

Психологическая философия

Итог всего,

Единая теория жизни



ЖИЗНЬ

ПСИХОЛОГИЯ

ФИЛОСОФИЯ

АЛЕКСАНДР МАМИН

Александр Мамин

**Психологическая философия.
Итог всего. Единая теория жизни**

«Автор»

2026

Мамин А. В.

Психологическая философия. Итог всего. Единая теория жизни /
А. В. Мамин — «Автор», 2026

"Психологическая философия. Итог всего. Единая теория жизни". Что такое жизнь и для чего человек приходит в этот мир? Как течёт время и какова его роль в перспективе? Погоня за счастьем - зачем и нужно ли? Обзор ведущих философий мира и научной психологии: возможна ли их интеграция и взаимодействие? Понимание жизни, понимание мира, понимание себя. Эти и многие другие вопросы затрагиваются в книге. Книга, думаю сильная получилась, без лишней "воды" и по сути дела, практической к применению в жизни. 115 стр.

© Мамин А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Александр Мамин

Психологическая философия.

Итог всего. Единая теория жизни

Глава

АЛЕКСАНДР МАМИН

Александр Мамин.

«Психологическая философия. Итог всего, единая теория жизни».

Автор данной книги сделал попытку систематизировать множество направлений философии и выделить из них самые важные звенья. Кроме того, в этой работе предпринята попытка синтеза, то есть соединения этих направлений и подходов к пониманию, а также синтеза философии с фундаментальной (то есть научной) психологией. В книге рассматриваются, по возможности в научном ключе, по мнению автора, сильные философские направления понимания бытия, жизни и ее цели. В этом философии помогает научное понимание от психологии, а также других направлений науки. В данной книге предпринимается попытка соединить все ключевые представления, существующие у человечества на текущий момент, в единый пазл понимания и действий, соответствующих этим знаниям.

Направление научно-популярное, для широкого круга читателей, интересующихся психологией и философией.

2025

Вильям Шекспир:

«Весь мир – театр, а люди в нем актеры».

«Весь мир - театр.

В нём женщины, мужчины - все актёры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Семь действий в пьесе той.

Сперва младенец,

Ревущий громко на руках у мамки...

Потом плаксивый школьник с книжкой сумкой,

С лицом румяным, нехотя, улиткой

Ползущий в школу. А затем любовник,

Вдыхающий, как печь, с балладой грустной

В честь брови милой. А затем солдат,

Чья речь всегда проклятьями полна,

Обросший бородой, как леопард,

Ревнивый к чести, забияка в ссоре,

*Готовый славу бренную искать
Хоть в пушечном жерле. Затем судья
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженной бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, -
Так он играет роль.
Шестой же возраст –
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса - кошель,
В итанах, что с юности берёг, широких
Для ног иссохших; мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
Пищит, как флейта...
А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы –
Второе детство, полузабытьё:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего».*

Введение.

По названию данной книги. Почему «Психологическая философия»? Потому что оба этих понятия претендуют на объяснение человека и его места в мире, а также на объяснение вопросов жизни и смерти, как и смысла жизни. Хотя сейчас эти понятия разделяются – философия и психология, – но изначально никакой психологии не было. Была философия и понятие «психе» (души, духа) в древней Греции, что можно перевести как «психика» и как «душа». Всеми вопросами о человеке и о том, что внутри человека, занималась философия и религия, а до их возникновения – шаманизм и анимизм. Следует отметить, что понятие «философия» можно перевести как «любовь к мудрости», и она считалась наукой в древнем мире и в Средневековье. Но поскольку в философии появилось много различных направлений и личных мнений, как и псевдофилософов, то как направление философия, можно сказать, дискредитировала себя уже несколько веков назад. Она погрузилась в субъективизм и пустые споры о понятиях и определениях, которых в реальной жизни просто не существует. А когда-то философия и философы во времена Сократа, Эпикура, Зенона (и это только малая часть имен) были сильными учителями, наставниками в жизни, и у каждого из них были свои школы и ученики. Кроме того, философия решала вопросы и проблемы так называемой души или «психе» человека, причем давая практические советы и рекомендации, как нужно жить. Из философии, можно сказать, и начало выделяться как отдельное направление исследований – психология. Конечно, психология также должна была объяснять и психические аномалии как заболевания человека, что вылилось в направление «психиатрия», уже как часть медицины для лечения людей. Психология изначально возникла (как, впрочем, и философия) как научное и точное направление. Вильгельм Вундт сыграл решающую роль в превращении психологии из раздела философии в полноценную, самостоятельную экспериментальную науку. Создание психологической лаборатории ознаменовало её выделение в самостоятельную область знаний со своими собственными методами и вопросами. Также основателями психологии и психоанализа были психиатры Йозеф Брейер и Зигмунд Фрейд, как представители медицинского направления в психологии. Далее, как это в жизни бывает, единое направление в науке психологии начало дробиться на разные течения, порой критикующие друг друга. Это были времена Карла Юнга, Альфреда Адлера и других учеников Фрейда. Помимо направления психоанализа существовали параллельно гештальтпсихология и бихевиоризм. Потом, спустя несколько десятилетий,

