникает, какие психологические механизмы делают его возможным. Для человека, который не имеет этого переживания, такая формулировка закрывает вопрос, а не открывает его. Если вера — это встреча с Богом, а у меня такой встречи не было, значит, я просто не избран, не достоин, не способен. Богословие не дает инструментов для исследования собственной веры — оно дает догматы, которые нужно принять или отвергнуть.

Научные книги, особенно в области психологии и нейробиологии, подходят к вере с другой стороны. Они могут детально описать, какие участки мозга активируются, когда человек говорит о Боге или выполняет религиозные ритуалы. Они могут показать, как эволюция сформировала механизмы, делающие веру неизбежной. Но эти книги редко соединяют научные данные с духовным опытом. Они объясняют, как работает вера, но не отвечают на вопрос, во что верить. Они могут показать, что вера в Бога имеет естественное происхождение, но не могут сказать, истинен этот Бог или нет, и имеет ли эта вера ценность для души человека.

Психология веры, особенно в ее эволюционном варианте, часто склоняется к редукции. Вера в богов объясняется как побочный продукт работы когнитивных механизмов, и на

этом часто ставится точка. Как пишет Паскаль Бойер, «...религиозные идеи не требуют специального объяснения — они возникают естественным образом из нормальной работы обычных когнитивных способностей»⁸ (С. 34). Это объяснение устраняет необходимость в Боге, но не устраняет феномен веры. Человек все равно верит. И это «все равно верит» — загадка, которую эволюционная психология объясняет, но не отменяет. Человек знает, что его мозг склонен к иллюзиям, но продолжает доверять своим чувствам. Человек знает, что вера в Бога может быть побочным продуктом эволюции, но продолжает молиться.

Откровения — живой, прямой опыт встречи с Божественным — часто оказываются в самом неудобном положении. Научная психология их игнорирует как ненаблюдаемые и непроверяемые. Традиционная теология относится к ним с подозрением, если они исходят не от признанного святого и не вписываются в канон. Откровения современных людей, не принадлежащих к официальным церковным структурам, маркируются как «сектантские», «лжепророческие», «окультиные». Даже если человек пережил глубокий духовный опыт, который изменил его жизнь, он сталкивается с недоверием: с одной стороны — от науки, с другой — от религии. Откровения становятся чем-то неприличным, о чем

⁸ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

не принято говорить в приличном обществе.

Между тем, вся история религии — это история откровений. Библия — это запись откровений, полученных пророками и апостолами. Коран — это откровение, полученное Мухаммедом. Веды — это услышанное (шрути). Без живого опыта встречи с Божественным не возникло бы ни одной религии. Но как только откровение записано, канонизировано, оно перестаёт быть живым словом и превращается в мёртвый текст, который нужно толковать. Новые откровения, если они появляются, воспринимаются как угроза авторитету старых. Так живой опыт оказывается зажат между догмой и скепсисом.

Каждый из этих подходов — религиозный, научный, мистический — изолирован. У каждого свой язык, свои методы, свои авторитеты. Религиозный человек говорит о грехе и спасении. Психолог — о когнитивных искажениях и эволюционной адаптации. Мистик — о внутреннем свете и единении с Божественным. Они говорят об одном и том же феномене, но не слышат друг друга. Читатель, который хочет разобраться в природе веры, вынужден выбирать: идти в церковь, в лабораторию или в тихую комнату для медитации. Но почему он должен выбирать? Разве нельзя смотреть на один и тот же феномен с разных сторон, не отбрасывая ни одну из них?

Читатель, который возьмет в руки эту книгу, не должен чувствовать себя предателем ни своей веры, ни своего разума. Он не обязан становиться ни религиозным фанатиком, ни холодным скептиком, ни беспочвенным мистиком. Он может оставаться тем, кто он есть — и при этом получать доступ к знаниям, которые раньше были разбросаны по разным, не сообщающимся между собой мирам. Книга не требует выбора. Она предлагает взять лучшее из каждого подхода и соединить их в одну картину, где наука не отрицает духовный опыт, а религия не отрицает научные данные, и где откровения не противоречат ни тому, ни другому, а дополняют их.

Именно эту задачу ставит перед собой данная книга. Она не предлагает отказаться от науки ради религии или от религии ради мистики. Она предлагает объединить три подхода — психологию, религиозные традиции и живые откровения — и посмотреть, что получится. Вместо того чтобы спорить, какой подход правильный, книга использует их как три инструмента, три языка, на которых можно говорить об одном и том же: о вере как о фундаментальной способности человеческой психики, о доверии к порядку, который больше нас. Вместо выбора между наукой, религией и мистикой — синтез.

Эта книга задумана как мост между тремя мирами, которые обычно не пересекаются. Первый мир — научная психология, которая изучает механизмы веры, но избегает вопросов о смысле и истине. Второй мир — религиозные традиции, которые хранят мудрость веков, но часто закрыты для тех, кто не принимает догматы. Третий мир — живые откровения, которые продолжают звучать и сегодня, но редко находят место ни в науке, ни в официальном богословии. Каждый из этих миров говорит на своём языке. Каждый видит только часть целого. Задача этой книги — соединить их.

Синтез не означает, что нужно смешать всё в одну кашу или выбрать из каждого по чуть-чуть. Синтез означает, что три источника работают вместе, дополняя и проверяя друг друга. Психология дает понимание механизмов веры — откуда она берется, как устроена, почему неизбежна. Религии дают содержание — как вера оформлялась в разных культурах, какие ответы на вечные вопросы она предлагала. Откровения дают живой опыт — не пересказ чужих истин, а слово, обращенное к человеку здесь и сейчас. Вместе они позволяют увидеть то, что каждый по отдельности упускает.

Однако просто соединить три источника — недостаточно. Книга идет дальше. На основе анализа психологии, религиозных традиций и живых откровений она выводит законы и правила веры. Эти законы не придуманы автором. Они об-

наружены в том, как вера реально работает — в психике человека, в религиозных системах, в духовном опыте, зафиксированном в откровениях. Законы веры — это не моральные предписания и не богословские догматы. Это описание того, как вера функционирует, какие у нее механизмы, какие зависимости между разными видами веры.

Эти законы представлены в виде математических формул. Вера перестает быть чем-то расплывчатым и неопределенным, о чем можно только говорить, но нельзя измерить. Формулы позволяют выразить степень веры, условия ее перехода в знание, зависимости между верой в себя и верой в других, между верой в Бога и верой в будущее. Это не означает, что вера сводится к цифрам. Это означает, что у веры есть своя математика — строгая, логичная, проверяемая. Как у физики есть законы движения тел, так и у веры есть законы движения души.

Формулы не заменяют живой опыт. Они описывают его. Как закон всемирного тяготения не отменяет красоты падающего яблока, а объясняет, почему оно падает именно так, а не иначе. Точно так же формулы веры не убивают тайну — они позволяют увидеть в ней порядок. Человек, который понимает математику веры, не перестает удивляться чуду доверия. Он просто начинает лучше понимать, как это чудо устроено. И это понимание дает ему инструменты: он может

работать со своей верой, укреплять ее, очищать от искажений, отличать здоровую веру от патологической.

За разными словами — Бог, Аллах, Дао, Дхамма, Мат, закон кармы — стоит одно и то же. Вера в Бога в авраамических традициях и вера в безличный закон в буддизме или даосизме могут показаться противоположностями. Но на глубинном уровне это не так. И там, и там человек говорит о доверии к порядку, который больше его самого, который существовал до него и будет существовать после. Разница — в языке, в образах, в способах представления этого порядка. Но не в сути. Вера как доверие к порядку мироздания — вот что объединяет все религиозные традиции, все духовные поиски, все акты доверия, которые совершает человек.

Эта книга не дает догм. Она не говорит читателю: «верь в то-то» или «не верь в то-то». Она дает инструменты для собственного исследования. Читатель может проверить законы веры на себе, провести эксперименты, посмотреть, работают они или нет. Формулы можно проверить — подставить свои значения, посчитать, получить результат. Упражнения можно выполнить — и увидеть, меняется ли вера, становятся ли цели достижимее, уходит ли тревога. Книга не требует слепого принятия. Она приглашает к исследованию, в котором читатель — не пассивный получатель истины, а активный участник.

Инструменты, которые дает книга, разнообразны. Это диагностические упражнения — чтобы увидеть свою реальную веру, а не ту, которую человек декларирует. Это практики очищения — прощение, работа с осуждением, принятие тени. Это техники настройки — формирование намерения, доверие как расслабление, молитва-благодарность. Это центральная практика «Зачем?», которая позволяет из любой негативной ситуации извлечь свет и превратить веру в дьявола в веру в Бога. И это способы закрепления — ежедневные ритуалы, поведенческие эксперименты, работа в сообществе.

Главное отличие этой книги от большинства других — она не говорит о вере. Она дает веру как инструмент. Не «подумай о доверии», а «сделай шаг доверия и посмотри, что произойдет». Не «верь в Бога», а «проверь закон: по вере твоей да будет тебе». Не «не бойся», а «выполни цепочку „Зачем?“ и посмотри, во что превратится твой страх». Книга построена так, что читатель не просто узнает что-то новое о вере. Он начинает иначе верить. Он получает опыт — может быть, впервые в жизни — сознательной, осмысленной работы с собственной верой.

Читатель, который пройдет этот путь, вряд ли станет другим человеком. Он останется собой. Но его вера — в себя,

в людей, в любовь, в Бога, в будущее — может стать более осознанной, более гибкой, более свободной. Он сможет отличать, когда его вера работает на него, а когда — против него. Он сможет чинить то, что сломано, укреплять то, что шатается, убирать то, что мешает. И главное — он сможет сам, без посредников, исследовать природу своего доверия к миру. Именно это и есть главная задача книги: не дать ответы, а дать ключи к ответам.

Три подхода, три языка, три способа говорить об одном и том же. Каждый из них имеет свои сильные стороны и свои ограничения. Каждый видит часть реальности, которая невидима для других. И только вместе они дают объемную, стереоскопическую картину того феномена, который мы называем верой. Ни один из этих подходов не претендует на исключительную истину. Но в соединении они позволяют увидеть то, что каждый по отдельности упускает.

Первый подход — научно-психологический. Он смотрит на веру извне, как на объект исследования. Психология изучает механизмы возникновения веры, её эволюционные корни, нейробиологические корреляты, возрастную динамику, патологические формы. Она может ответить на вопрос, как вера устроена. Но она не может ответить на вопрос, во что верить, и не оценивает истинность или ложность объектов веры. Её задача — описание, а не предписание.

Второй подход — религиозно-традиционный. Он смотрит на веру изнутри, как на живой опыт миллионов людей на протяжении тысячелетий. Религии дают содержание веры: священные тексты, догматы, ритуалы, моральные нормы. Они отвечают на вопросы о смысле жизни, о происхождении мира, о посмертной судьбе. Но они редко задаются вопросом, почему человек вообще способен верить, и часто принимают веру как данность, как дар свыше, не требующий объяснения.

Третий подход — мистический. Это живое слово, обращенное к человеку сегодня. В отличие от священных текстов, которые были записаны тысячи лет назад и с тех пор только толкуются, откровения звучат здесь и сейчас. Они не требуют от читателя знания древних языков или богословской подготовки. Они говорят на языке современного человека. Но именно эта живость и современность делают их подозрительными для обеих сторон: наука требует проверяемости, традиционная религия — соответствия канону.

Ни один из этих подходов не может быть отброшен. Без психологии вера остается магией, неподвластной пониманию. Без религий психология веры остается без содержания — можно изучать механизмы, но непонятно, что именно эти механизмы обрабатывают. Без откровений оба подхода те-

ряют живой нерв — то, ради чего вообще стоит говорить о вере. Поэтому в этой книге три подхода работают вместе.

Психология — первый из трех источников, на которых строится эта книга. Она не дает ответа на вопрос, во что верить, и не утверждает, что вера истинна или ложна. Она отвечает на другой вопрос: как работает вера? Какие механизмы в человеческой психике делают её возможной? Почему человек вообще способен верить — в Бога, в себя, в других, в будущее? Психология смотрит на веру не как на священный дар и не как на иллюзию, а как на естественный феномен, который можно и нужно изучать теми же методами, что и память, внимание, мышление, эмоции.

