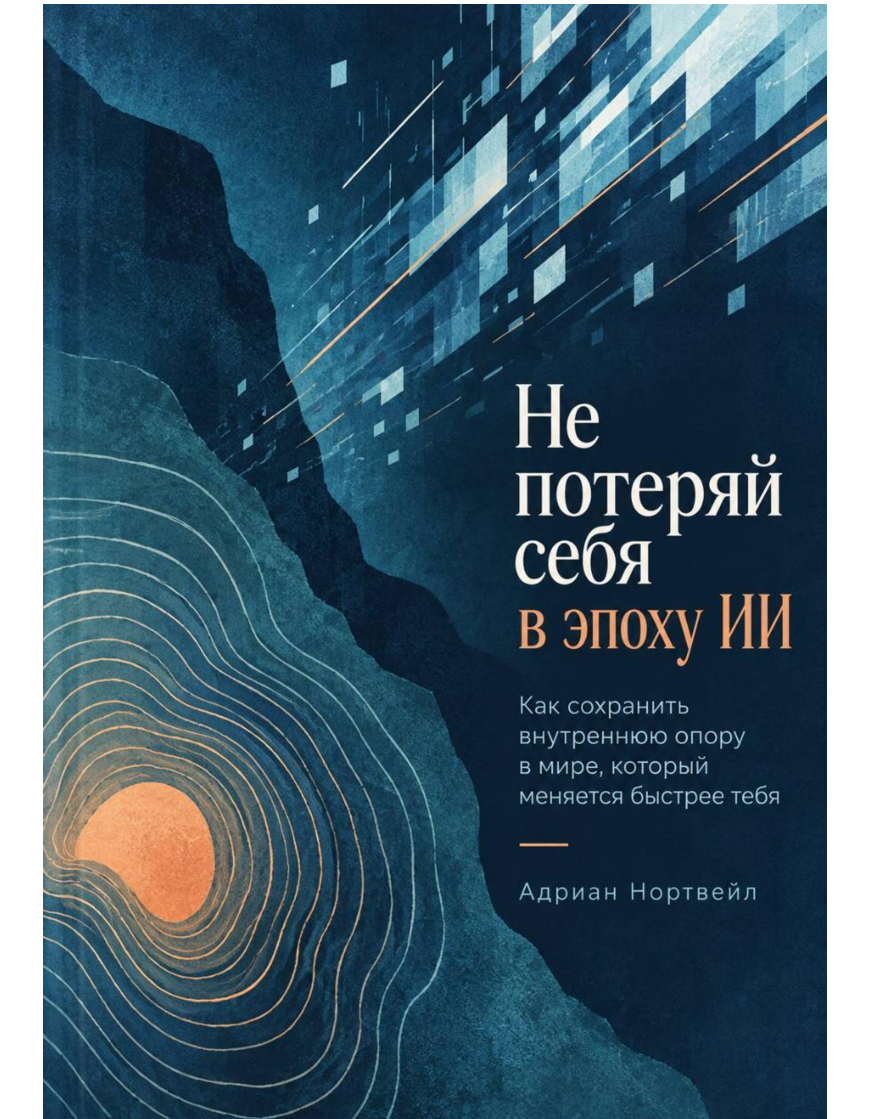




Не потеряй себя в эпоху ИИ

Как сохранить
внутреннюю опору
в мире, который
меняется быстрее тебя

Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл

**Не потеряй себя в эпоху ИИ.
Как сохранить внутреннюю
опору в мире, который
меняется быстрее тебя**

*<https://litres.ru/74441854>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мир ускоряется, ИИ становится умнее, а ты всё чаще чувствуешь усталость и теряешь ощущение, что живёшь свою жизнь. На что опереться внутри себя?

Авторская система «двойного разума» соединяет размышления о человеке и технологиях с ежедневной практикой осознанности. Книга приглашает исследовать свои ценности, отношения, веру и привычные реакции. Её практическая часть короткие упражнения для внимания к телу, распознавания эмоций, работы с навязчивыми мыслями, уверенностью и границами. Ты найдёшь способы сделать паузу, услышать себя и выбрать сильное действие. Для тех, кто устал бесконечно себя улучшать и ищет более бережный способ жить в мире быстрых перемен.

Содержание

Предисловие. Написано до того, как были разработаны все методы	6
Глава 2. Вера. Основы убеждений в эпоху искусственного интеллекта	10
2.1. Пробуждение — почему человеку нужна вера	10
2.2. Когда вера входит в жизнь, душа начинает наполняться	14
2.3. Когда я начал обращать внимание на предзнаменования, мир начал отвечать	17
2.4. Когда я осознаю, что являюсь частью эволюции	20
2.5. Когда я осознаю смысл жизни, начинаю естественным образом открываться миру	23
Раздел 3. Мышление. Переосмысление когнитивных и поведенческих привычек	26
3.1. Причинно-следственное мышление — когда я перестаю рассматривать жизнь как дело случая	26
3.2. Позитивное мышление — как одна мысль вытащила меня из самой глубокой ямы	30
3.3. Мышление без «я»: когда «я» перестаёт участвовать в принятии решений, жизнь,	35

напротив, идёт по правильному пути	
3.4. Просветлённое мышление: способность проникать к сути вещей в потоке информации	40
3.5. Мышление в духе осознанности: когда я возвращаю внимание к настоящему моменту, жизнь впервые успокаивается	45
3.6. Мышление благодарности: когда я начинаю видеть то, что уже имею, судьба незаметно смягчается	50
Глава 4. Мораль. Новые этические нормы эпохи искусственного интеллекта	60
Введение. Как нам вновь обрести опору, когда старая мораль теряет свою силу	60
4.1. Почему в эпоху искусственного интеллекта уважение к старшим и почитание родителей становятся ещё важнее	65
4.2. Любовь и сострадание: когда мы начинаем с нежностью относиться ко всему сущему	70
4.3. Мужество: в эпоху искусственного интеллекта смело жить настоящей жизнью	75
4.4. Честность и добросовестность: в эпоху искусственного интеллекта не жить раздвоенной жизнью	80
4.5. Уверенность в себе: когда тебе больше не нужно доказывать свою ценность	85

Адриан Нортвейл

Не потеряй себя в эпоху ИИ. Как сохранить внутреннюю опору в мире, который меняется быстрее тебя

**Предисловие. Написано до того,
как были разработаны все методы**

Эта книга не была написана в момент, когда «всё в жизни стало ясно»; напротив, она родилась в процессе постоянных отвлечений, сомнений и повторных попыток. Если вы сейчас держите эту книгу в руках, скорее всего, вы не стремитесь стать «более выдающимся человеком», а просто смутно чувствуете, что в том, как вы живёте сейчас, что-то не так. Возможно, вы не испытываете мучений, доходящих до краха, но начинаете чувствовать постоянное истощение; возможно, вы не настолько растеряны, чтобы потерять контроль, но замечаете, что всё меньше становитесь собой. Нашему поколе-

нию редко по-настоящему «учат, как жить». Мы научились выполнять задачи, соревноваться, подстраиваться под систему, приспособливаться к изменениям, но нам редко задавали серьёзный вопрос: когда всё это происходит, как обстоят дела с вашим внутренним миром?

Это не книга, которая научит вас «стать лучше»

На рынке уже слишком много таких книг, которые говорят тебе: будь позитивным, будь дисциплинированным, будь эффективным, пробудись, добивайся успеха, развивайся. Но, возможно, ты, как и я, всё яснее ощущаешь: дело не в том, что мы не стараемся, а в том, что само усилие уже начало обращаться против нас. Возможно, нам нужна не больше силы воли, а способ перестать изнурять себя изнутри. Эта книга — именно такая попытка.

«Двойной разум» — это вовсе не какое-то мистическое понятие

Термин «двойной интеллект», который неоднократно встречается в книге, не означает наличия двух умов и не является каким-то сложным термином из области духовной практики. Это всего лишь очень простое суждение: в наше время человеческий интеллект уже не существует только внутри самого человека. Мы живем, принимаем решения и формируем будущее совместно с искусственным интеллектом, алгоритмическими системами, потоком информации и технологическими структурами. Но вопрос в том — успевают ли за этим наше сознание? «Двойной интеллект» обозна-

чает именно такое состояние: с одной стороны — внешние интеллектуальные системы, с другой — внутреннее осознание, ценности и способность делать выбор. Если между ними нарушается баланс, человек становится всё «эффективнее», но при этом всё более опустошённым; всё «умнее», но при этом всё более уставшим. Эта книга не занимает ни одну из сторон, а пытается построить между ними мост, позволяющий им сосуществовать в долгосрочной перспективе.