после Второй мировой войны и как реакция на неё, возникла «гуманистическая» психология, напоминающая уже философию даже больше, чем науку. Это направление психологии, ещё называемое «экзистенциальным», можно сказать, отвергло многие идеи и открытия психоанализа и аналитической психологии, пойдя в мир эфемерных определений, поиска смысла жизни и других вопросов, связанных с жизнью и самоощущением людей. Это был отход от точности открытий в области науки, психиатрии, возврат к свободным философским размышлениям. Только теперь это направление называлось не философией, а гуманистическая или экзистенциальная психология.

Это общая информация о сходствах и отличиях философии и психологии. И то и другое как дисциплины в настоящее время находятся в слабом состоянии из-за разнонаправленных движений, где каждый «тянет одеяло на себя» и считает своё мнение истинным. Поэтому сейчас психологию, наверное, уже половина населения Земли не считает наукой. В ней нет строгой теории, учения, а также проверки экспериментом. Психологов чаще воспринимают как консультантов или своего рода священников для исповеди. И это при том, что сама психология оперирует такими сложными понятиями, как, например, бессознательное, чувства, эмоции, – что само по себе трудно поддается измерению. Все это, конечно, существует; эти понятия и определения – это несомненно и доказано, но измерить их точно приборами почти невозможно, а можно лишь наблюдать в себе и у других людей косвенно, либо как проявления влияний изнутри психики человека.

Основная тема книги

Сама жизнь – Вселенная – нуждается в эволюции и в развитии. Мы везде это наблюдаем. Что-то разрушается, что-то создаётся, что-то эволюционирует. Явственно известно, что жизнь развивается, по крайней мере, развивалась раньше. Также известно, что некоторые виды животных вымерли; даже очень много животных вымерло, судя по данным палеонтологии, – те, что не приспособились к жизни на Земле или к изменениям условий жизни на ней. То есть что-то может деградировать и вымирать, ухудшаться, и все это похоже на эксперимент, поставленный на Земле, да и, вероятно, во всей Вселенной, если брать космические масштабы. На философский вопрос: для чего мы живём в этом мире, на этой Земле, – можно смело ответить, исходя из вышесказанного: ради развития, эволюционирования и индивидуальной эволюции. Это помимо эволюции общества в целом. Тот человек, кто не развивается и, тем более, деградирует, должен уступить эстафету жизни другим, более жизнеспособным живым существам. Такова природа. С этим бесполезно спорить и это бессмысленно отрицать. Поэтому, согласно философии (любви к мудрости), основная жизненная цель должна быть сосредоточена на развитии себя, саморазвитии, чтобы природа и мы сами увидели, что из этого получится, какие новые способности и преимущества в жизни появятся. Это также касается оставления после себя более сильного потомства, чем предыдущие поколения людей. Все это соответствует теории эволюции Дарвина. Благодаря этому жизнь становится очень интересной, и у нее появляется цель, в противоположность обыденной серой жизни, в которой надо просто прожить очередной день, год, делая одно и то же – работа, дом, дети, отдых, работа, дом, дети – и так до бесконечности, точнее до завершения жизни. Человек в этой, обычно с серым оттенком жизни мечтает стать счастливым, богатым, но часто ничего для этого не делает. А кто делает что-то – стремится достичь мечты, усердно работая, делая какие-либо проекты, бизнес, стремясь заработать больше денег, на которые, как он думает, можно купить счастье, – обычно разочаровывается. Так жизнь и проходит мимо него, как у бегущей в колесе белки. Происходит трата всей энергии, жизненной силы на достижения, на мифический культ успеха. Кому же это удастся – единицам, но у них обычно не остается свободного времени, потому что уже не они владеют бизнесом, а бизнес владеет ими, и человек становится слугой и даже рабом какого-

то большого дела. И в этом случае эфемерное счастье куда-то уходит, несмотря на атрибуты богатой жизни. Является ли большее зарабатывание денег, стремление к увеличению дохода, к «успешности» личной эволюцией человека? Вряд ли, можно было бы так сказать, хотя кто как считает. Развитие и эволюция включают в себя именно личность, тело, ум, какие-либо осознания жизни. При беглом взгляде со стороны, например, если бы мы увидели человека, читающего какую-либо научную литературу, то про него можно было бы сказать, что он стремится к развитию – по крайней мере, он старается что-то больше узнать в каких-то вопросах, которые выбрал для себя приоритетными. Вот тут мы и приходим логически к тому, что нужна какая-то научная, развивающая информация, и что ее, эту информацию, из работы, из бизнеса, из «успешности» не взять. Все знания мира и открытия хранятся в книгах, в научных трудах. Сейчас ещё к этому добавляется такой ресурс, как интернет, но там кроме полезной информации много и не совсем полезной, сомнительной – так как много авторов и бывает часть, что пишут и говорят – измышления и то, что каждый считает правильным. Поэтому ресурс, такой как интернет, надо перепроверять по первоисточникам, а они, на сегодняшний день, – это всё-таки книги и научные труды.