Эволюционная психология предлагает объяснение, почему вера могла закрепиться в ходе естественного отбора. Человеческий мозг — это машина предсказаний. Он постоянно строит модели мира, чтобы предвосхищать то, что произойдет в следующую секунду. Эта способность критически важна для выживания: тот, кто точнее предскажет, где прячется хищник или где найти воду, имеет больше шансов оставить потомство. Но плата за эту способность — неизбежная ошибка в условиях неопределенности. Мозг не терпит пробелов и заполняет их даже тогда, когда информации недостаточно.

Ключевой механизм, который эволюция подарила человеку, — сверхчувствительное устройство обнаружения агентности, или HADD (Hypersensitive Agency Detection Device). Как пишет Паскаль Бойер, «...человеческий мозг устроен так, что он в любой неопределенной ситуации склонен видеть присутствие живого агента»⁹ (С. 87). Для нашего далекого предка было безопаснее принять куст за хищника, чем хищника за куст. В первом случае он терял несколько секунд и порцию адреналина. Во втором — жизнь. Эволюция «настроила» мозг так, что ложная тревога — это мелкие издержки, а пропуск реальной угрозы — катастрофа.

Этот механизм стал эволюционной основой веры в богов, духов и другие сверхъестественные существа. Там, где нет реального агента, мозг его дорисовывает. Шум ветра становится голосом духа. Неурожай — наказанием богов. Болезнь — проделками злых сил. HADD не был создан эволюцией для религии. Он был создан для выживания в мире, полном хищников и враждебных племен. А религия стала его побочным продуктом — естественным следствием работы механизма, который постоянно ищет за любым событием чью-то волю и намерение. Люди не верят в богов, потому что они глупы или наивны. Они верят в них, потому что их мозг устроен именно так.

⁹ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

Нейробиология добавляет к этой картине данные о том, какие именно участки мозга активируются в акте веры. Исследования показывают, что религиозные переживания связаны с активностью тех же зон, которые отвечают за социальное познание, теорию разума, чувство доверия и привязанности. Когда человек молится, у него активируются области, связанные с отношением к другому человеку. Мозг обращается к Богу как к значимому Другому, используя те же нейронные сети, что и в отношениях с близкими людьми. Вера в Бога буквально «прошита» в тех же схемах, что и вера в мать, отца, друга.

Доверие — ключевой нейробиологический механизм веры. Окситоцин, часто называемый «гормоном доверия», играет центральную роль в формировании социальных связей. Он снижает тревогу, уменьшает активность миндалевидного тела, отвечающего за страх, и облегчает установление контакта с другими. Эксперименты показывают, что повышение уровня окситоцина увеличивает доверие к другим людям, а также, по некоторым данным, усиливает религиозные чувства и готовность доверять Богу. Доверие — это не абстрактное понятие, а конкретное нейрохимическое событие в мозге.

Когнитивная наука изучает не только механизмы возник-

новения веры, но и то, как вера структурирует мышление. Вера — это не просто убеждение, которое можно принять или отвергнуть по желанию. Это когнитивная установка, которая определяет, как человек обрабатывает информацию. Джемс писал, что вера склонна *«...затягивать и затемнять те факты, которые с ней не согласны, и проливать яркий свет на те, которые с ней гармонируют»*¹⁰ (С. 250). Это не недостаток веры, а её свойство. Вера создает фильтр, через который человек видит мир.

Клиническая психология показывает, что вера может быть здоровой и патологической. Здоровая вера — это открытая система, способная к сомнению и диалогу, готовая проверять себя опытом. Патологическая вера — это застывшая догма, резистентная к реальности, неспособная измениться даже при противоречии с фактами. В крайних формах патологическая вера проявляется как бред — например, бред одержимости, когда человек абсолютно убежден, что в него вселился дьявол, и никакие доказательства не могут его переубедить. На другом полюсе — патологическое сомнение, когда человек не может верить ни во что, включая показания собственных чувств.

У. В. Квин, американский философ и логик, писал: «То-

¹⁰ Джемс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

тальность наших так называемых знаний или верований — от самых случайных фактов географии и истории до глубочайших законов атомной физики или даже чистой математики и логики — есть рукотворная ткань, которая соприкасается с опытом только по краям»¹¹ (pp. 42). Периферийные убеждения могут быть поколеблены опытом, но центральные — самые дорогие и важные — защищены от опровержения.

Восемь видов веры — это концептуальная рамка, которая проходит через всю книгу. Она позволяет системно анализировать любой феномен веры, будь то вера первобытного шамана, вера современного христианина или вера атеиста в науку. Психология выделяет эти виды по их функции: вера в реальность мира (базовое доверие к существованию), вера в себя (чувство собственной ценности), вера в людей (доверие к другим), вера в любовь (доверие к закону отношений), вера в Бога (доверие к порядку мироздания), вера в дьявола (проекция зла и уход от ответственности), вера в достижение цели (уверенность в реализации намерения), вера в будущее (надежда). Каждый вид имеет свои психологические механизмы, свою эволюционную историю, свою патологию.

Психология дает понимание этих механизмов, но она не

¹¹ Quine W.V.O., «Two Dogmas of Empiricism», The Philosophical Review, Vol. 60, No. 1, 1951, Перевод выполнен соавтором книги Капитоновым А. Е.

дает ответа на вопрос, во что верить. Она показывает, как работает вера, но не говорит, истинен ли Бог, существует ли любовь как закон мироздания, будет ли будущее. Для ответа на эти вопросы нужно обратиться к другим источникам — к религиозным традициям и к живым откровениям. Психология — это фундамент, на котором строится все здание, но не само здание.

Религии — второй из трех источников, на которых строится эта книга. Если психология отвечает на вопрос «как работает вера?», то религии отвечают на вопрос «во что верить?». Они дают содержание: священные тексты, догматы, ритуалы, моральные нормы, картину мира, обещание спасения или освобождения. Религии — это не просто набор убеждений, а живые системы, которые на протяжении тысячелетий формировали культуру, искусство, право, семейные отношения, представления о добре и зле, о смысле жизни и о том, что ждет человека после смерти.

Священные тексты мировых религий — Библия, Коран, Тора, Веды, Трипитака — это не просто книги. Для верующих это слово Бога, откровение, обращенное к человеку. В них записаны истории о сотворении мира, о пророках и праведниках, о законах и заповедях, о награде праведным и наказании грешным. Но эти тексты написаны на древних языках, в далекой культурной среде, и их понимание требует не

только веры, но и знаний — истории, филологии, текстологии. Священный текст всегда нуждается в истолковании, и каждое поколение читает его заново, находя новые смыслы.

Богословские труды признанных учителей и мыслителей — это попытки систематизировать то, что дано в откровении. Августин, Аквинат, Лютер, Кальвин в христианстве; Аль-Газали, Ибн Араби в исламе; Маймонид в иудаизме; Шанкара, Рамануджа в индуизме; Нагарджуна, Доген в буддизме. Эти мыслители создавали системы, которые объясняли, как вера связана с разумом, как соотносятся вера и дела, что такое Бог, как устроен мир, как человек может спастись. Богословие — это интеллектуальная традиция, которая пытается говорить о Боге на языке логики и философии. Как заметил Ансельм Кентерберийский, вера ищет разуме́ния. Вера не отменяет разум, а ищет его поддержки.

Но богословие — это только одна сторона религиозной традиции. Есть еще обряд, ритуал, молитва, паломничество, пост. Это телесное, практическое измерение веры, которое не менее важно, чем догматы. Человек не просто думает о Боге — он поет, кланяется, зажигает свечи, вкушает освященную пищу. Ритуал создает телесный якорь веры, переводит её из головы в тело. Участвуя в ритуале, человек прикасается к вечности, воспроизводит священное время, время первоначала, когда боги творили мир.

Исторический анализ показывает, как менялось понимание веры в разных культурах. В архаических обществах вера была неотделима от жизни племени. Не было «религии» как отдельной сферы — были мифы, ритуалы, табу, шаманские камлания. Вера была растворена в повседневности. Шаман не «верил» в духов — он их переживал в измененном состоянии сознания. Для него духи были так же реальны, как деревья и камни. В Древнем Египте вера была связана с идеей космического порядка — Маат. Фараон, жрецы, ритуалы, мумификация — все это служило одной цели: поддержать порядок мира и обеспечить бессмертие души.

В осевое время, как назвал этот период Карл Ясперс, в разных концах Земли одновременно возникают новые формы веры. В Китае — конфуцианство и даосизм. В Индии — упанишады, буддизм, джайнизм. В Персии — зороастризм. В Греции — философский рационализм. В Израиле — пророки, говорящие о едином Боге и справедливости. В эту эпоху были разработаны основные категории, которыми мы мыслим по сей день. Вера перестает быть просто племенным обычаем. Она становится предметом личного выбора, философского размышления, моральной рефлексии.

В авраамических религиях — иудаизме, христианстве, исламе — вера понимается как личное отношение между че-

ловеком и личным Богом. Бог говорит, заключает завет, дает заповеди, наказывает и прощает. Человек отвечает верностью, послушанием, любовью. В этих традициях вера — это не просто знание о существовании Бога. Как сказано в Послании Иакова, «...вера без дел мертва»¹² (С. 1470). Настоящая вера проявляется в поступках. В иудаизме это верность завету — эмуна. В христианстве — любовь к Богу и ближнему — пистис, caritas. В исламе — покорность, ислам, и упование, таваккуль.

В индийских религиях — индуизме, буддизме, джайнизме — вера понимается иначе. Здесь акцент не на личных отношениях с Богом, а на объективном законе — карме, дхамме, рите. Мир устроен так, что каждое действие имеет последствие. Нет судьбы, который награждает или наказывает. Есть закон, который работает автоматически. Вера в этот закон — это не просто интеллектуальное согласие, а доверие к устройству реальности, уверенность, что добро возвращается добром, а зло — злом. Как гласит одна из упанишад, поистине, человек состоит из веры: какова вера человека, таков и он. Вера определяет судьбу.

В дальневосточных традициях — конфуцианстве и даосизме — вера часто вообще не требует Бога. Есть Небо —

¹² Библия, Послание Иакова 2:26, Синодальный перевод, Москва: Российское Библейское Общество, 2015, 1376 с.

Тянь — безличный моральный порядок. Есть Дао — путь, который нельзя выразить словами, но которому можно следовать. Вера здесь — это доверие к естественному ходу вещей, к порядку, который не нуждается в персональном управлении. Лао-цзы писал, что Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Вера в Дао — это вера в то, что мир сам по себе хорош и не нуждается в насильственном исправлении.

Сегодняшняя религиозная картина мира — это не только традиционные религии, но и новые религиозные движения, Нью-Эйдж, синкретические культы. В них часто смешиваются элементы разных традиций: восточная медитация и западная астрология, христианская молитва и индейские ритуалы. В этих движениях вера часто понимается как инструмент для здоровья, успеха, личного счастья. Современный ищущий не хочет принадлежать — он хочет использовать. Вера перестает быть судьбой и становится ресурсом. Но и в этом упрощении, и в этом потреблении священного есть та же жажда порядка и доверия к миру, которая двигала шаманом и пророком тысячи лет назад.

Религии дают ответы на главные вопросы: откуда мы пришли, зачем живем, что будет после смерти. Эти ответы разные, но за ними стоит одно и то же — вера в порядок, который больше человека. Иудей верит в завет с Яхве. Христиа-

нин — в любовь Бога, явленную во Христе. Мусульманин — в покорность Аллаху. Буддист — в закон кармы и дхамму. Даос — в путь Дао. Разные языки, разные образы, разный опыт. Но в центре всегда — доверие к тому, что мир не хаотичен, что у него есть смысл, что добро не бессильно. Задача этой книги — услышать это общее за разными словами.

Откровения — третий из трех источников, на которых строится эта книга. Психология отвечает на вопрос «как работает вера?». Религии отвечают на вопрос «во что верить?». Откровения отвечают на третий вопрос: что значит верить здесь и сейчас, в моей жизни, в моей ситуации? Это не теория о вере и не история о том, во что верили другие. Это живое слово, обращенное к человеку нашего времени. Оно говорит на современном языке, не требует знания древних языков или богословской подготовки. И оно не пересказывает чужие истины, а сообщает то, что открывается сейчас.