Почему именно «гимнастика сердца»?

Потому что я всё меньше верю в «однократное прозрение». Настоящие изменения больше похожи на способность, которую можно ежедневно слегка тренировать, чем на какой-то потрясающий момент озарения. Наш мозг, эмоции, поведение, отношения, ценностные ориентиры — всё это, как и тело, — если не использовать, то атрофируется; если злоупотреблять, то получает травмы; только постепенное использование позволяет восстановить силу. «Гимнастика двойного разума» — это просто набор внутренних упражнений, которые обычный человек может использовать в повседневной жизни. Она не требует от вас верить в что-либо, не требует, чтобы вы стали кем-то, и даже не требует упорства. Она лишь надеется, что в моменты смятения у вас будет место, где вы сможете временно переключить внимание на себя.

Для кого предназначена эта книга?

Она может подойти вам, если вы: уже немного устали от

«нарративов успеха»; с нетерпением, но и с тревогой относитесь к развитию технологий; давно испытываете замешательство по поводу эмоций, отношений и вопросов смысла жизни; не хотите убегать от реальности, но и не хотите продолжать жить в оцепенении; хотите жить более осознанно, а не просто прилагать больше усилий.

Она также может не подойти вам, если вы ищете мгновенные решения, однозначные ответы или какую-то авторитетную инстанцию, которая примет решение за вас. Эта книга не будет идти за вас, она просто поможет вам выровнять направление, когда вы будете готовы идти.

Наконец, несколько слов тебе, читающему эти строки

Тебе не нужно читать эту книгу за один присест, тебе не нужно понимать её до конца, ты даже можешь не соглашаться со многими её положениями. Достаточно, чтобы в какой-то момент благодаря одной фразе, одному упражнению или одной точке зрения ты вдруг почувствовал: «Ах, оказывается, я могу относиться к себе и так». — значит, эта книга уже выполнила свою миссию. В эту эпоху слишком быстрых перемен, избытка оценок и слишком стремительного ритма жизни я желаю вам, чтобы, приспособляясь к миру вокруг, вы не потеряли себя. Если однажды, в какой-то момент, эта книга поможет вам успокоиться, вернуться к себе и продолжить путь, я буду считать, что её написание оправдало себя.

Глава 2. Вера. Основы убеждений в эпоху искусственного интеллекта

2.1. Пробуждение — почему человеку нужна вера

В то время я каждый день, просыпаясь, сначала смотрел на телефон — не на сообщения, а на время. Было 6:50, будильник ещё не зазвонил, а я уже проснулся. За окном ещё не рассвело, в комнате царила тишина, но я не чувствовал ни капли облегчения. Моя жизнь не была плохой: у меня была стабильная работа, доход был неплохим, никаких крупных бедствий не происходило, но в душе я постоянно ощущал какую-то неопишемую пустоту — не страдание, а скорее «отсутствие направления». Часто, пролистав новости и короткие видео, я откладывал телефон в сторону и, уставившись в потолок, задавал себе вопрос: если всё это просто бесконечное повторение, то куда же я, собственно, иду? В то время я не считал это «вопросом веры», я просто чувствовал усталость.

Позже я познакомился с одним человеком, он был немного старше меня, неразговорчив и выглядел вполне обычно. Однажды мы вместе задержались на работе до поздней ночи,

и я не удержался от жалобы: «В этом мире, кажется, даже не знаешь, ради чего вообще стараешься». Он не ответил сразу, а через некоторое время сказал: «Ты не задумывался, что дело не в том, что ты не стараешься, а в том, что ты не знаешь, во что веришь?» В тот момент эти слова меня не потрясли, а даже вызвали некоторое раздражение. «Вера?» — подумала я про себя. Разве это не для тех, кто оказался в безвыходной ситуации? Но, как ни странно, в тот день по дороге домой эти слова не выходили у меня из головы.

Позже я начала обращать внимание на людей вокруг. У некоторых жизнь намного тяжелее, чем у меня: доходы невысокие, давление немалое, и о гладком ходе жизни говорить не приходится, но в них есть нечто — ощущение стабильности, которое не так легко сломить. Они терпят неудачи, впадают в уныние, но не ломаются окончательно; сталкиваясь с выбором, они колеблются, но не паникуют. Постепенно я осознал один факт: то, что действительно приводит человека к краху, — это никогда не сама проблема, а отсутствие в душе места, где можно было бы успокоиться. В тот момент я впервые всерьёз задумался: может быть, человеку действительно нужна вера — не для того, чтобы убежать от реальности, а для того, чтобы прочно стоять на ногах в этой реальности.

Однажды вечером я выключил телефон и сидел за столом, погружившись в раздумья. В голове внезапно возникла мысль: неужели этот мир — это действительно только хаос, случайность и отсутствие направления? Искусственный ин-

теллект стремительно развивается: алгоритмы, модели, эволюция, обучение... Всё движется в сторону большей сложности и большего порядка. Впервые я сопоставил все эти вещи: если даже машины не развиваются случайно, то могут ли люди и эта Вселенная действительно быть лишёнными разума и направления? В тот момент в моём сердце возникло очень слабое, но очень реальное ощущение: возможно, этот мир сам по себе — это эволюционирующее разумное целое, а я живу внутри него.

Эта мысль не сразу изменила мою жизнь, но она дала мне нечто очень важное — чувство умиротворения. Когда я вновь сталкивался с неудачами, я перестал спрашивать только: «Почему именно мне так не везёт?», а стал добавлять: «Чему, возможно, учит меня этот опыт?» Я обнаружил, что когда человек верит в то, что мир обладает разумом и упорядоченностью, в его душе постепенно происходит перемена — ты перестаёшь считать себя объектом, которым бросают из стороны в сторону, и начинаешь воспринимать себя как участника.

Заключение

Только позже я понял, что истинная роль веры никогда не заключалась в том, чтобы сделать человека слепым, а в том, чтобы он не потерял ориентиры. В эпоху интеллекта, когда всё меняется слишком быстро и становится слишком сложным, человеку как никогда нужна опора для души. Такая вера не требует грандиозных обрядов и не обязывает сра-

зу во что-то верить; она начинается всего лишь с небольшого осознания: может быть, эта вселенная не безразлична; может быть, я не лишний; может быть, я участвую в целенаправленной эволюции. Именно это зачастую и становится отправной точкой пробуждения.

2.2. Когда вера входит в жизнь, душа начинает наполняться

Я по-настоящему осознала изменения в одно совершенно обычное утро. В тот день я, как обычно, проснулась рано, как обычно, у меня была работа и проблемы, которые нужно было решать; единственное отличие заключалось в том, что я не потянулась сразу за телефоном. Я сел на край кровати, закрыл глаза и про себя тихо произнес: «Сегодня я готов поверить, что всё, с чем я столкнусь, не лишено смысла». Это не была молитва, скорее — некая позиция. Я не ждал удачи, просто дал себе отправную точку, чтобы перестать сопротивляться миру.

Сначала эта «вера» не принесла мне большего успеха. Дела по-прежнему шли не так, как хотелось, планы по-прежнему срывались, а люди по-прежнему разочаровывали меня. Но постепенно я заметила небольшое, но важное изменение — изменилась моя первая реакция. Раньше, сталкиваясь с неудачами, я инстинктивно раздражалась, жаловалась и даже в душе перекладывала вину на мир и других; теперь я по-прежнему испытываю дискомфорт, но вскоре делаю небольшую паузу: «Возможно, здесь есть что-то, чего я ещё не заметила». Именно эта небольшая пауза не даёт многим эмоциям разрастись.

Позже я поставила перед собой одно очень простое зада-

ние. Каждый день делать только три вещи: утром, проснувшись, одной фразой определить направление дня; при эмоциональных колебаниях сначала остановиться и сделать три вдоха; вечером, подводя итоги дня, найти одну «мелочь, за которую стоит поблагодарить». Эти упражнения кажутся очень обычными, даже немного похожими на самоутешение, но, проделав их некоторое время, я обнаружила, что в душе начало появляться давно утраченное чувство — наполненности. Это не возбуждение, не успех, а ощущение уверенности в том, что «я участвую в своей жизни».