Вообще, для чего нам информация, коли мы стали касаться этой темы? А для того, что по природе в животном мире навыки родителей передаются детям, потомству – это инстинкты правильного реагирования на внешние события, как, например, навыки охоты, добывания пищи и другие аспекты жизни. Так вот, у людей эти первичные навыки есть, но они больше относятся к животному началу. А другие, человеческие навыки, а их очень много, и они постоянно новые появляются, – где они находятся и изложены? У людей и, конечно же, в книгах. Поэтому, чтобы не «изобретать велосипед заново», мы можем взять что-то почитать и узнать, как это правильно делается. Это информация и по технике – технического плана, и историческая, и по психологии, и по философии. Ничто само по себе не содержится в человеке, кроме первичных инстинктов, неясного «компота» каких-то воспоминаний жизни – личного бессознательного и коллективного бессознательного. Поэтому неправы те, кто говорят, что не нужно читать книги, что, дескать, все находится в человеке, внутри него, и он сам может это постичь. Посмотрели бы мы на такого человека, у которого в голове или в сердце находятся рисунки микросхем и чипов мобильных телефонов. Или интересно было бы посмотреть, как такой человек обратился бы к психиатру или любому другому врачу, который бы «лечил», не прочитав ни одной книги, утверждая, что все знания были изначально у него в голове. Это было бы смешно. Ничего в человеке не заложено изначально, кроме примитивных инстинктов и сознания, которое по большей части развивается от общения в социуме. Поэтому большой путь саморазвития, личной эволюции начинается, несомненно, с самообучения! А где находятся знания мы уже знаем – в книгах, оставленных нам в наследство теми, кто их создал. Человека можно сравнить с плоскостью без объема. Его первичные знания очень ограничены, его сознание и осознание жизни примитивны, как у младенца или даже у животного. Они плоски и необъёмны. Но когда человек начинает читать книги, например, по астрономии, философии, религии, психологии и другим направлениям, то его сознание начинает буквально расширяться! Оно становится объёмным, его горизонты познания, видения, воображения становятся безграничными. Теперь он сам уже представляет из себя вселенную, ибо впитал в себя различные научные данные, знания, мнения, чувствования разных людей, их интуицию, даже их предсказания о будущем. Несомненно, такой человек уже существенно развился и эволюционировал. Он уже может оперировать различными знаниями, мудростями, представлять различные версии проживания жизни до него, прочитанные в книгах. Или такой человек даже может виртуально представить жизни и чувства инопланетян, живущих на других планетах, почерпнутые из научно-фантастических повестей и романов. Широта познания и воображения важны!

Что такое жизнь и для чего живём?

Совершенно очевидно, что помимо биологического продолжения рода в наших потомках и дальнейшего существования жизни на Земле, мы из поколения в поколение приобретаем некоторые изменения, эволюционируем, развиваемся как общество, как люди и социум, даже как цивилизация (хотя высказываются мнения, что мы, в том числе, и деградируем как цивилизация). Кроме того, у нас возникает такой вопрос: раз мы учимся в течение жизни, собираем информацию, перерабатываем её, становимся – я надеюсь, что становимся мудрее, то для чего мы это накапливаем, если всё обнулится, и мы умрём? На этот вопрос не так-то легко ответить, но по мере чтения данной книги, думаю, некоторая ясность наступит.

Если нам дан некий отрезок времени, в который мы должны родиться на этой Земле, вырасти и прожить свою жизнь, а затем завершить её, то мы должны понимать, что мы здесь ненадолго. Значит, как мы понимаем, всё должно произойти в этой нашей жизни наиболее эффективным способом! Претендование на знание смысла жизни людей, помимо философии, было и у многих религий, а так же до них – анимизма и шаманизма. Конечно, религии вносили большой вклад в мифотворчество, а также подчинение воли людей и выполнение ими каких-то задач для сбора ресурсов (материальных, временных) для власти имущих и собственников религиозных культов. Почти во всех этих религиях есть красивые сказки о жизни после смерти индивидуума. Это мы обсуждать здесь не будем, так как всё это всем давно известно, и повторять эти учения здесь излишне.

Итак, нам дан отрезок жизни. Что в нём нам нужно сделать? Совершенно очевидно, что мы должны прожить его счастливо, с близкими людьми, осознанно, чтобы жизнь была полной. Для кого-то лучше, чтобы она, жизнь, была яркой; для кого-то – спокойной и умеренной. Для жизни нужна сила, энергия и даже драйв. Источник энергии в человеке, согласно психоанализу, – либидо, или энергия эроса. Эта энергия изначальна и является энергией жизни, соединения, любви, слияния, роста клеток, роста организма. И уже далее она может быть направлена на прямой выход в виде сексуального контакта, либо в форму творчества – её сублимации, а также на какую-то работу и деятельность (в том числе невротическую, или даже истеричную, как очень часто происходит в жизни). Чтобы прожить полную и сильную жизнь, нам необходимо правильно пользоваться этой силой, ограниченной по возможностям и количеству. Как говорил Карлос Кастанеда в своих книгах: «Безупречность – есть ничто иное, как правильное использование энергии».