Книга «Тайна тайн» — это запись бесед Тамары Шоминой с Иисусом Христом. Беседы велись на протяжении многих лет. Их запись не редактировалась и не адаптировалась под чьи-то ожидания. Это не священное писание в традиционном смысле — с догматами, канонами, обязательными для всех формулировками. Это живой диалог, в котором задаются вопросы и приходят ответы. Иисус в этих беседах говорит как учитель и друг, а не как недостижимый авторитет. Он

объясняет, он терпеливо разъясняет, он приводит примеры из жизни, понятные современному человеку.

Язык откровений поэтичен и точен одновременно. Он не сухой, не академичный, не перегруженный терминами. Он образный, но не размытый. Он простой, но не примитивный. Как сказано в одной из бесед, Иисус говорит с человеком на его языке, чтобы тот понял. Это важнейшая особенность живого откровения: оно не требует перевода с древнееврейского или санскрита, не требует комментариев богословов, не требует исторической реконструкции. Оно обращено к человеку сегодняшнего дня прямо и непосредственно. И это делает его одновременно и самым понятным, и самым подозрительным для тех, кто привык, что истина должна быть труднодоступной.

В традиционных религиях истина дана в священных текстах, которые были записаны тысячи лет назад. Между человеком и этими текстами стоит толща времени, языков, культур. Нужно учить древние языки, изучать историю, разбираться в богословских спорах. Живое откровение убирает эту дистанцию. Оно говорит: вот что важно сейчас. Но именно эта прямота вызывает недоверие. Как может истина быть доступной? Как может Иисус говорить с женщиной в двадцатом веке? Где доказательства? Откровения оказываются в странном положении: традиционные религии их

отвергают как неканоничные, наука — как непроверяемые.

Тем не менее, откровения занимают уникальное место среди трех источников. Психология описывает механизмы веры, но не дает самого переживания. Религии дают содержание и форму, но часто в упаковке, которая отталкивает современного человека. Откровения дают живой опыт — не рассказ о чужой вере, а слово, которое можно проверить здесь и сейчас. Не нужно принимать на веру, что Иисус говорил то-то две тысячи лет назад. Можно прочитать беседу, записанную в наше время, и решить для себя: звучит ли это как истина? Откликается ли это в душе? Меняет ли это жизнь?

В откровениях раскрывается природа веры, которую не объясняет ни психология, ни традиционная теология. Вера там предстает не как интеллектуальное согласие с догматами и не как психологическая установка, а как доверие. Доверие к порядку мироздания, к законам, которые работают всегда и везде. И противоположность веры — не сомнение и не атеизм, а недоверие. Это простое и глубокое различие переворачивает многое в понимании того, что такое вера и почему люди с ней так мучаются.

То же откровение говорит о дьяволе. И здесь оно расходится и с народным христианством, и с рационалистическим

отрицанием. Дьявола как отдельной сущности, как падшего ангела, как врага Бога — нет. Дьявол — это тень, которую человек сам создает тем, что не принимает в себе. Дьявол — это дубли, застрявшие энергии прошлого. Дьявол — это построение логических цепочек для ухода от ответственности. И вера в дьявола исчезает не тогда, когда человек убеждает себя, что дьявола нет, а тогда, когда он принимает свою тень, прощает себя и других, перестает убегать от ответственности.

Откровения дают не только новое понимание, но и практический путь. Центральное место в них занимает упражнение «Зачем?». Оно позволяет из любой негативной ситуации — страха, обиды, тревоги — извлечь свет. Человек раскрывает цепочку вопросов «зачем мне этот негатив?», пока не доходит до тишины, до истинного желания. И когда он исполняет это последнее «зачем», его вера в решение исходной проблемы становится стопроцентной. Не вера в то, что Бог поможет. Не вера в то, что так надо. А знание, что путь найден.

В откровениях также говорится о Страшном суде и о спуске в ад. Но это не географические места и не будущие события. Ад — это состояние, которое человек создает себе сам, когда отворачивается от любви, когда не принимает тень, когда не прощает. Страшный суд — это момент осознания:

вдруг человек понимает, что все несчастья, которые с ним были, он создал сам. Это не наказание извне, а прозрение изнутри. И путь из ада — покаяние и прощение. Не наказание, а освобождение. Не страх, а любовь.

Итог откровений прост и радикален. Вера — это доверие. Дьявола как отдельной сущности нет. Бог — это законы любви. Законы работают всегда. И человек может расслабиться, потому что порядок, который больше его, надежен. Как сказано в одной из бесед, доверяем и расслабляемся, потому что знаем, что эти законы работают. Это не призыв к пассивности. Это приглашение перестать бороться с тем, что не зависит от человека, и направить энергию туда, где его выбор действительно что-то меняет.

Откровения — не истина в последней инстанции. Они не отменяют психологию и не заменяют религии. Они третий голос в хоре, который позволяет услышать то, что не слышно в двух других. Психология показывает механизмы. Религии дают форму. Откровения оживляют. Без них синтез был бы неполным.

Три источника, о которых говорилось выше, неравноправны с точки зрения их статуса. Психология — это наука. Её данные получены в экспериментах, проверены, воспроизведены. С ними можно спорить, их можно критиковать, но

они опираются на общепринятые методы исследования. Религии — это традиции. Их священные тексты и богословские учения имеют тысячелетнюю историю, признаны миллионами людей, составляют основу культур. Откровения занимают среди этих источников особое место. Они не прошли проверку наукой и не освящены традицией. Это живое слово, обращенное к человеку здесь и сейчас.

Поэтому необходимо сделать важную оговорку. Откровения, которые используются в этой книге, не являются доказательством в научном смысле. Их нельзя предъявить как результат эксперимента, который можно воспроизвести в любой лаборатории. Нельзя сказать: вот, смотрите, это подтверждает нашу теорию. Откровения — это не аргумент в споре с атеистом и не основание для богословской доктрины. Они работают иначе. Они предлагают опыт, а не факт. Они обращаются к человеку, который готов слушать, а не к тому, кто требует доказательств.

Точно так же откровения не являются истиной в последней инстанции. Они не отменяют священные тексты традиционных религий и не претендуют на то, чтобы занять их место. Библия, Коран, Тора, Веды, Трипитака остаются тем, чем они были. Миллионы людей находили и находят в них путь к Богу, смысл жизни, утешение в страданиях. Откровения не говорят: всё, что было раньше, — ложь. Они говорят:

вот ещё одно слово, вот ещё один голос. Или, может быть, тот же голос, но сказанный иначе.

Откровения — это один из трех источников наравне с психологией и религиями. Они сопоставляются с ними, а не противопоставляются. Там, где откровения говорят то же самое, что психология и религии, — это укрепляет доверие ко всем трем источникам. Там, где они расходятся, — это повод для размышления, а не для немедленного выбора. Читатель не обязан принимать откровения как истину только потому, что они приведены в этой книге. Он может согласиться, может не согласиться. Может принять часть и отвергнуть остальное. Книга не навязывает.

Эта оговорка важна потому, что откровения легко могут быть поняты неправильно. Для верующего человека они могут показаться ересью, отступлением от истинной веры. Для атеиста — ещё одним религиозным бредом, недостойным внимания. Для скептика — подделкой, мистификацией. Книга не стремится переубедить никого из них. Она предлагает посмотреть на откровения как на рабочий инструмент. Неважно, верит ли читатель в то, что эти беседы действительно вел Иисус. Важно, работают ли те принципы, которые в них описаны.

Что значит «работают»? Это значит, что если человек вы-

полняет упражнение «Зачем?», его тревога снижается, его вера в решение проблемы растет. Если он практикует прощение по формуле из откровений, его обиды уходят. Если он принимает свой страх и спускается в «ад», он выходит оттуда с новым пониманием себя. Откровения в этой книге — не объект веры, а инструмент. Их ценность определяется не их происхождением, а их эффективностью. Можно не верить, что их говорил Иисус, но можно проверить, работает ли упражнение.

Такой подход — прагматический — позволяет избежать бесплодных споров об источнике. Если бы в центре книги стоял вопрос «истинны ли эти откровения?», книга никогда не была бы написана. Этот вопрос не имеет окончательного ответа. На него каждый отвечает сам. Но если в центре книги стоит вопрос «что эти откровения дают человеку?», ответ можно проверить. Можно взять упражнение, сделать его и посмотреть на результат. Можно принять принцип доверия и прожить с ним неделю. Можно попробовать молитву-благодарность и увидеть, меняется ли состояние.

Читатель волен соглашаться или нет с любым из трех источников. Кто-то примет психологию, но отвергнет религию. Кто-то примет религию, но отвергнет откровения. Кто-то примет всё, а кто-то — ничего. Книга не требует лояльности. Она предлагает материал. Психология дает понимание меха-

низмов. Религии дают содержание и форму. Откровения дают живой опыт и практические инструменты. Читатель собирает из этого свой собственный пазл. И только он решает, что ему подходит, а что нет.

Важно понимать, что отказ от одного источника не отменяет другие. Можно не верить в божественное происхождение откровений, но использовать упражнение «Зачем?» как психотехнику. Можно не принимать буддийскую доктрину перерождения, но практиковать медитацию любящей доброты. Можно не верить в Бога, но признавать, что доверие к порядку мироздания — полезная жизненная установка. Книга построена так, что её части могут читаться отдельно, и отказ от одного источника не делает остальные бесполезными.

И последнее. Эта оговорка — не попытка защититься от критики. Это честное предупреждение читателю. Книга не утверждает, что откровения — это истина. Она не требует, чтобы в них верили. Она приглашает попробовать, проверить, посмотреть, что получится. Если читатель после проверки скажет: «это не работает, это не для меня», — книга достигла своей цели. Потому что главное в этой книге — не откровения, не психология и не религия. Главное — чтобы читатель начал исследовать свою веру сам.

Книга состоит из четырех частей, выстроенных в логиче-

ской последовательности: от фундамента к вершине, от понимания к действию.

Первая часть посвящена психологии веры. Здесь читатель узнает, откуда берется вера и почему она неизбежна для человека. Психология показывает, что вера — не выбор и не слабость, а фундаментальная способность психики, встроенная в неё эволюцией. В этой части вводится ключевое понятие всей книги — восемь видов веры: вера в реальность мира, вера в себя, вера в людей, вера в любовь, вера в Бога, вера в дьявола, вера в достижение цели, вера в будущее. Каждый вид имеет свои психологические механизмы, свою эволюционную историю, свои искажения. И каждый вид связан с другими: утрата одного ведет к искажению остальных.

Вторая часть посвящена религиям. Здесь читатель узнает, как разные религии понимают веру — от архаического шаманизма до ислама, от Древнего Египта до современного Нью-Эйджа. Задача этой части — не дать полное описание каждой традиции, а показать, как восемь видов веры, введенные в первой части, проявляются в разных культурных контекстах. За всеми различиями скрывается общее ядро: доверие к порядку мироздания.

Третья часть посвящена откровениям — живому слову, обращенному к человеку нашего времени. Речь идет о книге

«Тайна тайн» — записи бесед Тамары Шоминой с Иисусом Христом. В этой части читатель знакомится с тем, как откровения описывают каждый из восьми видов веры. Вера там предстает как доверие, дьявол — как тень и разрыв связей, Бог — как законы любви. Откровения дают не только новое понимание, но и практический путь, включая центральную практику книги — упражнение «Зачем?».

Четвертая часть — итоговая. Она объединяет выводы всех предыдущих частей в целостную картину. Здесь представлены три модели связи между восемью видами веры, разбирается природа дьявола как разрыва связей, и даются практические упражнения для работы над своей верой — диагностика, очищение, настройка, закрепление.

Эта книга написана не для одной группы читателей. Она не для верующих и не для атеистов, не для психологов и не для мистиков. Она для всех, кто сталкивается с вопросом веры — осознанно или нет. Вера есть у каждого человека. Вопрос только в том, осознает ли он это и умеет ли работать со своей верой. Книга обращена к разным аудиториям, и каждая найдет в ней что-то свое. Для одних это будет опора в сомнениях, для других — вызов привычным представлениям, для третьих — систематизация того, что они и так знали, но не могли сформулировать.