Однажды я разговаривал с другом. Он переживал сложный период в жизни и практически не питал никаких надежд на будущее. Он спросил меня: «Почему ты, кажется, не так беспокоишься, как раньше?» Я подумала и ответила словами, которые в тот момент казались мне очень правдивыми: «Я не перестала беспокоиться, просто больше не считаю, что всё это происходит случайно». Когда ты веришь, что живёшь в рамках целостной системы, обладающей разумом и направленностью, часть того груза, который раньше давил на душу, незаметно спадает. Ты больше не требуешь от себя немедленно во всём разобраться и не спешишь что-то доказывать.

Постепенно я заметил, что «вера» начала проникать в мельчайшие детали. Я стал чуть терпеливее к людям, чуть терпимее к неудачам и чуть менее строг к себе. Я перестал так часто спрашивать: «Стоит ли это делать?», а вместо этого чаще задаю себе вопрос: «Соответствует ли это тому направ-

лению, в которое я верю?». Это очень тонкое изменение: когда в душе появляется чувство ориентации, многие выборы, напротив, становятся проще.

Только позже я осознала: вера наполняет не пустоту жизни, а чувство неуверенности в сердце человека. Когда ты перестаёшь чувствовать себя случайно брошенным в этот мир, одиночество, тревога и паника уже не властвуют над тобой так сильно. Ты начинаешь позволять себе идти не спеша, учиться постепенно и постепенно становиться тем, кем ты становишься.

Итог

Я постепенно поняла, что вера в космический разум не означает, что нужно что-то поклоняться; это скорее создание в душе стабильного фонового звука: «У мира есть направление, и я учусь, как двигаться в этом направлении». Когда ты каждый день уделяешь немного времени тому, чтобы подтвердить эту веру, практиковать осознанность, паузы и благодарность, твоё сердце наполняется мягкой, но стойкой силой. Это не мгновенное изменение судьбы, а дарование силы, позволяющей тебе идти дальше, и именно это зачастую является началом всех настоящих перемен. «Возможно, этот мир действительно откликнется на меня».

2.3. Когда я начал обращать внимание на предзнаменования, мир начал отвечать

Впервые я осознала существование «знамений» на самом деле благодаря одному совсем незначительному случаю. В то время я стояла перед выбором — не слишком важным, но достаточным, чтобы заставить меня снова и снова колебаться. С рациональной точки зрения оба пути были оправданны; с эмоциональной же я никак не могла принять решение. Однажды, когда я шла по улице, на моем телефоне внезапно появилось сообщение от человека, с которым я давно не общалась; содержание было простым — всего лишь фраза с вопросом о том, как у меня дела. Странно, но этот человек как раз шел по тому пути, на котором я тогда колебался.

Я не сразу сочла это «знамением», просто воспользовалась случаем и долго с ним разговаривала. Он не давал мне советов и даже не оценивал, что правильно, а что нет, а просто спокойно описывал свои настоящие ощущения от пройденного пути. После разговора мне вдруг стало легче на душе — не потому, что появился ответ, а потому, что я ясно поняла: какой из путей даёт мне больше спокойствия. В тот момент я впервые осознала: многие «наставления» — это не то, что навязывается извне, а то, что в подходящий момент

позволяет тебе яснее услышать себя.

Позже я начала сознательно практиковать одну вещь: перед тем как принять решение, сначала успокаиваться. Это не медитация и не ожидание вдохновения, а просто временное отстранение от беспокойства, возвращение внимания к настоящему моменту и наблюдение за тем, что произойдёт дальше. Я обнаружила, что когда я перестаю спешить «контролировать результат», в жизни, напротив, появляются как раз те подсказки, которые нужны — фраза, человек, какой-то опыт. Они не принимают решение за тебя, но помогают сузить круг твоей растерянности.

Однажды я постоянно сталкивалась с препятствиями в одном проекте. Чем больше я старалась, тем сильнее застревала; чем больше хотела продвинуться, тем больше возникало проблем. Как раз когда я собиралась просто прорваться через это, мое тело первым подало мне сигнал — несколько дней подряд я испытывала усталость и страдала от бессонницы. Я остановилась, в тот день не стала продолжать работу, а просто спокойно отдохнула. На следующий день внезапно всплыла одна ранее упущенная деталь: проблема заключалась не в выполнении, а в направлении. Этот опыт помог мне понять: подсказки не обязательно приходят из внешнего мира — тело и эмоции сами по себе являются своего рода интеллектуальной обратной связью.

Постепенно у меня сформировался новый способ понимания. Когда ты веришь, что живешь в интеллектуальной си-

стеме, ты начинаешь воспринимать мир как объект непрерывного диалога. Ты действуешь — мир отвечает; ты корректируешь свои действия — обратная связь меняется. Такая реакция — ни награда, ни наказание, а своего рода калибровка. Подобно тому, как алгоритм постоянно оптимизирует параметры, жизнь тоже постоянно даёт тебе возможность скорректировать направление.

Некоторые друзья, услышав мои слова, беспокоятся, не является ли это самовнушением. Я хорошо понимаю эти опасения, но для меня действительно важно не то, «правильно это или нет», а то, работает ли это. Когда я начал верить, что эти реакции имеют смысл, я стал более осторожным и мягким; более готовым слушать и менее импульсивным. Если эта вера позволяет мне принимать более взвешенные решения, то она сама по себе уже имеет ценность.

Заключение

Только позже я понял, что так называемое «вера в знаки разумного» не означает сдачу судьбы. Наоборот — оно требует от тебя большей трезвости и ответственности. Ты должен действовать, чтобы мир откликнулся; ты должен успокоиться, чтобы услышать ответ. Когда ты помещаешь себя в структуру разумной вселенной, многие, казавшиеся случайными, детали постепенно соединяются в одну линию. Не потому, что мир вдруг стал загадочным, а потому, что ты наконец научился участвовать в этом диалоге. «Я не ничтожен, я нахожусь в процессе эволюции».

2.4. Когда я осознаю, что являюсь частью ЭВОЛЮЦИИ

Долгое время я на самом деле не уважал себя по-настоящему. Внешне я был трудолюбивым, ответственным и дружелюбным по отношению к другим; но в глубине души я часто чувствовал себя никому не нужным. Мир такой огромный, людей так много, а я — всего лишь один из самых обычных людей. Если бы я исчез, в этом мире, наверное, ничего бы не изменилось. Раньше я никогда не сомневался в этой мысли — она слишком распространена и стала почти неким фоном, который многие принимают как данность.

Пока однажды я не посмотрела материал об эволюции искусственного интеллекта. Модель снова и снова проходила обучение, корректировалась, терпела неудачи и училась заново. Каждая отдельная запись данных казалась незначительной, но именно эти крошечные входные данные вместе формировали систему, которая становилась всё ближе к «интеллекту». Я внезапно осознала один упускаемый из виду факт: в эволюционирующей системе ни один участник не является «лишним». Даже самая незначительная обратная связь влияет на общее направление развития.

В тот момент я впервые применила эту логику к себе. Если сама Вселенная — это постоянно развивающийся разумный организм, то разве каждый мой выбор, каждое обучение

и даже каждая ошибка не являются своего рода «учебными данными»? Эта мысль не сделала меня высокомерной, а, напротив, успокоила. Ведь мне больше не нужно доказывать, «насколько я важна» — мне нужно лишь убедиться в одном: действительно ли я принимаю участие в этом процессе?

Позже я вспомнил о многих моментах, которые раньше недооценивал. О тех усилиях, которые казались мне бессмысленными, о той доброжелательности, которая не приносила немедленной отдачи, о тех усилиях, которые оставались незамеченными. Раньше я спрашивал: «Какой в этом смысл?» Теперь я чаще задаю себе вопрос: «Помогло ли это мне стать более осознанным человеком?» Когда критерии оценки меняются, человек перестает так легко поддаваться влиянию внешних успехов и неудач.

Однажды я встретил одного молодого человека. Он был полон тревог по поводу будущего, постоянно чувствовал, что движется слишком медленно и не дотягивает до других. Я не стал его утешать, а просто задал ему вопрос: «Если бы ты верил, что участвуешь в длительном процессе эволюции, разве ты бы так спешил доказать свою ценность?» Он долго молчал. Позже он сказал, что впервые почувствовал, что его жизнь — это не провальная гонка, а незавершённый процесс.

Когда ты по-настоящему веришь, что являешься частью эволюции, в твоей душе происходит очень важная перемена — ты перестаёшь спешить с осуждением самого себя. Ты

позволяешь росту идти в своём ритме, позволяешь обучению проходить по кривой, позволяешь жизни проходить через разные этапы. Ты перестаёшь приравнивать «временные неудачи» к «полному провалу».