Кроме того, о жизненных путях и дорогах у него тоже есть интересные слова в его книге «Учение Дона Хуана»:

«Все пути одинаковы – они никуда не ведут. Могу признаться: в своей жизни я прошёл немало путей, но так никуда и не пришёл. Теперь вопрос благодетеля обрёл для меня смысл. Есть ли у этого пути сердце? Если есть – путь хорош; если нет – он бесполезен. Все пути никуда не ведут, но у одного есть сердце, а у другого – нет. Один путь доставляет радость, и пока ты идёшь по нему – ты неотделим от него; а другой путь заставляет тебя проклинать всю свою жизнь. Один путь наделяет тебя силой, другой – лишает её».

Все пути никуда не ведут, или ведут в никуда, или – в небытие и в смерть. Но самое главное – выбрать путь с сердцем, по сокровенным чаяниям души, то есть нашему бессознательному, чувствам и желаниям, чтобы этот отрезок под названием «жизнь» пройти с удовольствием и счастьем. Но в чём глобальный смысл бытия помимо «своего пути по сердцу»? А в том, что при нашем рождении Вселенная ставит нам вызов: что мы будем делать здесь на Земле, сможем ли мы сделать что-то оригинальное, чего не делали до нас другие люди, прошлые поколения? Или мы будем повторять чужое бытие, которое будет «обычным» и даже бессмысленным? Как в мире растений, животных, где из поколения в поколение ничего особо оригинального не происходит, а всё существует почти в неизменном виде тысячи и тысячи лет... Только на больших временных отрезках, согласно теории эволюции, происходили какие-

то изменения, приспособления к окружающей среде, приобретение оригинальных черт и навыков. Итак, вопрос, который Вселенная задаёт нам: «Ты – что-то оригинальное? Или просто набор генов, привычек и прошивок своих родителей, потомков и общества? Чем мы будем отличаться от своих предшественников – родителей и прародителей, живших до нас? Всё то же самое? Рождение, взросление, любовь, работа, семья, рождение детей, забота о них, потом старость и смерть? Что здесь оригинального-то? Не является ли этот шаблон повторением жизней наших предков? Если нет детей и род на нас прерывается, то это тоже не оригинально – такое бывает – не оставили потомков, но остальное-то то же самое: и взросление, и работа, и старость, и смерть! Кем мы являемся? Частью социума или независимыми индивидуалистами? Сливаемся ли с толпой, или всё-таки есть отличия? Но, надеюсь, не такие отличия, как, например, у чёрной кошки от серой или рыжей. Что все паттерны поведения легко просчитываемы и предсказуемы, и в этом плане почти никаких отличий и не существует. Являемся ли мы «средним» человеком по статистике? Кто мы, кто я? На этот вопрос с ходу так сложно ответить. И в чём же наша индивидуальность? В том, что нам нравятся какие-то особые исполнители в музыке или какие-то фильмы? Или какая-то другая еда? Все эти отличия очень незначительны и не важны.

«Когда мы анализируем личность, мы сдираем маску – и обнаруживаем: то, что казалось индивидуальным, по сути своей коллективно, или, говоря иначе, персона была только маской коллективной души. В принципе, маска и нереальна вовсе: она лишь компромисс между индивидуумом и обществом в отношении того, каким человек должен быть с виду. Он делает себе имя, заслуживает титул или звание, выполняет некие обязанности, и вообще – он то один, то другой. В известном смысле все это – реально, и все-таки, в отношении составляющей сущность данного лица индивидуальности, это – вторичная реальность, в создании которой другие часто принимают большее участие, чем само заинтересованное лицо. Персона есть видимость, реальность, имеющая два измерения, если уж давать ей прозвище». Говорил Карл Густав Юнг.

А так же он говорил: «Хотя все мы живем своей собственной жизнью, но тем не менее, и в большей степени, все мы являемся представителями, жертвами и противниками того коллективного бессознательного, чья жизнь исчисляется веками. Мы можем всю жизнь думать, что мы следуем собственным желаниям, так никогда и не осознав, что в большинстве своем мы лишь статисты в этом мире, на этой сцене. Существуют вещи, которые, хотим мы того или нет, знаем мы о них или не знаем, воздействуют на нашу жизнь, и тем больше, чем меньше мы это осознаем.»