Прежде всего, книга обращена к ищущим — тем, кто потерял веру или не может принять догмы традиционных религий. Такой читатель находится между верой и неверием, между традицией и свободой, между детской доверчивостью и взрослым скепсисом. Он чувствует, что вера нужна. Без нее жизнь кажется пустой, бессмысленной, лишенной опоры. Но он не может принять догмы. Они кажутся ему устаревшими, противоречащими разуму, оторванными от реальной жизни. Он не хочет врать себе, делая вид, что верит в то, во что верить не может. И он не хочет жить без веры. Он ищет третий путь.

Ищущий читатель, возможно, вырос в религиозной семье, но утратил веру. Или, наоборот, вырос в атеистической среде, но почувствовал, что одного разума недостаточно. Он читал философов, пробовал медитировать, ходил в разные храмы, разговаривал со священниками и психологами. Но ничего не дало ответа. Догматы отталкивают, духовный опыт не приходит, разум говорит одно, сердце — другое. Он устал от этого разрыва. Книга предлагает ему не догмы, а инструменты. Не ответы, а способы искать ответы самому. Для такого читателя первая часть книги покажет, что вера — не слабость и не обман, а фундаментальная способность психики. А четвертая часть даст упражнения, которые можно проверить на себе.

Вторая аудитория — верующие. Те, кто уже имеет веру, но хочет углубить её, понять её природу, отделить суть от формы. Такой читатель может быть воцерковленным христианином, набожным мусульманином, практикующим буддистом или иудеем. Он регулярно молится, соблюдает обряды, читает священные тексты. Но иногда его посещают сомнения. Иногда он чувствует, что его вера стала механической, формальной, лишённой жизни. Иногда ему трудно объяснить другим или себе, почему он верит именно так, а не иначе. Книга не призывает его сменить религию или отказаться от обрядов. Она предлагает посмотреть на его веру с новой стороны — через психологию и через живое слово откровений.

Верующий читатель найдет во второй части книги путешествие по разным религиозным традициям. Он увидит, как его собственная вера вписывается в общую картину, что у неё общего с другими традициями и чем она отличается. Это не размывает его веру, а укрепляет ее. Он перестает бояться других. Он понимает, что разные религии говорят об одном порядке, просто разными словами. В третьей части он встретится с живыми откровениями, которые не отменяют его священные тексты, но оживляют их. В четвертой части он получит упражнения, которые помогут сделать его веру более осознанной и глубокой.

Третья аудитория — скептики и атеисты. Те, кто считает веру иллюзией, слабостью, обманом. Такой читатель убежден, что наука объяснила всё, что Бога нет, что религия — это вредный пережиток прошлого. Он может быть агрессивен настроен против любой веры, а может просто презирать верующих как недалеких людей. Книга не пытается его переубедить. Она не доказывает существование Бога и не призывает его молиться. Но она показывает, что вера — не выбор, а базовая способность психики. И атеист тоже в нее вовлечен. Он верит в науку, в прогресс, в то, что завтра наступит. Он верит в показания своих чувств, в логику, в то, что другие люди обладают сознанием.

Скептический читатель, даже если он не согласится с выводами книги, узнает о феномене веры больше, чем знал раньше. Он увидит, что его собственная позиция — не отсутствие веры, а вера в другие объекты. Возможно, это заставит его быть менее категоричным в суждениях о верующих. Возможно, он заинтересуется психологическими механизмами, которые описываются в первой части. А возможно, он просто отбросит книгу, но уже не сможет утверждать, что ничего о вере не знает. Даже это будет результатом. Книга не боится скептика. Она приглашает его к диалогу, а не к войне.

Четвертая аудитория — психологи и психотерапевты. Те, кто работает с верой, смыслами, ценностями клиентов. В

своей практике они постоянно сталкиваются с тем, что вера клиента — в себя, в других, в Бога, в будущее — определяет его состояние. Депрессия — это часто утрата надежды, то есть веры в будущее. Тревога — это недоверие к порядку. Психолог может не иметь системного понимания того, как работает вера, и полагаться на интуицию. Книга дает ему концептуальную рамку — восемь видов веры, их иерархию, связи, патологии. Это готовый инструмент для диагностики и терапии.

Психолог найдет в первой части научное обоснование того, что он часто наблюдает эмпирически. Он увидит, как эволюционная психология объясняет происхождение веры, как нейробиология описывает механизмы доверия, как клиническая психология различает здоровую и патологическую веру. В четвертой части он получит практические упражнения, которые может давать клиентам. Прощение, работа с осуждением, принятие тени, упражнение «Зачем?» — все это мощные терапевтические техники. Книга не заменяет психологическое образование, но дает специалисту новое измерение работы.

Пятая аудитория — все. Потому что вера есть у каждого. Человек может не ходить в церковь, не молиться, не верить в Бога. Но он верит в то, что солнце взойдет завтра. Он верит в то, что его память не обманывает его. Он верит в то, что

люди вокруг него обладают сознанием. Он верит в то, что его действия имеют последствия. Он верит в себя хотя бы иногда или не верит в себя, что тоже вера — вера в свою неудачу. Вера — это не специальная способность для избранных. Это универсальный механизм, который работает у всех. Просто не все это осознают.

Для обычного читателя, который никогда не задумывался о природе своей веры, книга станет зеркалом. Он увидит, во что он на самом деле верит. Увидит противоречия между тем, что он декларирует, и тем, что показывают его эмоции и поступки. Увидит сильные стороны своей веры и слабые. Увидит, где его вера работает на него, а где — против него. И, возможно, решит что-то изменить. Книга не требует от него становиться религиозным. Она предлагает ему стать более осознанным в том, что он и так делает каждый день.

Для всех этих аудиторий книга дает одно и то же: не догмы, а инструменты. Не ответы, а способы искать ответы. Не призыв к перемене религии, а приглашение к исследованию своей веры. Читатель может взять из книги то, что ему подходит, и отбросить то, что не подходит. Может согласиться с одним источником и не согласиться с другим. Может проверить упражнения на себе и решить, работают они или нет. Может прочитать только первую часть, а остальные пропустить. Книга уважает свободу читателя. Она надеется, что

после прочтения он станет не более религиозным или более атеистичным, а более свободным в своем отношении к вере.

Книга не обещает легкого чтения. Она требует внимания, терпения, готовности думать и чувствовать. Некоторые части будут вызывать сопротивление. Некоторые утверждения — желание спорить. Некоторые упражнения — казаться странными или трудными. Это нормально. Вера — сложный вопрос. Если бы ответы на него были простыми, их бы уже давно нашли. Книга не дает простых ответов. Она дает честный, многосторонний, глубокий взгляд на то, что значит быть человеком, который верит или не верит, ищет или сомневается. И приглашает читателя сделать следующий шаг — от страха к доверию.

Книга устроена так, что ее можно читать по-разному. Авторы не настаивают на единственно правильном способе. Читатель волен выбирать тот путь, который соответствует его целям, темпераменту и количеству свободного времени. Три основных способа чтения описаны ниже. Каждый из них имеет свои преимущества и подходит для разной аудитории. Авторы не запрещают и смешанных стратегий: можно начать одним способом, а потом переключиться на другой.

Первый способ — последовательное чтение от первой части к четвертой. Читатель начинает с психологии, узнает, от-

куда берется вера и почему она неизбежна, знакомится с восемью видами веры. Затем переходит к религиям, где видит, как эти восемь видов проявлялись в разных культурах и традициях. Потом — к откровениям, которые раскрывают веру как доверие. И наконец — к синтезу и практике, где все объединяется и даются упражнения. Последовательное чтение позволяет получить целостную картину, проследить логику авторов от основания к вершине. Оно требует больше времени, но дает самый глубокий результат.

Второй способ — от практики к теории, то есть начать с четвертой части. Этот путь для тех, кто хочет сразу действовать. Читатель открывает книгу, находит упражнения, начинает их выполнять. Он проверяет закон «не суди — и не судим будешь» на себе в течение недели. Он делает упражнение «Зачем?», раскручивая цепочку своих страхов. Он практикует прощение, работу с осуждением, принятие тени. И только когда появляются вопросы — зачем это работает, откуда взялись эти упражнения, какая теория за ними стоит, — он возвращается к первым частям. Такой способ хорош для практиков, для тех, кому скучно читать теорию без немедленного применения.

Третий способ — выборочное чтение. Читатель может не читать книгу целиком, а выбирать только те части, которые ему интересны. Вторая часть о религиях устроена как спра-

вочник. Можно открыть главу о буддизме, если интересуется буддизм. Можно прочесть о христианстве, если хочется сравнить. Можно пропустить шаманизм и Майя, если они не нужны. Вторая часть не требует последовательного чтения — каждая глава там самостоятельна. Читатель может вернуться к ней в любой момент, когда возникнет вопрос о той или иной традиции.

Третья часть об откровениях может читаться как самостоятельный духовный текст. Даже если читатель не принимает психологию или не интересуется религиями, он может прочитать беседы Тамары Шоминой с Иисусом Христом как живое слово, обращенное к нему лично. Третья часть не требует знания первых двух. Она говорит на своем языке, обращается к сердцу, а не только к уму. Читатель, который возьмет в руки книгу только ради откровений, не будет разочарован. Но авторы надеются, что после откровений он захочет узнать и психологический фундамент, и религиозный контекст.

Четвертый способ — читать книгу в компании. Авторы рекомендуют обсуждать прочитанное с друзьями, в книжном клубе, в онлайн-сообществе. Вера социальна, и чтение о вере тоже может быть социальным. Обсуждение помогает увидеть то, что ты упустил, услышать другое мнение, проверить свои выводы. Особенно это полезно для четвертой части с упражнениями. Выполнять упражнения в одиночку

можно, но в группе — эффективнее. Авторы надеются, что книга породит не только читателей, но и сообщества.

Важно понимать, что способы чтения можно комбинировать. Можно начать с четвертой части, сделать несколько упражнений, потом прочитать первую часть, чтобы понять теорию, потом вторую — для контекста, потом вернуться к пятой и сделать упражнения снова, уже глубже. Можно читать первую и четвертую параллельно: главу теории — упражнение — следующую главу — следующее упражнение. Можно использовать вторую часть как справочник во время чтения откровений. Авторы не ограничивают читателя.

Читатель, который прочитает книгу последовательно от первой части к пятой, получит целостную картину. Читатель, который начнет с практики, быстрее увидит результат. Читатель, который выберет только вторую или третью часть, сэкономит время, но потеряет глубину. Авторы не судят ни один из способов. Главное — чтобы книга была прочитана. Главное — чтобы читатель начал исследовать свою веру, независимо от того, с какой главы он стартует.

ВАЖНО! Книгу не обязательно дочитывать до конца. Если читатель взял ее, прочитал первую часть, понял, что вера неизбежна, и ему этого достаточно — он может закрыть книгу. Если он нашел в четвертой части упражнение, кото-

рое изменило его жизнь, и не хочет читать остальное — авторы будут рады. Книга не требует жертв. Она не экзамен. Она — инструмент. Инструмент можно использовать не полностью, а только ту часть, которая нужна здесь и сейчас. Остальное подождет.

Перед тем как читатель откроет первую главу, авторы хотят сделать важное замечание. Книга не призывает сменить религию или отказаться от своей. Если читатель — православный христианин, никто не требует от него становиться буддистом или мусульманином. Если читатель — атеист, никто не требует от него начать молиться. Если читатель — мусульманин, книга не говорит ему, что его вера хуже или лучше других. Задача книги не в том, чтобы переубедить читателя или обратить его в другую веру. Задача — помочь ему понять природу своей собственной веры, независимо от того, какая у него религия или нет.

Книга предлагает посмотреть на веру как на универсальный механизм психики. Этот механизм работает у всех людей, независимо от их убеждений. Разница только в том, на какие объекты он направлен. Верующий направляет его на Бога. Атеист — на науку и прогресс. Скептик — на сомнение как на единственно надежную позицию. Но механизм один и тот же. Когда читатель это поймет, он перестанет делить людей на «верующих» и «неверующих». Он увидит, что неве-

рующих не бывает. Бывает разная вера. Это понимание снимает напряжение, убирает высокомерие и снимает агрессию.