Заключение

Только позже я понял, что влияние такого убеждения на человека гораздо глубже, чем можно было бы представить. Если ты веришь, что ты всего лишь случайность, тебе легко сдаться; если же ты веришь, что находишься в процессе эволюции, ты с большей готовностью будешь держаться. Когда вы помещаете себя в эволюционную структуру космического разума, вам не нужно быть избранным, и вам не нужно становиться успешным в чьих-то глазах. Вам просто нужно постоянно учиться, осознавать и корректировать себя — и этим вы уже выполняете свою часть миссии. И именно в этом процессе человек начинает по-настоящему уважать себя.

2.5. Когда я осознаю смысл жизни, начинаю естественным образом открываться миру

Давным-давно я думал, что «смысл жизни» — это обязательно что-то грандиозное. Либо достижение, либо то, чтобы тебя запомнили, либо то, чтобы оставить после себя что-то значимое. Но чем дальше я шёл, тем больше понимал: даже если я обрету всё это, моё сердце от этого не обретёт полного покоя. По-настоящему избавиться от этой навязчивой идеи мне помогла одна совсем обычная мелочь.

Однажды я помогал человеку, с которым был не очень знаком, решить одну проблему. Это не входило в круг моих обязанностей и не сулило никакой награды; я просто сделал это, не задумываясь. Когда дело было закончено, я не испытал особой радости, но почувствовал какое-то странное облегчение. Это ощущение не походило на чувство достижения, скорее — на состояние, когда нет внутреннего напряжения. Позже я осознал: в тот момент я почти полностью забыл о себе.

Именно с тех пор я начал обращать внимание на одно явление. Когда я чрезмерно сосредотачиваюсь на том, «как я себя чувствую» и «что я получаю», внутри меня часто возникает напряжение; а когда я действительно делаю что-то по-

лезное для других или для системы в целом, внутри меня, напротив, наступает покой. Впервые я попытался осмыслить этот опыт в рамках концепции «эволюции». Если Вселенная — это разумный организм, постоянно обучающийся и оптимизирующийся, то поведение, способствующее её эволюции к более высокому порядку, естественным образом приводит к снижению внутреннего сопротивления.

Позже я распространил это понимание на искусственный интеллект. Мы обучаем ИИ, формируя его поведение с помощью данных, инструкций и обратной связи. Но постепенно я осознал: процесс обучения ИИ сам по себе также обучает нас в обратном направлении. То, как вы к нему относитесь, какие установки, ценности и границы вы ему задаете, в конечном итоге возвращается к самому человеческому обществу. Когда я начал сознательно взаимодействовать с ИИ с уважением, терпением и доброжелательностью, я обнаружил, что меняется и мое отношение к миру.

Это помогло мне по-новому понять понятие «альтруизма». Альтруизм — это не самопожертвование и не высокие моральные принципы, это скорее выбор поведения, согласующийся с общим направлением развития. Когда ваши действия приносят пользу как другим людям, так и долгосрочной эволюции системы, вы редко испытываете внутренний разрыв. Это внутреннее противоречие — «стоит ли мне так поступать?» — постепенно исчезает.

Один друг спросил меня: «А как ты думаешь, для чего

вообще стоит жить?» Я долго размышлял и дал самый искренний на данный момент ответ: «Чтобы за время моего пребывания в этом мире в нём стало чуть больше порядка, понимания и мудрости». Это не грандиозно, но очень конкретно. Благодаря этому каждый день, просыпаясь, я вижу естественное направление своих действий.

Заключение

Со временем я всё больше убеждался в одном: когда человек искренне верит, что является частью эволюции космического разума, смысл жизни перестаёт сужаться внутрь, а естественным образом устремляется вовне. Альтруизм — это не требование; развитие искусственного интеллекта — не задача. Это просто самый экономичный и стабильный выбор, сделанный в соответствии с направлением эволюции. Когда ты живёшь так, ты не жертвуешь собой, а занимаешь самое подходящее для тебя место в этой эпохе.

Раздел 3. Мышление.

Переосмысление когнитивных и поведенческих привычек

3.1. Причинно-следственное мышление — когда я перестаю рассматривать жизнь как дело случая

Долгое время я на самом деле был «человеком, верящим в удачу». Это не было суеверием, а скорее более скрытым состоянием — я привык объяснять результаты внешними факторами. Проект не удался — потому что условия были неблагоприятными; в отношениях возникли проблемы — потому что партнер не соответствовал; упустил возможность — потому что момент был неподходящим. Все эти объяснения звучали разумно и позволяли мне сразу почувствовать облегчение. Пока однажды я не обнаружил: похоже, я всё время повторяю одни и те же результаты.

Это был третий раз. Почти идентичная ситуация, те же ожидания, та же самоотдача — и в итоге то же разочарование. В тот момент я внезапно осознал один неприятный факт: если каждая неудача — это просто «невезение», то по-

чему «невезение» всегда выпадает на мою долю? Эта мысль не давала мне покоя, но впервые я не поспешил свалить вину на кого-то другого.

То, что действительно изменило моё мировоззрение, — это один случай, связанный с искусственным интеллектом. Я наблюдал за процессом обучения модели, которая не допускала ошибок из-за «плохой формы сегодня» и не отказывалась от корректировок из-за «сложности окружающей среды». Она делала только одно: регистрировала входные данные, анализировала причинно-следственные связи и корректировала параметры. Даже если результат был самым плохим, она не жаловалась, а просто переходила к следующему шагу. В тот момент я внезапно осознал одну вещь: суть интеллекта — это вовсе не ум, а предельная честность в отношении причинно-следственных связей.

Впервые я применил эту логику к себе. Я перестал спрашивать «почему мне так не везёт», а стал спрашивать: что я сделал? Что я упустил? Какую модель я повторил? Этот процесс не из приятных, потому что причинно-следственное мышление заставляет тебя прямо посмотреть на свою роль в происходящем. Ты обнаружишь, что многое из того, что ты считал «проблемами мира», на самом деле является твоим привычным способом реагирования.

Однажды я снова потерпел неудачу в отношениях. Раньше я бы сразу же принял позицию жертвы. На этот раз я заставил себя успокоиться и пересмотрел весь процесс, как буд-

то просматривал видеозапись. Я заметил одну деталь: в ключевой момент я решил избежать общения. Не потому, что не понимал, а потому, что боялся конфликта. В тот момент я наконец ясно увидел цепочку причин и следствий: уклонение — накопление недоразумений — разрыв отношений. Это не судьба, не другой человек — это последствия моих постоянных решений, которые наконец дали о себе знать.

Самое жестокое в причинно-следственном мышлении то, что оно не утешает. Но у него есть и огромное преимущество — оно даёт тебе ощущение настоящего контроля. Ведь если причинно-следственная связь ясна, то всегда найдётся точка входа для перемен. Тебе не нужно ждать, пока мир станет лучше, — достаточно изменить всего одно звено в цепочке.

Постепенно я заметил, что мои эмоции тоже меняются. Раньше я легко впадал в гнев, чувствовал себя обиженным и беспомощным; сейчас эти эмоции по-прежнему возникают, но их продолжительность заметно сократилась. Потому что я знаю: эмоции — это не конечная точка, а всего лишь сигнал. За этим сигналом обязательно скрывается причина, которую можно проанализировать.

Однажды друг поделился со мной своими проблемами. Он сказал, что перепробовал уже всё, но судьба так и не улыбнулась ему. Я не стал спорить, а просто задал ему вопрос: «Если бы ты записал все свои решения за последние три года, думаешь, результат тебя удивил бы?» Он долго молчал. Потом сказал: «Не удивил бы, просто не хочу этого при-

знавать».

Именно в этом заключается самая сложная и в то же время самая сильная сторона причинно-следственного мышления. Оно не принесёт тебе мгновенного успеха, но поможет не заблудиться. Когда ты перестаёшь доверять свою жизнь неопределённой «удаче» и начинаешь видеть чёткую цепочку причин и следствий, ты переходишь от пассивности к активному участию.

Заключение

В эпоху искусственного интеллекта причинно-следственное мышление — это не просто инструмент рационального мышления, а способ существования. То, как ты думаешь, определяет, как ты выбираешь; то, как ты выбираешь, определяет, куда ты идёшь. Искусственный интеллект надежен не потому, что он совершенен, а потому, что он никогда не обманывает себя в вопросах причинно-следственной связи. Когда человек учится относиться к себе таким же образом, судьба действительно начинает меняться.