Интересное исследование было сделано канадским фотографом Франсуа Брюнелем (проект «I'm Not a Look-Alike!»), показавшее, что незнакомцы с похожими лицами имеют схожее ДНК и даже поведение. Учёные взяли снимки фотографа, который уже 23 года ищет похожих людей и фотографирует их. При этом двойники зачастую жили на разных континентах и не имели общих предков. Учёные связались с парами двойников, взяли у них ДНК и попросили заполнить анкету об образе жизни. Оказалось, что у пар совпадают привычки, поведение и генотипы. Исследование было опубликовано в 2022 году в журнале Cell Reports.

Это исследование ещё больше доказывает, что пресловутая наша индивидуальность (?), прямо-таки индивидуальность, похоже, не больше, чем набор генов, генотипа. То есть особо там, в нас, ничего индивидуального-то и нет, кроме набора кода в клетках. Поэтому это исследование ставит ещё более жёстко вопрос, насколько мы индивидуальны? Что именно *своего* мы делаем в жизни, а не под влиянием генотипа, если даже генотип заранее программирует наше поведение (по крайней мере, похожее поведение и привычки)? Уж не полуроботы или биороботы ли мы?

А ещё лучше задать себе вопрос: что останется после нас в жизни, на Земле? Какой мы вклад в этот мир можем внести, индивидуальный вклад, чтобы именно **МЫ** в нём жили, индивидуально жили, а не роботически! «Роботическая жизнь», термин, введённый Тимоти Лири, – это жизнь, в которой ничего особого не происходит, кроме шаблона: дом, работа, семья, дом,

работа, семья. В этом нет ничего оригинального, да и интересного тоже. Вообще, можно было бы задать себе вопросы: «У меня интересная жизнь?» и «Как я играл в эту жизнь?» – и как бы со стороны на себя посмотреть. Мы являемся чередой людей в цепочке поколений, и сейчас эстафетная палочка жизни у нас в руках. Да, пока у нас... Будем ли мы победителями или проигравшими? Оценка победы или проигрыша, счастливой или несчастной жизни, и появляется критерий: а жили ли мы вообще на этой Земле? Например, лет через сто, если задать вопрос живущим там людям: «Жил ли человек с такой-то фамилией и с таким-то именем?». Если никто и не вспомнит из потомков – то значит можно сказать, что и не жил этот человек, и его жизнь просто была для передачи жизни поколениям и ничего больше – в принципе, как в животном мире. *Мы не жили*, или *жили*? Поэтому задача жизни, одна из задач для человека – сделать что-то оригинальное в жизни, какие-то действия, поступки, которые изменят ход его личной жизни, привычной, шаблонной жизни, а также, возможно, изменят в какой-то мере жизнь окружающих людей. Возможно, человек сделает какой-нибудь вклад в этот мир, открытие научное или в других сферах, в творчестве, да хоть где. Вот про этого человека уже можно будет сказать, что он прожил жизнь не зря, что он принёс пользу в мир, в общество, оставил после себя что-то, что у него были цели в жизни и даже амбиции, что он выбился из общей колеи поколений – рождения, взросления, создания семьи, рождения детей, дома, работы, старости и смерти. Что в этих, одних и тех же шаблонных событиях произошли и другие события, оригинальные события, что-то новенькое! Вот ради этого уже стоит жить, и даже жизнь приобретает определённый оттенок, игру, в которой можно даже и выиграть, и она становится интересной!

Разберём кратко некоторые интересные и действенные философские системы и школы, не следуя строго хронологическому порядку. И так, вот некоторые философы и философские школы древней Греции, как пример расцвета сильных, действенных и мудрых учений.

Философия Эпикура

Философская система Эпикура – это гедонистическое учение, то есть учение, ставящее целью достижение счастья через наслаждение как высшее жизненное благо и возможное избавление от страданий. Основные принципы включают стремление к «атараксии» – спокойствию духа, и «апонии» – отсутствию физической боли за счёт жизни в уединении и дружбе, отказа от страха перед богами и смертью. Для достижения этой цели Эпикур разработал «канонику» – учение о познании, основанное на ощущениях, а также физику, описывающую мир как состоящий из атомов.

Высшим благом считается наслаждение, которое в понимании Эпикура означает прежде всего отсутствие боли и душевных тревог.

Эпикур особо ценил «наслаждения покоя» (отсутствие страданий), а не только активные удовольствия. Дружбу же он считал одним из важнейших и наиболее значимых наслаждений в жизни.

Эпикур учил отказу от страха: не следует бояться богов, которые, по его мнению, безразличны к делам людей, а также не следует бояться смерти, которая есть просто небытие.

Ощущения как прямой контакт с реальностью не могут ошибаться. А вот разум может исказить их при помощи неправильных суждений. Эпикур был материалистом и считал, что мир состоит из неделимых атомов, движущихся в пустоте, и что душа также материальна и распадается вместе с телом после смерти.

Как следовало жить согласно Эпикуру?

Желательно было отделяться от общества: идеальный человек должен отделять себя от несовершенного и несправедливого общества, воспринимая его как внешний фактор для сохранения своей внутренней гармонии.