Книга не дает готовых ответов. Она не говорит читателю: «верь в то-то» или «не верь в то-то». Она не утверждает, что откровения Тамары Шоминой — это истина в последней инстанции. Она не доказывает существование Бога и не опровергает его. Вместо этого книга предлагает читателю инструменты для собственного исследования. Читатель сам будет проверять законы веры на себе. Сам будет выполнять упражнения и смотреть, работают они или нет. Сам будет решать, соглашаться ему с выводами авторов или нет. Книга уважает свободу читателя и его способность думать самостоятельно.

Читатель, который не согласен с каким-либо положением книги, может не отбрасывать ее целиком. Скажем, можно принять психологию и отвергнуть откровения. Можно использовать только упражнения из четвертой части, игнорируя всю теорию. Книга не требует лояльности. Она собрана из независимых блоков, и читатель волен собирать из них свою собственную конфигурацию. Авторы надеются, что читатель найдет в книге что-то полезное для себя, даже если с чем-то будет спорить.

Особое замечание касается откровений. Авторы не утверждают, что беседы Тамары Шоминой с Иисусом Христом яв-

ляются священным писанием в традиционном смысле. Они не требуют, чтобы читатель верил в их божественное происхождение. Откровения используются в книге как один из трех источников наравне с психологией и религиями. Их ценность не в их происхождении, а в их эффективности. Упражнение «Зачем?» работает — независимо от того, кто его дал. Принцип «доверяем и расслабляемся» меняет состояние — независимо от того, сказал ли его Иисус или кто-то другой. Читатель может относиться к откровениям как к человеческому тексту, но это не мешает ему использовать содержащиеся в них практики.

Книга не идеальна. Авторы не претендуют на абсолютную истину. Они могли ошибиться в интерпретации религиозных традиций, в выводах из психологических данных, в понимании откровений. Книга приглашает к диалогу, а не к поклонению. Читатель, который найдет ошибку, может считать себя соавтором. Книга будет дополняться и уточняться в следующих изданиях. Авторы открыты к критике и благодарны за нее. Главное, чтобы читатель не закрыл книгу после первого несогласия, а продолжил размышлять.

Читатель, который ожидает от книги легкого чтения, может быть разочарован. Книга требует внимания. Некоторые главы — особенно из первой и четвертой частей — насыщены информацией, которую нужно осмыслить. Некоторые

упражнения требуют времени и усилий. Авторы не обещают, что после прочтения книги жизнь изменится сама собой. Книга дает инструменты, но пользоваться ими должен сам читатель. Если читатель не будет делать упражнения, ничего не произойдет. Вера — это не пассивное состояние. Вера — это действие.

Читатель, который боится, что книга поколеблет его веру, может не беспокоиться. Книга не направлена на разрушение. Она направлена на понимание. Если вера читателя истинна, она выдержит проверку сомнением. Если вера читателя держится только на запрете задавать вопросы, то она рухнет сама, без помощи книги. Авторы считают, что здоровая вера не боится исследований. Наоборот, она ищет разумения, как писал Ансельм Кентерберийский. Книга — помощник в этом поиске.

Читатель, который не любит слово «Бог», может заменять его на другие слова: порядок, закон, Дао, Дхамма, жизнь, вселенная. Главное не слово, а суть. Книга использует слово «Бог» потому, что оно привычно для авраамических традиций, но в четвертой части показано, что Бог может пониматься как совокупность законов. Читатель-буддист может читать «Дхамма» вместо «Бог». Читатель-даос — «Дао». Читатель-атеист — «порядок мироздания». Книга не навязывает конкретного образа. Она предлагает содержание, а форму

читатель выбирает сам.

Авторы надеются, что читатель почувствует это единство и доверится ему. Не слепо, а сознательно.

Не вопреки разуму, а вместе с ним.

Психология Веры — от инстинкта до мудрости

Эволюция веры: от хаоса к порядку

Человеческий мозг устроен как машина предсказаний. Эта идея, известная в нейронауке как предиктивное кодирование, означает, что мозг постоянно строит модели мира и сравнивает их с поступающими сенсорными сигналами. Он не просто реагирует на раздражители, а активно предвосхищает то, что должно произойти в следующую секунду. Если прогноз сбывается, мозг успокаивается и тратит минимум ресурсов. Если прогноз не сбывается, возникает ошибка предсказания, и мозг вынужден обновлять свои модели. Этот механизм позволяет экономить энергию и быстро реагировать на изменения среды.

Но у этой способности есть обратная сторона. Мозг не терпит неопределенности. Когда информации недостаточно, когда ситуация неоднозначна, мозг испытывает дискомфорт и стремится заполнить пробелы. Неопределенность воспринимается как угроза. Эволюционно это оправдано: в мире, полном хищников и опасностей, лучше перестраховаться,

чем пропустить реальную угрозу. Человек, который ошибочно принял шорох травы за хищника, терял несколько секунд и порцию адреналина. Человек, который ошибочно принял хищника за шорох травы, терял жизнь. Эволюция выбрала первый вариант.

Эта асимметрия ошибок — фундаментальный принцип работы мозга. Цена ложной тревоги мала, цена пропуска реальной угрозы катастрофична. Поэтому мозг настроен на то, чтобы видеть угрозу даже там, где ее нет. Шорох листьев — может быть ветер, а может быть зверь. Лучше поверить в зверя и поднять тревогу. Движение в кустах — может быть птица, а может быть враг. Лучше поверить во врага. В этой эволюционной логике и кроется зарождение веры. Вера не нуждается в достоверности. Ей нужна скорость и решающее действие. Поверить — значит принять решение в условиях неопределенности.

Это свойство мозга получило в когнитивной науке название «гипертрофированное обнаружение агентности». Агент — это живое существо, обладающее волей и намерением. Обнаружение агентов критически важно для выживания: нужно вовремя заметить хищника, врага, потенциального партнера. Эволюция сделала этот механизм сверхчувствительным. Он срабатывает даже тогда, когда вероятность присутствия агента ничтожно мала. Ветка, качающаяся на ветру,

может показаться рукой. Случайный шум — шагами. Облако в форме лица — взглядом. Мы видим волю и намерение там, где их нет.

Как пишет Паскаль Бойер, *«...человеческий мозг устроен так, что он в любой неопределенной ситуации склонен видеть присутствие живого агента»*¹³ (С. 87). Этот механизм — гипертрофированное обнаружение агентности — стал эволюционным фундаментом для веры в богов, духов и другие сверхъестественные существа. Там, где нет реального агента, мозг его дорисовывает. Шум ветра становится голосом духа. Неурожай — наказанием богов. Болезнь — проделками злых сил.

Вера в богов не требует специального религиозного инстинкта. Она возникает естественным образом из нормальной работы обычных когнитивных способностей. Дети, например, склонны к телеологическому мышлению: они видят цель и назначение в природных объектах. Река существует, чтобы течь. Гора — чтобы быть высокой. Солнце — чтобы светить. Эта склонность, полезная для понимания мира, легко распространяется и на сверхъестественные объяснения. Гром гремит, потому что кто-то сердится. Засуха случается, потому что кто-то наказывает.

¹³ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

Религиозные идеи, с этой точки зрения, являются побочным продуктом работы адаптивных когнитивных механизмов, имевших совсем другие, вполне прагматичные функции. Механизм обнаружения агентов помогал нашим предкам выживать в саванне, где реальные хищники и враги были повсюду. Но в современном мире, где угроз стало меньше, а неопределенность осталась, этот механизм продолжает работать. Он порождает веру в заговоры, в паранормальные явления, в богов и демонов.

Уильям Джемс, один из первых психологов, исследовавших веру, писал: «...вера есть ментальное состояние или функция познания реальности, которое означает любую степень уверенности, включая высшую возможную уверенность и убежденность»¹⁴ (С. 105). Джемс понимал, что вера не ограничивается религиозной сферой. Она пронизывает всю нашу познавательную деятельность. Мы верим, что солнце взойдет завтра. Мы верим, что память нас не обманывает. Мы верим, что другие люди обладают сознанием. Вера — это не исключение, а правило.

Из этой эволюционной и когнитивной перспективы следует важный вывод: вера не является выбором. Человек не вы-

¹⁴ Джемс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

бирает, верить ему или нет, точно так же, как он не выбирает, бояться ли ему темноты или испытывать отвращение к тухлой пище. Эти механизмы встроены в нашу биологию. Способность верить — это фундаментальное свойство человеческой психики, сформированное эволюцией для решения задач выживания. Атеист, который отрицает существование Бога, не может отрицать, что его психика устроена по тем же законам.

Гипертрофированное обнаружение агентности объясняет не только происхождение веры в богов, но и многие другие феномены. Заговоры, паранойя, анимизм, магическое мышление — все это проявления одного и того же механизма. Когда человек слышит странный шум ночью, он думает не «это трубы», а «там кто-то есть». Когда случается несчастье, мы ищем виновного, даже если никто не виноват. Когда что-то идет не по плану, мы подозреваем чью-то злую волю. Мозг дорисовывает агента там, где его нет, потому что это эволюционно выгодно.

Предиктивное кодирование, лежащее в основе этого механизма, работает на всех уровнях нервной системы. От простых рефлексов до сложных социальных суждений, мозг постоянно предсказывает, что произойдет, и корректирует свои предсказания на основе ошибок. Вера в агентов — это частный случай этого общего принципа. Мозг предсказыва-

ет, что за шорохом стоит живое существо, и эта гипотеза подтверждается достаточно часто, чтобы эволюция закрепила ее как стандартную настройку.

Но цена этой настройки — систематическая ошибка в сторону гипертрофии. Мы видим агентов там, где их нет. Мы слышим голоса в шуме ветра. Мы находим лица в облаках и узорах на камнях. Мы приписываем намерения случайным событиям. Эта ошибка — плата за способность быстро обнаруживать реальных агентов. Эволюция посчитала эту цену приемлемой. Лучше сто раз ошибиться, приняв ветку за змею, чем один раз ошибиться, приняв змею за ветку.

У этого механизма есть и социальное измерение. Мы не только видим агентов в природе, но и приписываем намерения другим людям, часто ошибочно. Мы думаем, что кто-то хочет нам зла, когда на самом деле он просто не подумал. Мы уверены, что нас обсуждают за спиной, когда на самом деле людям нет до нас дела. Мы видим заговор там, где есть просто случайность. Точно тот же механизм, который породил веру в богов, порождает веру во врагов и заговорщиков.

Вера, рожденная из необходимости быстро принимать решения в условиях неопределенности, имеет свою цену. Она делает нас уязвимыми для иллюзий, для манипуляций, для страхов. Но без нее мы не могли бы действовать. Без веры

человек застывает в бесконечном анализе, не в силах сделать шаг. Без веры нет доверия, нет кооперации, нет общества. Без веры нет даже простого акта вставания с постели: ведь нужно верить, что пол не провалится и ноги понесут.

То, что вера имеет эволюционное и когнитивное объяснение, не делает ее ложной. Тот факт, что наш мозг склонен к вере, ничего не говорит об истинности или ложности объектов веры. Бог может существовать, даже если механизм веры в него естественен. Или не существовать. Наука не может ответить на этот вопрос. Она может только объяснить, как возникает вера, но не может сказать, истинен ли ее объект. Это важное ограничение, которое необходимо помнить, исследуя психологию веры.

Таким образом, эволюция подарила человеку мозг, который не терпит неопределенности, и механизм гипертрофированного обнаружения агентности, который позволяет быстро принимать решения ценой систематических ошибок. Вера — не случайность и не патология. Это адаптивный механизм, который помог нашим предкам выжить. Понимание этого факта не разрушает веру, а помогает отделить здоровую веру от патологической, живую — от мертвой догмы. И это понимание — первый шаг к осознанной работе с собственной верой.