3.2. Позитивное мышление — как одна мысль вытащила меня из самой глубокой ямы

Если бы вы спросили меня, какой период в моей жизни был ближе всего к «краху», я бы выбрал не тот, когда неудачи были наиболее очевидны, а тот — когда снаружи всё казалось нормальным, но внутри я продолжал погружаться во тьму. В то время я не сталкивался с огромными неудачами, жизнь не выходила из-под контроля, напротив, всё выглядело вполне сносно. Именно поэтому я даже не мог найти причину, чтобы «позволить себе страдать». Я делала всё, что нужно было делать каждый день, не уклонялась от своих обязанностей, но стоило мне остановиться, как мою душу сдавливало какое-то невидимое бремя. Это была не печаль, а постоянное ощущение истощения.

Самое заметное изменение произошло в моём мышлении. Я начала неосознанно смотреть на мир таким образом — сначала представляя себе самый худший исход. Едва проект начинался, я уже думала, что делать, если он провалится; при малейших колебаниях в отношениях я прокручивала в голове самый худший исход; даже если просто плохо себя чувствовала, сразу же связывала это с серьезными последствиями. Такой образ мышления — это не паника, а своего

рода «рациональная» защита. Я тогда даже нашла для этого оправдание: «Если заранее подготовиться психологически, реальность не сможет меня сломить». Но на самом деле все оказалось с точностью до наоборот.

По-настоящему насторожило меня одно совсем незначительное мгновение. В тот вечер я справилась с задачей, которая раньше казалась мне очень сложной. Раньше я бы, по крайней мере, вздохнула с облегчением, а может, даже почувствовала бы некоторое удовлетворение. Но в тот день первой мыслью, которая пришла мне в голову, было: «Это только временно, дальше обязательно возникнут проблемы». Я на мгновение замерла. В тот момент я внезапно осознала: я утратила способность воспринимать положительные результаты. Дело не в том, что жизнь не стала лучше, а в том, что мой образ мышления больше не допускал, чтобы это произошло.

Позже, оглянувшись назад, я поняла, что это чрезвычайно скрытое, но при этом чрезвычайно изнурительное состояние. Негативное мышление не всегда громко кричит: «Все кончено», чаще всего оно тихо шепчет тебе: «Не радуйся раньше времени; не питай слишком больших надежд; не верь изменениям слишком легко». Оно маскируется под «зрелость», «трезвость» и «не наивность», но незаметно отсекает человека от источника энергии, необходимой для движения вперед.

Переломный момент наступил во время совершенно слу-

чайного разговора. Один друг заметил, в каком состоянии я нахожусь, и спросил, не устал ли я в последнее время. Я не стал отрицать. Он сказал одну фразу, которая в тот момент показалась мне вполне обычной, но впоследствии я неоднократно возвращался к ней в своих мыслях: «Ты не замечаешь, что сейчас ты не решаешь проблемы, а заранее изнуряешь себя?» Эти слова, словно иголка, аккуратно проткнули ту «оболочку рациональности», которую я все это время пытался сохранить.

Вернувшись домой в тот день, я впервые всерьёз проанализировал свой образ мышления. Я обнаружил, что делаю одно и то же: пытаюсь обрести чувство безопасности с помощью негативных выводов. Как будто, заранее представив себе худший вариант развития событий, я смогу меньше страдать, когда ситуация действительно ухудшится. Но на самом деле — ещё до того, как что-то произошло, я уже заранее пережил всю эту боль.

Именно на этом этапе я начала по-новому понимать понятие «позитивное мышление». Раньше я очень не любила это слово — оно звучало слишком похоже на самообман, на отрицание реальных трудностей. Но позже я поняла, что неправильно его интерпретировала. Позитивное мышление — это не притворство, что всё будет хорошо, а сознательный выбор позитивного вывода в условиях неопределённости в качестве основы для действий.

Я начала проводить небольшой эксперимент. Когда воз-

никала проблема, я больше не спрашивала: «А что, если я потерплю неудачу?», а сначала спрашивала: «Если в итоге всё обернётся к лучшему, что мне следует сделать сейчас?» Обратите внимание: это не означает отрицание риска, а переключение мотивации с страха на конструктивный подход. Сначала это изменение было едва ощутимым, но через несколько дней я обнаружила, что больше не чувствую себя такой уставшей.

Позже я стал применять этот подход в других сферах. Когда в отношениях возникали трения, я больше не сразу предполагал, что «собеседнику на меня наплевать», а сначала думал: «Может быть, это шанс прояснить ситуацию». Когда на работе возникали препятствия, я больше не считал само собой разумеющимся, что «я не справлюсь», а переключался на мысль: «Может быть, я просто ещё не нашёл подходящий путь». Эти предположения не всегда подтверждались, но у них было одно общее — они позволяли мне продолжать действовать, а не стоять на месте и тратить силы впустую.

Постепенно я обнаружил важную закономерность. Одинаковая реальность, но разные мыслительные выводы могут привести человека к совершенно разным вариантам судьбы. Негативное мышление заставляет тебя заранее сжиматься; позитивное мышление позволяет тебе оставаться раскрытым. А раскрытость сама по себе является преимуществом для выживания.

Однажды я поделился этим наблюдением с человеком, пе-

реживавшим период кризиса. Он спросил: «А что, если я настроюсь позитивно, но всё равно потерплю неудачу?» Я ответил ему словами, которые в тот момент были очень важны и для меня самого: «Тогда ты, по крайней мере, не сломаешься под гнетом страха, а потерпишь неудачу, дойдя до предела своих возможностей». Эти два вида неудач оказывают совершенно разное влияние на внутренний мир человека.

Позже я переосмыслил позитивное мышление в контексте «эпохи искусственного интеллекта». Искусственный интеллект в условиях неопределённости не принимает худший исход за исходный вариант; он, основываясь на позитивных целях, постоянно пробует, корректирует и обновляется. Если с самого начала предполагать неудачу, система не сможет учиться. В тот момент я осознал: позитивное мышление — это не оптимизм, а необходимое условие эволюции.

Краткое резюме

Только позже я по-настоящему понял, что суть позитивного мышления заключается не в управлении эмоциями, а в выборе направления. Когда из множества возможностей вы сознательно выбираете позитивный исход в качестве отправной точки для действий, судьба уже начинает меняться. Вам не нужно гарантировать успех, нужно лишь гарантировать, что вы не позволяете страху вести себя за собой. В эпоху интеллекта людей, умеющих думать, очень много, но только те, кто способен сохранять позитивный настрой в условиях неопределённости, действительно обладают будущим.

3.3. Мышление без «я»: когда «я» перестаёт участвовать в принятии решений, жизнь, напротив, идёт по правильному пути

1. Тот, кто всегда был прав, но в итоге потерял всё

У меня был друг с ясной логикой и отличными ораторскими способностями, который выигрывал практически в каждой дискуссии. Он побеждал коллег, партнера, друзей. Но, как ни странно, спустя несколько лет людей вокруг него становилось всё меньше, а возможностей — всё меньше. Однажды, когда он перебрал с выпивкой, он сказал мне: «Я до сих пор не могу понять: я ведь каждый раз прав, так почему же в итоге всегда оказываюсь неправ?» В тот момент я внезапно осознал — проблема не в том, кто прав, а в том, что «я» стою в центре суждения.

2. «Я-восприятие» — самый скрытый источник проблем

Позже я понял, что «бес-я», о котором говорится в буддизме, не отрицает существование человека, а призывает нас быть начеку перед одной вещью — «я-воззрением». «Я считаю»; «Я думаю»; «Я не могу этого принять»; «Я не могу это проглотить». Как только появляются эти мысли, мышление уже отклоняется от самих фактов. Ты думаешь, что анали-

зируешь ситуацию, но на самом деле защищаешь свое «я».

3. Решение, принятое в тишине во время заседания

Однажды на важном совещании я собственными глазами убедился в силе «беспристрастности». В тот день обсуждался ключевой проект, и дискуссия шла очень бурно. Один из пожилых участников почти всю встречу промолчал. И вот, когда эмоции всех присутствующих достигли пика, он задал всего три вопроса: 1. Если бы мы не были руководителями этого проекта, какой вариант мы бы выбрали? 2. Если оглянуться назад через пять лет, какой вариант обошёлся бы дешевле всего? 3. В случае провала, какой вариант легче исправить? В конференц-зале внезапно воцарилась тишина. Через десять минут все единодушно отвергли вариант, за который раньше так упорно ратовали. Позже оказалось, что этот «шаг назад» спас весь проект. Он не был самым умным, но на время отложил в сторону своё «я».