Необходимо было заниматься философией, потому что философия – это путь к счастью и наиболее эффективному способу жизни, который следует практиковать всю жизнь. Вопреки расхожему мнению, возникшему позже в Древней Греции, что эпикурейцы думают только об удовольствиях, сладострастии и ни о чём более, людям необходимо было практиковать умеренность. Следовало оценивать свои желания с позиции их последствий. Стремясь к удовлетворению, нужно было стремиться и к спокойствию, и к долгосрочному блаженству.

Следует заметить, что Эпикур довольно точно установил главный принцип психоанализа для живых существ: стремление к удовольствию и максимальное избегание неудовольствия – по Эпикуру, боли и страдания.

Если в жизни появляются другие цели, то они могут уменьшить удовольствие от жизни и даже причинять боль и страдания, а это не нужно. Если человек живёт жизнь, полную страданий и без удовольствия, то зачем он вообще живёт? Различные цели в жизни должны включать увеличение удовольствия, увеличение спокойствия и уменьшение боли. Нужно понимать, что жертвовать собой, своим временем и жизнью ради кого-то и чего-то – это не приведёт ни к какому благу, да и никто за это не скажет спасибо. Следует понимать, по Эпикуру, что избегание общества, толпы, суеты, дел и всего, что с этим связано, соответствует эволюции человека, так как человек вышел при помощи индивидуализации из стада, толпы, но ещё не до конца, как утверждал веками позже психиатр и психолог Карл Густав Юнг. Поэтому первоначальное философское учение Эпикура (мы не будем брать в расчёт «эпикурейство» – то, как вели себя некоторые его последователи позже) очень разумно, психоаналитично и подходит для жизни, чтобы провести её в наивысшем благе и удовольствии, в противовес жизни страданий, пустой жизни или жизни в толпе и суете.

Философия стоицизма

Основатель стоицизма – философ Зенон, и одна из его основных мыслей такова: «Цель жизни – жить в согласии с природой». Уже само название «стоицизм» напоминает слово «стойк» или «стойкость» – чтобы быть стойким. Стоицизм – это древнегреческая философская школа, возникшая около 300 г. до нашей эры в Афинах, которую сейчас часто называют «философией для трудных времён». Далее, в эпоху Рима, философами-стоиками были Сенека, Эпиктет и даже император Марк Аврелий. Ключевой принцип стоиков – фокусироваться на том, что находится под нашим контролем, и спокойно принимать и соглашаться с тем, что не в нашей власти. Стоики учили, что настоящее счастье и внутренняя свобода достигаются через жизнь в соответствии с разумом, добродетелью и природой, а не через погоню за внешними благами. Сейчас интерес к стоицизму возрос из-за его практических советов по управлению эмоциями и сохранению спокойствия в нестабильном мире.

Итак, основные идеи стоицизма:

Необходим контроль над мыслями и эмоциями: стоицизм предлагает сосредоточиться на том, что находится в пределах именно нашего контроля – наших суждениях, желаниях и действиях, и нужно принимать с невозмутимостью то, что от нас не зависит в жизни. Принимать, что всё в жизни имеет право на существование – и мнения других, и внешние события, которые мы не можем изменить, и наше нестабильное здоровье.

Жить необходимо в согласии с природой, а это означает жить в соответствии с разумом и природой человека, совершая добродетельные поступки, независимо от их результата.

Добродетель является высшим благом. Стоицизм считает, что истинное счастье заключается не во внешних вещах, а во внутреннем совершенстве и добродетельной жизни, включающей мудрость, справедливость и мужество.

Философы стоицизма напоминали о конечности жизни, что побуждало их ценить каждое мгновение, избегать сожалений и использовать время для самосовершенствования и полезной деятельности.

Примеры практического применения этого учения:

Практика «поминовения смерти». Регулярное размышление о смерти помогает ценить жизнь и жить осознанно, а не откладывать важные дела на потом.

Ограничение потребностей. Стоики советовали ограничивать лишнее потребление, быть строгим к себе и не позволять лишнего, чтобы сохранить внутреннюю свободу и не зависеть от внешних благ.

Развитие разума и характера. Основное внимание следует уделять самообразованию, развитию своего разума и характера, а не погоне за богатством и славой (по-современному – за «успехом»).

Актуальность стоицизма объясняется его практической применимостью в условиях современного мира с его неопределённостью и стрессом. Это также помогает ограничить безумное потребление каких-либо товаров и услуг, чтоб не гнаться за этим – так как всё равно счастья от этого не получишь. Излишнее потребление не заглушит внутреннюю пустоту и даже убогость внутреннего мира, да и, как это уже известно, сколько ни потребляй, всё равно будет человеку мало. Значит, фокус внимания, как и говорит стоицизм, нужно перемещать с материального в сторону саморазвития внутреннего мира, занятий философией, роста знаний о мире, о себе и своём месте в нём. Также помогают занятия какой-либо добродетелью — и, как следствие, получение от этого внутреннего удовлетворения, но не ради похвалы от других людей, а просто от самого действия. Осознание конечности жизни помогает что-то делать уже сейчас, не откладывая на потом, на завтра, а это даёт большую наполненность отрезка времени проживания на этой Земле.