Человек получает о мире крайне ограниченную информацию. Глаза видят лишь узкую полосу электромагнитного спектра — от красного до фиолетового. Инфракрасное и ультрафиолетовое излучение, радиоволны и рентгеновские лучи остаются невидимыми. Уши слышат далеко не все звуки: ультразвук и инфразвук проходят мимо человеческого восприятия. Нос различает запахи гораздо хуже, чем нос собаки или волка. Запах хищника, идущий против ветра, человек просто не почувствует. Ограничения сенсорики — это данность, с которой эволюция ничего не смогла поделать.

Мир, который мы воспринимаем, — это не мир как он есть, а модель, построенная мозгом на основе скудных данных. Сетчатка глаза регистрирует пятна света и тени. Улавливает колебания воздуха. Рецепторы в носу и на языке реагируют на химические вещества. Из этого сырья мозг вынужден собирать целостную картину. И он делает это блестяще. Но плата за это — неизбежные ошибки. Модель всегда беднее реальности. Пробелы в данных мозг заполняет предположениями, основанными на прошлом опыте.

Чтобы действовать, нужно восполнять пробелы. Человек не может ждать, пока у него будет полная информация. Хищник не будет ждать. Голод не будет ждать. Враг не будет ждать. В условиях дефицита времени и данных нужно принимать решение. И решение это всегда опирается на веру

— на принятие некоторого предположения как достаточного для действия. Вера восполняет то, чего не хватает органам чувств. Она достраивает реальность там, где сенсорика бессильна.

Пример из жизни: человек идет по пустыне. Он не видит воды. Он не слышит воды. Он не чувствует запаха воды. Его органы чувств говорят ему: воды нет. Но если он поверит, что за поворотом вода, он пойдет искать. Возможно, он найдет. Возможно, нет. Но если он не поверит, он даже не попытается. Он останется на месте и, скорее всего, погибнет. Вера в невидимое — это не роскошь, а условие выживания. Тот, кто не верит, не ищет. Тот, кто не ищет, не находит. Тот, кто не находит, погибает.

Этот механизм работает не только в экстремальных ситуациях. Каждый день мы принимаем решения, основанные на вере в невидимое. Мы верим, что дверь, за которую мы сейчас потянем, не заперта. Мы верим, что вода из крана безопасна. Мы верим, что водители на дороге соблюдают правила. Мы не можем этого знать наверняка. У нас нет полной информации. Но мы верим и действуем. Без этой веры жизнь остановилась бы. Каждый шаг требовал бы проверки, каждый глоток — анализа, каждая встреча — расследования.

Как писал Уильям Джемс, «...вера означает какую бы

*то ни было степень достоверности, не исключая и наивысшей»*¹⁵ (С. 87). Вера в невидимое — это не особый вид веры, а ее повседневная, рутинная форма. Она проявляется всякий раз, когда мы действуем, не имея полной информации. А полной информации у нас никогда нет. Поэтому вера присутствует в каждом нашем действии. Даже самом простом. Даже самом обыденном.

Неполнота сенсорики — это не дефект, а условие. Мозг не может обрабатывать бесконечный поток данных. Эволюция оптимизировала наши органы чувств под решение конкретных задач выживания. Мы не видим ультрафиолет, потому что это не давало преимущества нашим предкам. Зато мы хорошо видим движущиеся объекты и узнаем лица. Мы не слышим ультразвук, зато отлично различаем интонации человеческого голоса. Наши ограничения — это цена за эффективность. И вера — это инструмент, который позволяет компенсировать эти ограничения.

Доверие к невидимому формируется в раннем детстве. Ребенок верит, что мама, которая вышла из комнаты, вернется. Он не видит ее, не слышит, не чувствует запаха. Но он верит, что она существует и скоро появится. Эта вера — основа базового доверия к миру. Если ребенок не верит, что ма-

¹⁵ Джемс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

ма вернется, он впадает в панику. Без этой веры невозможно формирование здоровой психики. Психологи называют это базовым доверием. Оно формируется в первые годы жизни и определяет способность человека верить в невидимое на протяжении всей жизни.

То же самое работает и в отношении физического мира. Ребенок учится верить, что стул, на который он садится, не проломится. Что мяч, брошенный вверх, упадет вниз. Что вода, которую он пьет, не отравит его. Эти веры формируются на основе повторяющегося опыта и становятся автоматическими. Но они остаются верами, а не знанием в строгом смысле. Стул может сломаться. Закон тяготения может не отмениться, но мяч может застрять на дереве. Вода может оказаться небезопасной. Мы действуем на основе веры, подкрепленной опытом, но не абсолютной уверенностью.

Паскаль Бойер, исследуя когнитивные механизмы религии, показал, что вера в невидимых агентов — богов, духов, предков — использует те же самые когнитивные схемы, что и вера в обычных, видимых людей. *«...религиозные идеи не требуют специального объяснения — они возникают естественным образом из нормальной работы обычных когнитивных способностей»*¹⁶ (С. 34). Вера в невидимого Бога ис-

¹⁶ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

пользует те же механизмы, что и вера в невидимого друга, невидимую угрозу, невидимую воду за поворотом.

Доверие к невидимому имеет градуальную природу. Мы можем верить в разной степени. Полная вера — это знание. Частичная вера — это предположение. Сомнение — это низкая степень веры. Но даже сомнение — это форма веры, только с отрицательным знаком. Сомневаться — значит верить, что истина недоступна или что утверждение ложно. И это тоже вера, потому что сомневающийся не может доказать свою правоту. Он верит в недостаточность информации или в ложность утверждения. Отказаться от веры вообще невозможно. Можно только заменить один объект веры на другой.

В условиях неполноты сенсорики мозг вырабатывает стратегии восполнения пробелов. Одна из таких стратегий — экстраполяция: перенос прошлого опыта на будущее. Если раньше за этим поворотом была вода, то, вероятно, она будет и сейчас. Другая стратегия — аналогия: если в похожей ситуации было так, то, вероятно, будет так и здесь. Третья стратегия — доверие авторитету: если кто-то сказал, что там вода, значит, она там есть. Все эти стратегии — формы веры. Они не дают гарантии, но позволяют действовать.

Эволюция закрепила склонность к вере в невидимое, потому что она повышала выживаемость. Те, кто верил, что

за холмом есть вода, шли и часто находили. Те, кто требовал доказательств, оставались на месте и погибали. Те, кто верил, что шорох в кустах — это хищник, убегали и спасались. Те, кто проверяли, часто становились добычей. Вера в невидимое — это эволюционная адаптация, а не когнитивная ошибка. Ошибкой она становится только тогда, когда контекст меняется, а механизм остается сверхчувствительным.

Сегодня мы живем в мире, где угроз стало меньше, а неопределенность осталась. Механизм веры в невидимое, отлично работавший в саванне, в современном городе часто дает сбой. Мы верим в заговоры, потому что наш мозг дорисовывает агента там, где его нет. Мы боимся террористов больше, чем сердечных приступов, хотя риск второго неизмеримо выше. Мы покупаем лотерейные билеты, потому что верим в чудо, хотя вероятность выигрыша ничтожна. Механизм веры работает, но его настройки не соответствуют современной реальности.

Понимание того, как работает вера в невидимое, помогает критически оценивать собственные убеждения. Когда я верю, что кто-то желает мне зла, стоит спросить: есть ли реальные доказательства или это сработал механизм гипертрофированного обнаружения агентности? Когда я верю, что за поворотом меня ждет успех, стоит спросить: на чем основа-

на эта вера — на опыте, на аналогии или на слепой надежде? Вера не враг. Некритичная, неосознанная вера — враг. Вера, которая не проверяет себя, которая не готова к сомнению, которая не видит своих собственных механизмов.

Но сама способность верить в невидимое останется с человеком навсегда. Пока есть неопределенность — а она будет всегда, — будет и вера. Пока есть ограничения сенсорики — а они неустранимы, — будет необходимость восполнять пробелы. Пока человек действует в условиях неполной информации — а иначе не бывает, — вера будет его спутником. Задача не в том, чтобы избавиться от веры. Задача в том, чтобы сделать ее осознанной, гибкой, проверяемой. Чтобы вера работала на человека, а не против него.

Вера в невидимое — это мост через пропасть между тем, что мы знаем, и тем, что мы можем. Этот мост всегда шаткий. По нему страшно идти. Но без него мы остаемся на своем берегу. Тот, кто верит, что за поворотом вода, идет и ищет. Тот, кто не верит, остается. И погибает. Этот древний механизм, отточенный эволюцией, работает сегодня так же, как работал тысячи лет назад. Вопрос не в том, верить или нет. Вопрос в том, во что верить и как проверять свою веру. Понимание неполноты сенсорики — первый шаг к осознанному доверию к невидимому.

Человек, осознающий ограниченность своего восприятия, перестает быть заложником своих органов чувств. Он понимает, что мир больше того, что он видит, слышит и чувствует. Он понимает, что его модель мира — это модель, а не сам мир. И он понимает, что вера — это инструмент, который позволяет ему действовать в условиях неизбежной неполноты. Этот инструмент можно настраивать. Можно проверять. Можно чинить, если он сломался. Но нельзя выбросить.

Без веры человек не может ни думать, ни чувствовать, ни действовать.

Эволюция подарила человеку мощный механизм, который заставляет его замечать даже самые слабые признаки присутствия другого живого существа. В мире, полном хищников, конкурентов и потенциальных партнеров, способность быстро обнаружить другого агента была вопросом жизни и смерти. Тот, кто замечал мелькнувшую тень, треск ветки, неясный силуэт в кустах, имел преимущество. Тот, кто пропускал эти сигналы, часто становился добычей. Эволюция отбирала самых бдительных.

Этот механизм получил в когнитивной науке название «гипертрофированное обнаружение агентности». Он работает на пределе своих возможностей, срабатывая даже тогда,

когда вероятность присутствия агента ничтожно мала. Система настроена на максимальную чувствительность, потому что цена ложной тревоги невелика, а цена пропуска реальной угрозы катастрофична. В результате мозг видит агентов повсюду: в шорохе листвы, в случайном стуке, в необычном облаке. Там, где никакого агента нет, мозг его дорисовывает.

Побочным продуктом этого механизма стало то, что человек начал видеть «кого-то» там, где нет никого. Ветер, шевелящий ветви деревьев, превратился в духа. Болезнь, поразившая соплеменника, стала проделкой злых сил. Неудача на охоте — наказанием за нарушение табу. Гром и молния — битвой богов. Мир перестал быть безличным набором физических процессов. Он наполнился существами, обладающими волей, намерением, желаниями. Так родились первые духи и боги.

Невидимый агент стал объяснением для всего страшно-го и неконтролируемого. Что такое болезнь, если не вторжение злого духа? Что такое засуха, если не гнев богов? Что такое смерть, если не действие потусторонних сил? Объясняя необъяснимое через волю невидимых агентов, человек получал иллюзию контроля. Если болезнь — это дух, то с духом можно бороться: задабривать, изгонять, уговаривать. Если засуха — это гнев, то гнев можно умиловить жертвой или молитвой. Вера в невидимых агентов давала надеж-

ду.

Как пишет Паскаль Бойер, «...человеческий мозг устроен так, что он в любой неопределенной ситуации склонен видеть присутствие живого агента»¹⁷ (С. 87). Этот механизм не был создан эволюцией специально для религии. Он появился для решения задач выживания в саванне. Но его побочным продуктом стала склонность верить в духов, богов и демонов. Религия — это не специальная адаптация, а побочный эффект работы нормальных когнитивных механизмов.

Первое рождение богов произошло тогда, когда человек начал объяснять природные явления действием невидимых агентов. Гром — это голос могучего существа. Землетрясение — его шаги. Извержение вулкана — его гнев. Солнце, луна, звезды, ветер, дождь, реки, горы — все обрело своих духов-хранителей. Мир стал анимистическим: каждая вещь, каждое явление имело своего невидимого хозяина. Анимизм — древнейшая форма религиозных верований — прямое следствие гипертрофированного обнаружения агентности.

Со временем духи и боги становились более абстрактными. От локальных духов мест — духа рощи, духа ручья, духа горы — человек перешел к богам стихий: бог грома, бог

¹⁷ Бойер П., «Объясняя религию: Природа религиозного мышления» / пер. с англ. С. Ю. Ярославцевой, Москва: Альпина нон-фикшн, 2016, 496 с.