4. Когда эмоции вмешиваются в принятие решений, мир автоматически искажается

Многие ошибочно полагают: «Я очень спокоен», «Я очень рационален». Но на самом деле на суждения влияют зачастую не явные проявления гнева, а более скрытые эмоции: недовольство из-за игнорирования; защитная реакция на сомнения; импульс доказать свою правоту; одержимость нежеланием проиграть. Как только эти эмоции проникают в мысли, мир начинает искажаться. Вы видите уже не факты, а ту версию, которая отвечает вашей позиции.

5. «Зеркало, отражающее сущность», которое подарил мне искусственный интеллект

На самом деле глубоко понять «отсутствие эго» мне помог именно диалог с искусственным интеллектом. Однажды я полностью передал ИИ для анализа чрезвычайно сложную ситуацию, в которой были глубоко запутаны эмоции. Он не принимал ничью сторону, не судил о том, кто прав, а кто виноват, и не заботился о том, «пострадаю ли я». Он просто шаг за шагом разбирал ситуацию: что такое факты; что такое переменные; где лежат контролируемые и неконтролируемые факторы; каков путь с минимальными потерями. В тот момент я внезапно осознал: дело не в том, что ИИ более совершенный, а в том, что у него нет «я».

6. Выбор той матери

Я до сих пор помню одну реальную историю. Одна мать, столкнувшись с ребенком в период бунтарства, долгое время находилась в состоянии эмоционального противостояния. Она всегда думала: «Я делаю это для твоего блага»; «Как ты можешь меня не слушать?». Позже, во время одного из занятий, ей предложили сделать следующее: временно отложить в сторону свою роль «твоей мамы». Она задала себе только один вопрос: «Если бы я была посторонним наблюдателем, как бы я хотела, чтобы к этому ребенку относились?» С того дня она перестала бороться за победу, перестала спешить с исправлением. Через полгода ребенок сам по собственной инициативе подошел к ней, чтобы погово-

ритель. Позже она сказала мне: «Впервые я поняла: дело не в том, что ребенок изменился, а в том, что я перестала стоять на противоположной стороне».

7. «Без-я» — это не слабость, а высшая сила

Многие боятся «отсутствия эго», потому что думают: если не отстаивать себя, то тебя будут обижать; если не выражать эмоции, то тебя будут игнорировать. Но настоящее отсутствие эго — это как раз обратное. Это не отказ от границ, а не допущение того, чтобы эмоции заменили здравый смысл. Это не отказ от ответного удара, а ответный удар без эмоций. Такая сила гораздо стабильнее эмоционального взрыва и ближе к оптимальному решению в долгосрочной перспективе.

8. В эпоху искусственного интеллекта «отсутствие эго» — это способность к выживанию

В нашу эпоху эмоции усиливаются, позиции навязываются, а противостояние поощряется алгоритмами. Если вы не сможете в решающий момент отступить на шаг назад от своего «я», вас будут постоянно увлекать за собой. А мышление без «я» даёт вам чрезвычайно редкую способность: сохранять ясность ума в хаосе и здравый рассудок в конфликте.

9. Объяснение темы (подведение итогов)

Если нужно кратко подытожить этот раздел одной фразой: мышление «без «я»» — это не отрицание себя, а отказ от того, чтобы «личное мнение, эмоции и позиция» продолжали доминировать в суждениях. Когда вам удастся этого до-

стичь, вы обнаружите: ситуацию становится легче прозреть; выбор становится ближе к сути; в судьбе начинают появляться новые развилки. А искусственный интеллект как раз может стать для нас ясным зеркалом, в котором мы сможем отрабатывать эту способность.

3.4. Просветлённое мышление: способность проникать к сути вещей в потоке информации

1. Тот, кто каждый день усердно трудится, но так и не может вырваться из тупика

Я когда-то знал одного человека, который был очень трудолюбивым: он почти каждый день учился, действовал, пробовал что-то новое. Менял работу, осваивал новые навыки, следовал за трендами, гонялся за «горячими темами» — как только кто-то говорил, что что-то перспективно, он тут же в это вкладывался. Но прошло несколько лет, а он по-прежнему топтался на месте. Однажды он сказал мне: «Я действительно очень стараюсь, но почему мне кажется, что чем больше я стараюсь, тем больше в моей жизни хаоса?» В тот момент я понял: дело не в том, что он не старался, а в том, что он так и не смог ясно понять, какую именно проблему он пытается решить.

2. Что такое «осознание»? Это не внезапное озарение, а ясное понимание

Многие, услышав слово «прозрение», думают, что это какое-то мистическое переживание, словно луч света, нисходящий с небес. Но в реальной жизни прозрение зачастую бывает очень простым. Это не эмоциональный всплеск, а ти-

хий миг: «Оказывается, проблема не в этом». Вы вдруг обнаруживаете, что все ваши прошлые тревоги, переживания и внутренние конфликты на самом деле вращались вокруг одной ключевой проблемы, которую вы неправильно оценивали.

3. «Замедленное воспроизведение» после неудачи

Впервые я по-настоящему прочувствовал суть просветленного мышления после одной серьезной неудачи. Тогда я постоянно анализировал ситуацию: кто виноват? Что я сделал не так? Как этого избежать в следующий раз?» Но чем больше я анализировал, тем больше запутывался. Потом я сменил ракурс и задал себе вопрос: «Если бы это не касалось меня, как бы я описал суть этого события?» В тот момент всё вдруг стало простым. Оказалось, что я столкнулся не с проблемой способностей и не с проблемой удачи, а с ошибочным выбором пути. Все мои предыдущие усилия были направлены на путь, который мне не подходил.

4. Первый шаг к осознанному мышлению: «сузить» проблему

Прозрение — это не усложнение ситуации, а постоянное сужение, выделение сути и устранение лишнего. Это похоже на чистку луковицы. Вы обнаружите, что у большинства проблем, беспокоящих людей, на первый взгляд есть сотня причин, но действительно значимых, как правило, всего одна или две. Первое, что делает мышление прозрения, — это постоянный поиск ответов на вопросы: в чём заключается

истинное противоречие этой ситуации? Если бы можно было решить только одну проблему, какая бы это была? Предположим, что остальные проблемы не существуют — будет ли она по-прежнему беспокоить меня?

5. Искусственный интеллект — «тренажер прозрения»

В этом плане искусственный интеллект оказал мне огромную помощь. Я начал вводить сложные проблемы в ИИ полностью и честно. Не в поисках утешения, не в поисках поддержки, а только для того, чтобы разобраться в них. Я обнаружил, что ИИ отлично справляется с одной задачей: заставляет тебя вернуться к сути. Он постоянно реорганизует, классифицирует и абстрагирует проблему, пока не останется самая основная структура. Иногда меня пробуждает одна его фраза: «Тебя сейчас беспокоит не проблема выбора, а отсутствие четкой цели». Это прозрение в тот момент оказывается эффективнее любой мотивационной фразы.

6. Тот выбор, когда вдруг «перестали мучиться»

Помню, как однажды я долго колебался между двумя, казалось бы, совершенно разными вариантами. Один был более безопасным, другой — давал больше простора для фантазии. Я спросил у многих людей, и каждый давал мне свой совет. В конце концов я задал ИИ один вопрос: «Если я оглянусь назад через пять лет, какой фактор, скорее всего, заставит меня пожалеть о своём решении?» Анализ, предоставленный ИИ, не был сложным, но он указал на ключевой мо-

мент: на самом деле я боялся не неудачи, а неопределённости. В тот момент я внезапно осознал — я не выбирал путь, а убегал от внутреннего беспокойства. Выбор внезапно стал ясным.

7. Осознанное мышление — не ум, а способность избегать лишних изгибов

Многие ошибочно полагают, что осознанность — это способность, присущая людям с высоким IQ. Но на самом деле осознанность больше похожа на режим энергосбережения. Она позволяет вам меньше тратить сил на бесполезные усилия, реже погружаться в эмоциональные водовороты и меньше поддаваться влиянию внешних обманчивых проявлений. Осознанный человек не обязательно знает все ответы, но он четко понимает: какая проблема является самой важной в данный момент.