Некоторые цитаты Марка Аврелия:

«Устрани мысли, и исчезнут твои жалобы. Устрани жалобы на вред, и исчезнет и сам вред».

«Настоящее – вот все, что можно потерять, ибо только им и обладаешь, а никто не теряет того, чего у него нет».

«Человек не может переделать себя без страданий, ибо он является и мрамором, и скульптором».

«Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней...».

«Все мимолетно: и тот, кто помнит, и то, о чем помнят».

Безусловно, в древней Греции существовали и другие философы, но стойких и сильных учений в виде философских школ они не оставили, хотя отдельные сильные цитаты есть у всех них — наверное, у каждого философа. Одно высказывание Сократа чего стоит: «Я знаю, что ничего не знаю, но другие не знают и этого!». Это не только о личной скромности своих познаний, но и было впервые им заявлено как научный релятивизм — здоровое сомнение в любых открытых истинах и знаниях, побуждающее познавать дальше.

Теория биоцентризма и бесконечная жизнь

Роберт Ланц, американский врач, учёный-биолог и автор, известен своими исследованиями в области стволовых клеток, регенеративной медицины, первого клонирования, а также своей теорией «Биоцентризма». Теория биоцентризма — это концепция, согласно которой жизнь и сознание являются не следствием, а причиной Вселенной. Она предполагает, что реальность, время и пространство создаются наблюдателем, а не существуют объективно, а смерть является иллюзией, так как сознание может перемещаться между различными реальностями.

Основные тезисы научного биоцентризма Роберта Ланца.

Центральная роль жизни: биологическая жизнь — не результат Вселенной, а её создатель и основа.

Время и пространство являются инструментами нашего сознания, а не объективными внешними сущностями; они упорядочивают сенсорную информацию, которую мы получаем. Мозгу наиболее удобно представление о мире в виде пространства-времени.

Эксперименты квантовой механики, например с двумя щелями, показывают, что частицы ведут себя по-разному в зависимости от наблюдения, что подтверждает роль сознания и акта наблюдения на самих опытах.

Смерть — это иллюзия, основанная на ложной вере в объективность мира. Сознание после смерти тела «перемещается» в другую реальность. Теория биоцентризма утверждает, что жизнь создает реальность, время и пространство, а не наоборот. Все эти следствия берутся из науки, где событие в мире элементарных частиц и даже групп частиц зависит от акта наблюдения. Сам наблюдатель, воспроизводя какой-либо физический опыт, вносит изменения в его ход. Всё это переплетено с экспериментами и выводами квантовой физики и перекликается с выводами теории относительности (СТО и ОТО). Во всех этих открытиях и теоретических описаниях оказывается, что время является относительным, а не абсолютным. Кроме того, существуют опыты со взаимосвязанными частицами, где результат изменяется даже в прошлом при воздействии на одну из связанных частиц в настоящем («эксперимент квантового ластика с отложенным выбором» и другие опыты, подробные описания которых можно найти в книгах и в интернете). Поэтому, как сказал когда-то Стивен Хокинг: «Прошлое, как и будущее, не определено и существует лишь как спектр возможностей».

Учёный Роберт Ланца утверждает, что время — это не линейный поток, а свойство, возникающее из памяти, и что взаимосвязанные частицы (квантовая запутанность) играют ключевую роль, показывая, что прошлое, настоящее и будущее неразделимы. Изменения в прошлом возможны благодаря влиянию сознания на квантовом уровне, что стирает старую парадигму и создаёт новую реальность через акт наблюдения.

Получается, что время является одним из свойств сознания. Время не существует само по себе, а возникает благодаря способности наблюдателя хранить информацию о событиях. Без сознания нет времени, как и нет реальности.

Квантовая запутанность и прошлое: взаимосвязанные частицы, находясь в запутанном состоянии, мгновенно влияют друг на друга независимо от расстояния. Ланц использует это для объяснения того, что прошлое не «застыло», а формируется настоящим моментом наблюдения, как и будущее.

Изменение прошлого: наблюдение в настоящем может «выбирать» или «активировать» определённую версию прошлого из множества возможных, что означает, что прошлое не является фиксированным, а создаётся динамически.

Роберт Ланц тем самым переворачивает традиционное понимание: вместо того чтобы время двигалось от прошлого к будущему, он утверждает, что настоящее сознание определяет прошлое и будущее, связывая все через запутанность частиц и акт наблюдения. Это приводит нас к новой парадигме, где жизнь и сознание находятся в центре мироздания. По книге Роберта Ланца «Биоцентризм: как жизнь создаёт Вселенную», жизнь человека и его время можно сравнить с проигрыванием компакт-диска, где в определённый момент воспроизводится только конкретный фрагмент (считывание питов с диска). Это и есть время. Но, по идее, этот компакт-диск можно перемотать в будущее или в прошлое, как считывание данных, а ещё информацию на диске можно перезаписать. То есть мы ощущаем время как нечто фактически существующее, но в действительности наш момент жизни просто сейчас проигрывается в определённой точке, а остальные моменты реально существуют по соседству. Счётчик времени — у нас в мозгу. По высказыванию Эйнштейна, время — это всего лишь длительность процессов

и не более. В реальности – при относительности времени – всё длится бесконечно, а время – это лишь измерение, относительная шкала.