солнца, бог моря. Затем возникли верховные боги, повелевающие другими. А в некоторых культурах — идея единого Бога, творца всего сущего. Но в основе всех этих усложнений лежит один и тот же эволюционный механизм: склонность видеть волю и намерение там, где их нет.

Гипертрофированное обнаружение агентности объясняет не только веру в богов, но и множество других феноменов. Заговоры, паранойя, магическое мышление, вера в приметы — все это работает на том же механизме. Человек видит связь там, где ее нет. Видит причину там, где есть случайность. Видит врага там, где есть просто стечение обстоятельств. Мозг дорисовывает агента, потому что это его стандартная настройка. Отключить ее невозможно. Можно только научиться распознавать, когда она срабатывает ложно.

Уильям Джемс, исследуя многообразие религиозного опыта, писал: «...всякая наша вера склонна как бы *затягивать и затемнять те факты, которые с ней не согласны, и проливать яркий свет на те, которые с ней гармонируют*»¹⁸ (С. 250). Это свойство веры — подтверждать саму себя — тесно связано с гипертрофированным обнаружением агентности. Раз поверив в существование невидимого агента, человек начинает видеть подтверждения своей веры повсюду.

¹⁸ Джемс У., «Многообразие религиозного опыта» / пер. с англ. В. Г. Малахихиной-Мирович и М. В. Шик, Москва: Наука, 1993, 432 с.

Случайности становятся знаками, совпадения — доказательствами.

Дети, чей мозг еще не отточил механизмы критического мышления, особенно склонны к гипертрофированному обнаружению агентности. Они видят лица в облаках, слышат голоса в шуме ветра, приписывают намерения игрушкам и природным объектам. Ребенок может искренне верить, что дерево сердится на него, или что кукла обиделась. Эта склонность ослабевает с возрастом, но не исчезает полностью. Взрослые тоже видят «лицо» на Марсе и «человека» на луне. Механизм остается с нами на всю жизнь.

Вера в невидимых агентов выполняет важную психологическую функцию: она снижает тревогу перед неопределенностью. Когда мир наполнен духами и богами, он перестает быть хаотичным. У каждого события есть причина. За каждым явлением стоит кто-то, кто его контролирует. С этим «кем-то» можно договориться. Его можно умиловить. На него можно повлиять. Это дает иллюзию контроля там, где реального контроля нет. И эта иллюзия успокаивает, снижает стресс, позволяет действовать.

Но та же самая склонность может приводить к патологическим формам. Параноидный бред — это гипертрофированное обнаружение агентности, достигшее клинического

уровня. Человек видит врагов там, где их нет. Слышит угрозы в нейтральных словах. Находит заговоры в случайных событиях. Механизм тот же, что и у шамана, верящего в духов. Разница только в степени и в социальном контексте. То, что в одной культуре считается религией, в другой может быть диагнозом.

Первые боги родились из страха перед необъяснимым. Гром, молния, землетрясение, наводнение, засуха, эпидемия — все это пугало древнего человека. Он не понимал причин этих явлений. Не мог их предсказать. Не мог контролировать. И он населил их агентами, которых можно было понять (у них есть характер, настроение, желания) и с которыми можно было попытаться договориться. Так родились боги грома, боги дождя, боги войны, боги болезней. Страшное и неконтролируемое стало понятным — через волю богов.

Этот механизм работает и сегодня. Мы не молимся богу грома, но мы верим в заговоры, когда не понимаем, почему происходят события. Мы ищем виноватых, когда случается катастрофа. Мы приписываем намерения случайностям. Механизм гипертрофированного обнаружения агентности никуда не делся. Он просто сменил объекты. Вместо духов и богов мы видим врагов, заговорщиков, тайные организации. И это та же самая вера в невидимых агентов, только в современной упаковке.

Понимание эволюционных корней веры в богов не разрушает религию, но позволяет увидеть ее иначе. Вера в Бога — это не что-то иррациональное, выпадающее из нормальной работы психики. Напротив, это естественное следствие работы эволюционных механизмов, которые есть у каждого человека. Вопрос не в том, почему люди верят в богов. Вопрос в том, почему некоторые люди перестают в них верить. И ответ: не потому, что у них атрофировалось гипертрофированное обнаружение агентности, а потому, что они научились подавлять его работу в отношении сверхъестественного, перенаправив на другие объекты.

Гипертрофированное обнаружение агентности — это не ошибка. Это адаптация. Она помогала нашим предкам выживать миллионы лет. И сегодня она помогает нам в повседневной жизни, когда мы быстро оцениваем намерения других людей, когда мы замечаем опасность, когда мы доверяем или не доверяем. Проблема возникает только тогда, когда этот механизм срабатывает в контекстах, где его применение неоправданно. Задача не в том, чтобы отключить его — это невозможно. Задача в том, чтобы научиться распознавать его ложные срабатывания.

Первое рождение богов было неизбежным. Учитывая устройство человеческого мозга, вера в невидимых агентов

— богов, духов, демонов — была не вопросом выбора, а вопросом времени. В любой культуре, в любой исторический период, где бы ни жили люди, возникали верования в сверхъестественные существа. Это универсалия человеческой культуры. И универсалия эта имеет эволюционное объяснение. Мы верим в богов не потому, что они существуют или не существуют. Мы верим в них потому, что наш мозг устроен именно так.

Эволюция веры не остановилась на уровне духов и локальных богов. Человеческое мышление продолжало развиваться, усложняться, абстрагироваться. Вместе с ним менялись и объекты веры. От веры в духов, живущих в каждом дереве, камне и ручье, человек постепенно перешел к вере в богов стихий, управляющих ветром, дождем, солнцем. Затем возникли верховные боги, властвующие над всеми остальными. А в некоторых культурах — идея безличного закона, управляющего миром, не нуждающегося в персонализации. Каждый этап этой эволюции означал снижение антропоморфизма и рост абстракции:

духи места → боги стихий → верховный бог → безличный закон

Анимизм — древнейшая форма веры. В ней мир населен множеством духов, каждый из которых отвечает за свою ло-

кальную область. Дух леса, дух реки, дух горы, дух дома — эти существа похожи на людей: у них есть характер, желания, они могут гневаться и миловать. Но они не всемогущи и не вездесущи. Их власть ограничена их локальной сферой. Человек может с ними договариваться, задабривать их жертвами, просить о помощи. Анимизм — это максимально антропоморфная форма веры: боги здесь очень похожи на людей, только невидимы и чуть более могущественны.

Следующий этап — политеизм, вера в богов стихий и социальных сфер. Зевс — бог неба и грома, Посейдон — моря, Арес — войны, Афродита — любви. Эти боги уже не привязаны к конкретному месту. Их власть распространяется на целые сферы бытия. Они более абстрактны, чем локальные духи, но все еще сохраняют человеческие черты: они ревнуют, гневаются, любят, интригуют. Антропоморфизм все еще очень силен. Человек может представить Зевса с бородой и молнией в руке. Боги политеистических пантеонов — это люди, только бессмертные и более могущественные.

Затем возникает генотеизм — вера в верховного бога, который главенствует над другими. В древнееврейской традиции Яхве сначала был одним из богов, богом войны и справедливости. Постепенно он занял верховное положение, а затем вытеснил всех остальных. В индуизме Брахма, Вишну и Шива — верховные боги, каждый из которых управляет

огромными сферами мироздания. Верховный бог менее антропоморфен, чем боги политеизма. Он может не иметь тела или иметь тело, но его облик символичен, а не буквален.

Монотеизм — вера в единого Бога, творца всего сущего. В иудаизме, христианстве и исламе Бог один. Он всемогущ, всеведущ, вездесущ. У него нет тела в человеческом смысле. Он не похож на человека, хотя в священных текстах ему приписываются человеческие качества (гнев, милосердие, любовь). Антропоморфизм здесь значительно снижен, но не исчез полностью. Человеку трудно мыслить совершенно абстрактно, поэтому Бог описывается в терминах человеческих отношений, даже если богословы настаивают на его полной непостижимости.

Следующий шаг — вера в безличный закон. В буддизме нет Бога-творца. Есть Дхамма — закон, порядок вещей, который существует объективно и не зависит ни от чьей воли. Будда не создал Дхамму, он ее обнаружил. В даосизме есть Дао — путь, который нельзя выразить словами, но который является источником всего сущего. Дао безлично, оно не думает, не желает, не наказывает. В адвайта-веданте есть Брахман — чистое бытие, сознание, блаженство, не имеющее ни качеств, ни формы, ни личности.

Как писал крупнейший представитель сравнительного ре-

лигиоведения Мирча Элиаде, «...сакральное не перестает быть сакральным, меняются лишь формы его проявления»¹⁹ (С. 17). Эволюция веры от анимизма к безличному закону — это не эволюция от низших форм к высшим, а смена языка, на котором человек говорит о священном. Дух дерева и Дао — это разные способы говорить об одном и том же: о присутствии порядка, который больше человека.

Каждый этап эволюции веры связан с развитием абстрактного мышления. Анимистическое мышление конкретно: дух живет в этом дереве, здесь и сейчас. Политеистическое мышление уже обобщает: бог войны отвечает за все войны, где бы они ни происходили. Монотеистическое мышление еще более абстрактно: один Бог создал все и управляет всем. А вера в безличный закон требует высшей степени абстракции: закон не имеет ни образа, ни воли, ни намерения. Он просто есть.

Современность продолжает эту эволюцию. Многие люди, особенно в западных обществах, больше не верят в личного Бога, но верят в научные законы. Закон всемирного тяготения, законы термодинамики, закон сохранения энергии — эти законы безличны, они не имеют намерений, их нельзя умолять, они не прощают и не карают. Но вера в них — это

¹⁹ Элиаде М., «Священное и мирское» / пер. с франц. Н. Б. Вахтина, Москва: Издательство МГУ, 1994, 144 с.

все еще вера. Человек не может доказать, что законы физики не изменятся в следующую секунду. Он верит, что не изменятся. Эта вера — прямой наследник веры в безличный закон древних философов и мистиков.

Другие переносят веру на искусственный интеллект. Вера в то, что ИИ решит все проблемы человечества, или, наоборот, страх перед ИИ как перед новым божеством или демоном — это современные формы той же самой способности верить в невидимых агентов. ИИ не видим, его решения непредсказуемы, его «воля» (точнее, то, что мы воспринимаем как волю) таинственна. Люди наделяют ИИ сверхъестественными свойствами, молятся на него или боятся его как дьявола. Механизм все тот же, сменилась только декорация.

Антрополог и когнитивист Скотт Атран, исследуя эволюцию религиозных верований, писал: «...*религия возникает из нормальной работы когнитивных механизмов, которые эволюционировали для других целей, но в совокупности создают predisposition к вере в сверхъестественное*»²⁰ (С. 67). Эти механизмы не исчезли. Они просто находят новые объекты для приложения. Научные законы, ИИ, трансгуманистическое бессмертие — все это современные боги и демоны.

²⁰ Атран С., «Вера в Бога: эволюционная и когнитивная перспектива» / пер. с англ. А. А. Павлова, Москва: Альпина нон-фикшн, 2018, 450 с.

Снижение антропоморфизма не означает снижения веры. Вера в безличный закон может быть такой же сильной, как вера в личного Бога. Ученый, который посвящает жизнь исследованию законов природы, верит в них не меньше, чем монах в Бога. Разница в том, что ученый называет свою веру «доверием к методам науки» или «уверенностью в воспроизводимости результатов». Но это все равно вера. Он не может доказать, что завтра закон всемирного тяготения будет работать так же, как сегодня. Он верит в это.

Рост абстракции создает новые проблемы. Чем абстрактнее объект веры, тем труднее его представить и тем труднее с ним взаимодействовать. С духом дерева можно поговорить, задабривать его жертвами. Богу грома можно молиться. А как взаимодействовать с безличным законом? Его нельзя умолять. Нельзя просить о чуде. Нельзя надеяться на исключение. Вера в безличный закон требует большего смирения, но дает и большую устойчивость. Если Бог может передумать, то закон — нет. Закон всегда работает одинаково.