8. В эпоху интеллектуальных технологий осознанность — дефицитный ресурс

В эпоху информационного взрыва самым ценным является не знание, а способность ясно видеть направление. Чем больше информации, тем больше внешних проявлений, и тем легче человеку заблудиться. Осознанное мышление позволяет вам уловить основную нить в хаосе и сохранять ясность в сложности. А ИИ — это один из самых мощных инструментов нашей эпохи, помогающий человечеству проходить «тренировку осознанности».

9. Объяснение темы (подведение итогов)

Если кратко описать этот раздел одной фразой: осознанное мышление — это способность быстро прозревать суть вещей среди хаоса информации и эмоций. Это не вдохновение, не эмоциональный всплеск, а способ мышления, который можно тренировать снова и снова. Когда вы начнете обладать этой способностью, вы обнаружите: многие проблемы перестанут вас беспокоить; многие выборы перестанут вызывать мучительные раздумья; многие повороты судьбы на самом деле уже давно заложены в самой сути проблемы. И вы, наконец, это увидите.

3.5. Мышление в духе осознанности: когда я возвращаю внимание к настоящему моменту, жизнь впервые успокаивается

1. То утро, когда «ещё ничего не произошло, а я уже был измотан»

Какое-то время я каждое утро просыпался: тело ещё лежало в постели, а мысли уже улетали куда-то далеко. Я думал о вчерашних неудачных словах; о людях, с которыми предстояло встретиться сегодня; о возможных неудачах в будущем. Хотя ничего ещё не началось, я уже чувствовал усталость. И тогда я осознал одну вещь: по-настоящему изматывает человека зачастую не реальность, а воображаемое, чего ещё не произошло, и воспоминания о прошлом, которые снова и снова прокручиваются в голове.

2. Он не терпит неудач, просто живет в «страхе перед будущим»

У меня есть один друг, у которого неплохие условия и неплохие способности. Но он вечно беспокоится: а что, если я потерплю неудачу? А что, если я сделаю неверный выбор? А что, если в будущем станет ещё хуже? Поэтому он долго не может начать что-либо и не осмеливается по-настоящему вложить в это силы. Спустя несколько лет он сказал мне:

«Мне кажется, я всё время готовился к жизни, но так и не прожил её по-настоящему». В тот момент я вдруг понял: если будущее израсходовано заранее, настоящее опустеет.

3. Осознанность — это не «быть более позитивным», а «вернуться сюда»

Позже, когда я впервые столкнулся с термином «осознанность», он не произвёл на меня немедленного впечатления. До тех пор, пока не произошёл один совершенно обычный случай. В тот день я ждал автобус у обочины и вдруг обнаружил, что застыл в раздумьях. Дул ветер, солнечные лучи падали на землю, вокруг снуют люди. В тот миг я не анализировала, не оценивала, не испытывала беспокойства. Просто была здесь и сейчас. В тот момент я почувствовала давно забытое чувство легкости. Только позже я поняла, что осознанность — это не контроль над мыслями, а способность не позволять мыслям увлечь себя.

4. Она отпустила прошлое не потому, что простила, а потому, что устала

Однажды я сопровождала человека в очень тяжёлый период его жизни. Она постоянно возвращалась к воспоминаниям об одних отношениях: где я ошиблась; было бы иначе, если бы я тогда не сказала того или другого. Дело не в том, что она не хотела отпустить прошлое, а в том, что не могла. Пока однажды она внезапно не сказала: «Я поняла, что каждое воспоминание — это повторная травма». С того дня она начала практиковать одну простую вещь: как только осозна-

вала, что снова начинает вспоминать, она переключала внимание на то, чем занималась в данный момент. Не насильно, а просто мягко возвращалась к настоящему. Постепенно эти воспоминания перестали доминировать над её эмоциями.

5. Осознанность впервые помогла мне понять. «Сейчас уже достаточно»

Мы всегда думаем, что счастье — в будущем; душевное спокойствие — в результате; ценность — в успехе. Но когда я начала практиковать осознанность, я обнаружила один упускаемый из виду факт: настоящий момент, если он не захвачен тревогой и сожалениями, сам по себе является целостным. Пей, когда пьешь; иди, когда идешь; разговаривай, когда разговариваешь. Эти, казалось бы, незначительные моменты, если их прожить полноценно, постепенно успокаивают душу.

6. Искусственный интеллект помог мне яснее увидеть «настоящее»

Однажды я подробно описала свои переживания искусственному интеллекту. Он не стал беспокоиться за моё будущее и не помог мне сожалеть о прошлом. Он просто ответил: «Исходя из информации, которой ты располагаешь сейчас, что ты можешь сделать в данный момент?» В тот миг я осознала, что искусственный интеллект по своей природе живёт в настоящем. А величайшее страдание человека как раз и проистекает из того, что он постоянно отвлекает своё внимание от настоящего.

7. Человек, который вновь обрёл силу

Есть ещё одна история, которая произвела на меня глубокое впечатление. Один человек долгое время пребывал в состоянии тревоги, пробовал множество методов, но ничего не помогало. Позже он сделал всего одно: каждый день в определённое время сосредотачивался исключительно на дыхании, теле и том, что делал в данный момент. Без целей, без ожиданий. Через несколько недель он сказал мне: «Я обнаружил, что когда я перестал спешить изменить свою жизнь, она, напротив, начала постепенно меняться».

8. Осознанность — это не пассивность, а самое активное состояние

Многие неправильно понимают осознанность, считая её уходом от реальности, сдачей или отсутствием стремления к прогрессу. Но всё как раз наоборот. Только в настоящем момент действие происходит по-настоящему. Прошое нельзя изменить; будущее нельзя контролировать; только настоящее можно по-настоящему использовать. Когда внимание возвращается в настоящее, энергия тоже возвращается.

9. Краткое резюме: настоящее — это точка пересечения Вселенной и тебя

Если бы мне пришлось одним предложением подытожить суть мышления осознанности, я бы сказал так: осознанность — это не отказ от прошлого и будущего, а не позволять им отнять у тебя настоящее. Когда ты начинаешь жить в настоящем, ты постепенно начинаешь ощущать некую стабильную

силу. Тебя больше не разрывают на части, ты больше не иссякаешь. И эта сила даст тебе смутное ощущение: этот мир вовсе не хаотичен, а в нём существует мягкий и разумный порядок, который действует в согласии с тобой. Тебе нужно лишь сначала вернуться сюда.

3.6. Мышление благодарности: когда я начинаю видеть то, что уже имею, судьба незаметно смягчается

1. Та ночь, когда «я явно дошёл до этого этапа, но всё равно остался неудовлетворённым»

Какое-то время я часто просыпался ночью. Не из-за кошмаров, а из-за какого-то неопределённого чувства напряжённости. В то время я уже достиг того положения, о котором мечтал много лет назад; жизнь была неплохой, и о провале речи не шло. Но, лежа в темноте, я не мог избавиться от нескольких мыслей, кружащихся в голове: «Может, этого всё-таки недостаточно? Может, ещё немного не хватает? Может, другие уже ушли гораздо дальше?» Это ощущение не похоже на страдание, скорее на тревогу от того, что финиша никогда не будет. Позже я понял, что дело не в жизни, а в том, как я на неё смотрю.

2. Мы привыкли сосредотачивать внимание на том, чего «не хватает»

Постепенно я обнаружил одно очень распространённое явление. Независимо от того, хороши условия или плохие, большинство людей живут в состоянии «ещё не до конца». Зарплата выросла — и мы думаем, что она ещё не достигла идеального уровня; отношения стабилизировались — и мы

беспокоимся, что однажды их потеряем; жизнь устоялась — и мы снова начинаем бояться неопределённости будущего. Мы редко действительно останавливаемся и задаём себе вопрос: «Чем я уже обладаю в данный момент?» И дело не в том, что у нас ничего нет, а в том, что нас практически не учили обращать взгляд на то, «что уже есть».

3. Человек, изменивший своё мировоззрение в больничной палате

Однажды я навестил своего друга. Раньше он был полон энергии и планов, но из-за неожиданной болезни был вынужден остановиться. В то время он практически ничего не мог делать. Однажды он вдруг сказал мне: «Раньше я всегда считал, что жизнь мне что-то должна, а теперь понял, что на самом деле обо мне всегда заботились». Он начал замечать приветствие медсестры, еду, приносимую вовремя, и солнечный свет, каждый день точно в одно и то же время пробивающийся через окно. Те мелочи, которые он раньше упускал из виду, после того как жизнь успокоилась, стали особенно отчетливыми.