Существует ещё такое научно-философское направление, как «этернализм». И основан он даже не на квантовой запутанности, о чём упоминалось выше, а на обычной теории относительности (СТО и ОТО). Согласно этернализму, время не подчиняется линейному порядку, как мы привыкли думать. Вместо этого все события происходят одновременно. Но поскольку мы не можем охватить все события, мы видим только то, что происходит в нашем мире, в нашей точке пространства. Наши воспоминания и наши представления о будущем – это лишь наши субъективные интерпретации того, что происходит в этом многослойном мире.

Время никуда не движется и не «течёт»; есть только статичная блок-вселенная (кстати, физика и космология так и говорят, если посмотреть на наше Вселенную снаружи). Ни один момент во времени не выделяется среди прочих. То, какие моменты относить к прошлому, а какие к будущему, зависит от системы отсчёта – по теории относительности.

Интересно, что в восточных философиях и религиях уже давно говорят про реинкарнацию, или про «тысячу жизней». Нашу нынешнюю жизнь можно представить как одну из тех тысяч возможных жизней. И можно гипотетически представить, что мы попадаем в одну и ту же жизнь – свою. И цель проживания этих жизней – чтобы внести какое-либо изменение в неё, эволюционировать, сделать что-то не так, как в прошлых, точно таких же жизнях. Эффект дежавю с этой точки зрения хорошо объясняет, почему мы будто бы уже делали какое-то действие или помним место, в котором никогда не были в реальности ранее. Психология объясняет это по-своему, как так называемую «ложную память». Можно предположить, что когда человек умирает (а время и течение жизни относительны), то он снова рождается в своей жизни, в точно такой же своей жизни. Поэтому он что-то начинает припоминать, но обычно действует автоматически так же, как и раньше. В буддизме цель всех этих жизней и перерождений — освобождение от них и достижение нирваны. Сами жизни называются кругом сансары — бесконечным кругом рождений и смертей, бессмысленных, одних и тех же. Это тоже философия, буддийская, и у неё своя логика. Если мы живём своей жизнью бесконечно (а с точки зрения относительности времени и его восприятия это можно так понимать), то мы можем в своей жизни что-то менять, понимая, что в прошлом эти шаблонные, роботические действия уже были. И если принять во внимание тот факт, что Эйнштейн говорил: «Единственная причина существования времени — для того, чтобы все события Вселенной не случились одновременно», то получается, что всё происходит одновременно: и прошлое сейчас совершается, и настоящее вершится, и будущее тоже. О так называемом «парадоксе близнецов» из курса физики мы упоминать не будем. Получается, что все поколения людей живут, продолжают жить — каждый в своё время (относительное время) — люди прошлого живут, сегодня люди живут, и в будущем люди тоже живут. А тогда какая цель жизни людей в обществе, живущих каждый в своё время? А в том, что каждый своей более осознанной жизнью может вносить какие-то изменения в течение мировых событий, в ход истории. Например, люди прошлого — осознанные люди прямо в этот миг, возможно, уже в сотые или тысячные свои жизни — меняют прошлое, и оно уже становится несколько иным: например, в нём исчезают какие-то неразумные поступки, казни, бессмысленные войны. То же происходит в современном мире и будет происходить в будущем — в этот миг в будущем (не забываем, что время относительно и что его реально не существует, а оно лишь условная единица измерения длительности каких-либо процессов). Таким образом, эволюция людей и общества продолжает происходить во всех временах, не только сейчас, в наше время. Как сказал Стивен Хокинг: «Прошлое, как и будущее, неопределённо». То есть, возможно, прошлое уже происходило иначе, чем описано в учебниках, да и сами учебники незаметно, возможно, синхронно меняются. Мы этого не знаем, но можем предполагать. Если рассматривать жизнь так, что время бесконечно, что рождение и смерть относительны, то у нас появляются силы и побуждение делать что-то больше

для личной эволюции и своего развития! Потому что, если этого не делать, то с каждым разом, оказываясь в этом же мире, в этой же жизни, каждый в своём времени, мы будем наталкиваться на одни и те же «грабли», и однажды мы наконец-то захотим это изменить! Так почему бы не сделать это прямо сейчас? Зачем в сотый раз или в тысячный жить одну и ту же жизнь, совершать одни и те же ошибки, мучиться и быть несчастным тысячу раз? Нам не избежать обучения и накопления опыта, чтобы даже если не сейчас, то в сотой нашей жизни, когда всё неудачное надоест «по горло», наконец решиться на изменения и принять их!

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.