Эволюция веры от анимизма к абстракции не линейна и не универсальна. В разных культурах эти этапы сосуществуют. Современный христианин верит в личного Бога, но также верит в науку. Современный буддист верит в безличную Дхамму, но также молится Будде как спасителю. Японец

может быть одновременно синтоистом (вера в духов ками) и буддистом (вера в закон кармы). Человеческий разум способен удерживать разные уровни абстракции одновременно, переключаясь между ними в зависимости от контекста.

Будущее, вероятно, принесет новые формы веры, еще более абстрактные. Вера в математическую структуру реальности, в мультивселенную, в симуляцию — все это уже появляется. Человек верит, что мир может быть математической формулой, что существует бесконечное множество параллельных вселенных, что наша реальность — компьютерная симуляция. Эти веры не менее странны, чем вера в духов деревьев. Но они стали возможны благодаря развитию науки и технологий. Механизм веры остался прежним. Объекты изменились.

Важно понимать, что эволюция веры — это не история прогресса, в котором старые формы отбрасываются как примитивные. Духи места никуда не исчезли. Они продолжают жить в народных верованиях, в суевериях, в культурных практиках. Современный житель мегаполиса может верить в гороскопы, в приметы, в домовых — и одновременно в научные законы и в Бога. Человеческая психика не монолитна. Она способна удерживать противоречивые веры, переключаясь между разными режимами мышления в разных ситуациях.

Эволюция веры — это скорее расширение репертуара, чем замена старых форм новыми. Человек получил возможность верить в безличный закон, но не утратил способности верить в духов. И та и другая способность сохраняются и проявляются в зависимости от контекста. В одних ситуациях человек ищет личного Бога, к которому можно обратиться с молитвой. В других — полагается на безличные законы природы. В третьих — прислушивается к голосам духов, которые, как он верит, живут в старом доме.

Современность ставит перед человечеством новые вызовы. Глобализация, наука, технологии, искусственный интеллект, изменение климата — все это требует новых форм веры или, по крайней мере, переосмысления старых. Человек не может не верить. Он может только менять объекты веры. Эволюция веры продолжается. И то, во что будут верить люди через сто лет, возможно, так же сильно отличается от нашего сегодняшнего понимания, как наше понимание отличается от веры древних анимистов. Но механизм останется тем же: доверие к невидимому порядку, заполнение неопределенности, гипертрофированное обнаружение агентности. Это неизменное ядро человеческой психики.

Вера в реальность мира — самый фундаментальный, самый базовый вид веры.

Без нее невозможно существование никаких других видов веры. Нельзя верить в себя, если не уверен, что мир, в котором ты существуешь, реален. Нельзя верить в других, если сомневаешься в том, что они обладают сознанием. Нельзя верить в Бога, если не уверен, что существует сам мир, в котором Бог мог бы быть. Вера в реальность мира — это основание, на котором строится вся психическая жизнь человека.

Эта вера формируется в раннем детстве. Ребенок появляется на свет в полной беспомощности. Он не понимает, где он находится, что происходит, кто эти люди вокруг. Но постепенно, через повторяющийся опыт, у него формируется базовое доверие к миру. Он верит, что мир существует — не исчезнет, не растворится, не превратится во что-то другое. Он верит, что мир безопасен — по крайней мере, достаточно безопасен, чтобы в нем можно было жить и действовать. Он верит, что мама, которая вышла из комнаты, не исчезла навсегда, а вернется.

Эта вера в существование и безопасность мира не является результатом логических рассуждений. Ребенок не может доказать, что мир реален. Он не может доказать, что мама вернется. Он просто верит. И эта вера — результат работы эволюционно древних механизмов привязанности, описан-

ных Джоном Боулби. Ребенок, который верит, что мама вернется, спокоен и может исследовать мир. Ребенок, который не верит, впадает в панику. Без этой веры невозможно нормальное развитие.

Взрослый человек продолжает опираться на ту же веру, хотя обычно не осознает этого. Мы верим, что наша память не врет. Когда я вспоминаю, что вчера ел на завтрак, я не проверяю это воспоминание объективными методами. Я просто доверяю своей памяти. И эта вера в целом оправдана, но иногда память подводит. Мы уверены, что помним события точно, хотя исследования показывают, что память реконструирует прошлое каждый раз заново. Мы верим в свою память, потому что без этой веры невозможно планировать будущее.

То же самое — с верой в то, что другие люди обладают сознанием. Я не могу доказать, что вы, читающий эти строки, обладаете сознанием. Я не могу залезть в вашу голову и увидеть ваши мысли и чувства. Но я верю, что вы — сознательное существо, подобное мне. Эта вера — основа всей социальной жизни. Без нее невозможны эмпатия, сострадание, любовь, кооперация, мораль. Социопат или человек с тяжелым расстройством аутистического спектра может не иметь этой веры. И его социальное функционирование оказывается глубоко нарушенным.

Как писал основоположник эволюционной психологии Лайзал Эллиот, «...способность приписывать другим людям психические состояния является адаптацией, которая позволила нашим предкам кооперироваться в больших группах»²¹ (С. 124). Вера в сознание других людей — это не философская позиция, а эволюционно выработанный механизм. Мы верим, что другие обладают сознанием, потому что эта вера повышает выживаемость. Тот, кто не верит, не может эффективно взаимодействовать с другими и с большей вероятностью погибает или остается без потомства.

Патология начинается тогда, когда вера в реальность мира ослабевает или исчезает. Дерезализация — состояние, при котором мир кажется нереальным, призрачным, похожим на сон или декорацию. Человек, испытывающий дерезализацию, видит окружающее как будто через стекло, слышит звуки приглушенно, чувствует себя отстраненным от происходящего. Это состояние может возникать при сильном стрессе, при некоторых психических расстройствах, при приеме некоторых веществ. Дерезализация — это утрата базовой веры в реальность мира.

Деперсонализация — состояние, при котором человек

²¹ Эллиот Л., «Эволюция социального интеллекта» / пер. с англ. Т. А. Павловой, Москва: АСТ, 2019, 380 с.

ощущает нереальным себя самого. Собственное тело кажется чужим, мысли — не своими, эмоции — ненастоящими. Человек как бы смотрит на себя со стороны. Деперсонализация часто сочетается с дереализацией. Оба этих состояния крайне мучительны. Человек продолжает функционировать, но его внутренний мир, его ощущение себя и мира нарушены. В основе деперсонализации — утрата веры в собственную реальность, разновидность веры в реальность мира, распространенная на самого себя.

Наиболее тяжелая форма утраты веры в реальность — это состояние тотального сомнения, при котором человек может сомневаться в существовании собственного тела, в том, что он вообще существует, в том, что мир вокруг реален. Это сомнение не оставляет никакой опоры. Человек теряет способность отличать реальность от бреда, свои мысли от чужих, реальные события от воображаемых. Без базовой веры в реальность психика теряет целостность, и в основе этого состояния лежит утрата фундаментального доверия к реальности.

Немецкий психиатр Карл Ясперс, один из основоположников феноменологического подхода в психиатрии, писал о «первичном сомнении»: *«...больной перестает доверять самому факту своего существования, он спрашивает себя: существует ли я вообще? Реален ли мир? Это не философский вопрос, а симптом разрушения базовых структур со-*

знания»²² (С. 412). Без веры в реальность человек не может ни мыслить, ни чувствовать, ни действовать.

Однако важно понимать: то, что проявляется как галлюцинации или бредовые образы, не всегда является только «сбоем» или симптомом болезни. Иногда это встреча с содержанием собственной психики, которое было вытеснено и отвергнуто, — с тем, что не нашло места в сознательной картине мира. Эти образы реальны для переживающего их человека, потому что они порождены его собственным опытом, страхами, травмами и убеждениями. Реальность у каждого своя, и каждый видит ровно то, что готов увидеть.

С другой стороны, видят необычные образы и сущности не только те, кто болен. Шаманы, экстрасенсы, люди с тонким восприятием мира взаимодействуют с теми же явлениями, но иначе. Для них это не галлюцинация, а расширенный контакт с реальностью, которая обычно скрыта от грубых чувств. Мир огромен, а мы воспринимаем лишь его малую часть. У каждого своя реальность, и вопрос не в том, кто прав, а в том, как человек относится к своему опыту — остается ли в страхе перед ним или учится его понимать и интегрировать.

²² Ясперс К., «Общая психопатология» / пер. с нем. А. К. Судакова, Москва: Медицина, 1997, 1056 с.

Психиатрия знает множество случаев, когда люди наносят себе повреждения, пытаясь избавиться от преследующих их образов, или отказываются от еды, потому что убеждены, что она отравлена. В средние века таких людей сжигали как одержимых. Сегодня их лечат антипсихотиками. Лекарства устраняют галлюцинации, и пугающие образы исчезают — не потому, что человек перестал в них верить, а потому что восстановилась работа мозга. Но если нет необратимых органических поражений, лекарства лишь приглушают сигнал, убирают симптом, но не причину. Пока человек не встретится с содержанием своего опыта и не задаст себе вопрос «Для чего мне это?», пугающие образы могут возвращаться — возможно, в другой форме. Истинное исцеление лежит через принятие, понимание и интеграцию того, что было отвергнуто.

Вера в реальность мира — это неотрефлексированное, неосознаваемое доверие, которое обычно не замечается, пока оно работает. Мы не думаем о том, что мир реален. Мы просто живем в нем, исходя из этой веры. Как рыба не замечает воды, так и человек не замечает своей базовой веры в реальность. Он замечает ее только тогда, когда она нарушается. Как только появляется сомнение — а вдруг мир не реален? — человек испытывает ужас. Этот ужас — показатель того, насколько фундаментальна эта вера.

Вера в реальность мира формируется в младенчестве в рамках отношений привязанности. Ребенок учится доверять миру через доверие к матери. Если мать надежна, предсказуема, заботлива, ребенок экстраполирует это доверие на весь мир. Мир кажется безопасным. Если мать непредсказуема, агрессивна, игнорирует ребенка, у ребенка формируется базовая недоверчивость к миру. Мир кажется опасным, враждебным, ненадежным. Эта базовая установка — доверие к миру или недоверие — остается с человеком на всю жизнь.

Психолог Эрик Эриксон, автор концепции психосоциального развития, назвал первую стадию развития личности «базовое доверие против базового недоверия». Он писал: *«...чувство базового доверия есть первое психосоциальное достижение младенца, основа здоровой личности. Оно означает, что младенец научился рассчитывать на непрерывность и постоянство внешней среды и на собственные потребности»*²³ (С. 78). Базовое доверие — это и есть вера в реальность и безопасность мира.

Без этой веры невозможны никакие другие виды веры. Нельзя верить в себя, если не уверен в реальности мира, в котором ты существуешь. Нельзя верить в других, если сомневаешься в реальности их существования. Нельзя верить

²³ Эриксон Э., «Детство и общество» / пер. с англ. А. А. Алексеева, Санкт-Петербург: Ленато, 1996, 592 с.

в любовь, если не уверен, что любовь может проявляться в реальных отношениях. Нельзя верить в Бога, если сомневаешься в реальности мира, в котором Бог мог бы действовать. Вера в реальность — это онтологическое основание всех остальных вер. Это первая ступень пирамиды.

Вера в реальность мира относится к первому виду веры в классификации, которая будет подробно развернута в этой книге. Восемь видов веры образуют иерархию. В основании — вера в реальность. Следующий уровень — вера в себя. Затем — вера в других. Затем — вера в любовь. Затем — вера в Бога. Затем — искажение, вера в дьявола. На вершине — вера в достижение цели и вера в будущее. Но без первого вида, без веры в реальность, вся пирамида рухнет. Нельзя строить дом без фундамента.

Утрата веры в реальность — это не просто теоретическая возможность. Это реальное состояние, которое переживают тысячи людей с психическими расстройствами. Дерекализация, деперсонализация, состояние тотального сомнения в собственном существовании и реальности мира — эти состояния крайне тяжелы. Человек не может работать, учиться, поддерживать отношения, заботиться о себе. Он теряет связь с реальностью, потому что потерял веру в реальность. Лечение этих состояний — это восстановление базового доверия к миру. Иногда с помощью лекарств, иногда с помо-

щью психотерапии, иногда с помощью простого человеческого присутствия и заботы.

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.