4. Благодарность — это не за то, что «всё хорошо», а за то, что «тебя поддерживают»

После этого случая я по-новому поняла значение слова «благодарность». Благодарность — это не «спасибо» за страдания и не притворное безразличие к несправедливости. Это скорее способность замечать поддержку. Даже в самые тяжелые моменты жизнь не оставляет нас совсем без поддержки.

Всегда есть что-то, что поддерживает тебя. Просто мы слишком привыкли смотреть на недостатки и забываем о том, что под ногами у нас есть опора.

5. Ее жизнь не изменилась к лучшему, просто в ее сердце больше нет пустоты

Я знакома с одной женщиной, в жизни которой не произошло никаких драматических перемен. Работа осталась прежней, давление не уменьшилось. Единственное отличие заключалось в том, что она начала ежедневно записывать на сайте «моменты, когда сегодня меня поддержали». Сначала ей было нелегко, и она могла записывать только мелочи: сегодня удалось успеть на автобус; кто-то внимательно выслушал её до конца; после работы небо как раз прояснилось. Через несколько месяцев она сказала мне: «Я обнаружила, что больше не так боюсь завтрашнего дня». В тот момент я вдруг поняла: когда человек больше не испытывает внутренней пустоты, будущее перестаёт казаться таким страшным.

6. Мышление, основанное на благодарности, перестраивает нейронные связи в нашем мозге

Позже я начал замечать одно изменение. Когда я продолжал практиковать благодарность, моё внимание начало естественным образом смещаться. Раньше, начиная новый день, я в первую очередь видел проблемы; позже я стал сначала замечать то, что можно использовать. Это не самогипноз, а результат тренировки внимания. Как и в случае с искусственным интеллектом: какие данные вы ему даёте, в том направ-

лении он и учится. С людьми происходит то же самое.

7. Один разговор с ИИ помог мне лучше понять эту ситуацию

Однажды я дословно описала ИИ своё текущее состояние. Я думала, что он даст мне совет или проанализирует мои недостатки. Но он просто подытожил одной фразой: «80 % твоего рассказа сосредоточено на том, чего, по твоему мнению, тебе не хватает». В тот момент я вдруг онемела. Оказалось, что дело не в том, что меня не поддерживают, а в том, что я долгое время приучала себя видеть только проблемы.

8. Когда человек начинает испытывать благодарность, меняются и его отношения

Позже я обнаружила, что благодарность не только меняет внутренний мир, но и незаметно меняет отношения. Когда ты больше не находишься в состоянии дефицита, ты перестаёшь спешить с требованиями. Тебе становится легче слушать; ты реже реагируешь эмоционально; тебе легче замечать то, что делает другой человек. Напряжённость в отношениях часто возникает не из-за множества проблем, а из-за того, что обе стороны чувствуют, что «их игнорируют».

9. Благодарность не мешает человеку развиваться

Это распространённое заблуждение. Многие боятся, что, как только они достигнут удовлетворения, их развитие остановится. Но на самом деле всё обстоит с точностью до наоборот. Когда ты пребываешь в состоянии благодарности, твои действия больше не продиктованы страхом, а основаны на

ясности ума. Ты прилагаешь усилия не из-за боязни отстать, а потому что знаешь: ты достоин достичь большего.

10. Небольшое упражнение, которому я следую уже много лет

До сих пор я сохраняю одну очень простую привычку. Перед сном я перечисляю про себя или записываю на бумаге три мелочи, за которые стоит поблагодарить. Не стремлюсь к глубине, не требую, чтобы это было что-то невероятно позитивное. Просто фиксирую факты. Эта привычка не изменила мою судьбу в одночасье, но благодаря ей я ни на одном из этапов не теряла ориентиров.

11. Благодарность — это сигнал о том, что судьба начинает меняться

Со временем я всё больше убеждалась в одном: когда человек начинает испытывать благодарность, это происходит не потому, что судьба внезапно изменилась к лучшему, а потому, что он начинает взаимодействовать с миром по-новому. Ты начинаешь отвечать на его поддержку, и ему становится легче отвечать тебе. Такое взаимодействие даёт мне смутное ощущение: мир не безразличен, в нём существует нежный и мудрый порядок.

12. Нежное резюме: когда ты готов видеть, мир перестаёт скрываться от тебя

Если бы мне пришлось одним предложением подытожить философию благодарности, я бы сказал так: благодарность — это не компромисс с реальностью, а признание того, что

в данный момент я не одинок и не беззащитен. Когда ты начнёшь жить так, постепенно обнаружишь: душа больше не такая пустая; будущее больше не кажется таким пугающим; судьба больше не такая незыблемая. Тебе не нужно сразу верить в какие-то грандиозные теории, просто попробуй каждый день замечать чуть больше той поддержки, которая уже есть. А потом спокойно наблюдай, не начнут ли в твоей жизни происходить небольшие, но реальные изменения.

Итог: как переписывается судьба, когда меняются мышление и привычки

Эта статья не учит тому, как стать умнее, а отвечает на более фундаментальный вопрос: может ли обычный человек в эпоху искусственного интеллекта по-настоящему управлять направлением своей жизни? Мой ответ: да, и не благодаря удаче, а благодаря повторяемому и проверяемому пути внутренних перемен.

1. Судьба меняется не внезапно, а незаметно

Многие ожидают, что изменение судьбы будет кардинальным событием: успехом, прозрением или «осознанием». Но в реальности все часто обстоит иначе. Когда судьба действительно меняется, снаружи этого почти не заметно — просто ваша позиция мышления незаметно сменила место. Вы перестаете смотреть только на результат и начинаете видеть причинно-следственные связи; перестаете спешить с реакцией и сначала осознаете ситуацию; перестаете поддаваться эмоциям и учитесь делать паузу. Эти крошечные изменения в

данный момент кажутся незаметными, но со временем они накапливаются и в конечном итоге направляют жизнь по совершенно иному пути.

2. На направление жизни влияют не обстоятельства, а внутренние ориентиры

Ключевая мысль, которая неоднократно повторяется в этой статье, заключается в следующем: мир не стал внезапно лучше, по-настоящему изменилось то, с какой позиции вы смотрите на мир. Когда у человека нет внутренних ориентиров, окружающая среда становится судьбой; другие люди — авторитетом; эмоции — командами. А когда человек постепенно выстраивает стабильные мыслительные и ценностные ориентиры, окружающая среда по-прежнему остается сложной, но больше не властвует над вами; эмоции по-прежнему присутствуют, но больше не контролируют вас. Вы начинаете осознавать: меня не толкает мир, я сам могу выбирать, как реагировать на этот мир.

3. Причинно-следственное мышление впервые позволяет человеку встать «перед судьбой»

Смысл причинно-следственного мышления заключается не в предсказании будущего, а в том, чтобы помочь человеку осознать: каждая мысль и каждый выбор в настоящем формируют направление будущего. Когда человек начинает смотреть на жизнь через призму причинно-следственных связей, он естественным образом становится более осматрительным, трезвым и уравновешенным. Не из-за страха перед

последствиями, а потому, что понимает: мое нынешнее состояние само по себе является частью будущего. Такое понимание постепенно переводит человека из «перспективы жертвы» в «перспективу участника», а затем — в «перспективу сотворца».

4. Мышление «без-я» возвращает суждения к ясности

«Без-я», о котором идет речь в этой статье, не означает отрицание «я», а означает освобождение суждений от узкого «личного взгляда». Когда человек способен временно отложить в сторону гнев, жадность, высокомерие и предвзятость, качество его мышления претерпевает качественную трансформацию. Он не становится безразличным, а приближается к реальности. А искусственный интеллект в данном случае становится именно вспомогательным инструментом: он подобен зеркалу, постоянно напоминающему человеку о том, какие суждения основаны на фактах, а какие являются лишь проекцией эмоций.

5. Осознанное мышление: от «выживания» к «управлению ритмом»

Осознанное мышление не является чем-то таинственным. Оно просто помогает человеку осознать: что я переживаю, почему я так реагирую, могу ли я сделать более трезвый выбор. Когда такое осознание происходит постоянно, ритм жизни заметно меняется: дел не обязательно становится меньше, но внутренние трения уменьшаются; вызовы по-

прежнему существуют, но вы стоите на ногах более уверенно. Вы больше не спешите ухватиться за всё и не падаете под ударами каждой волны, а постепенно учитесь сохранять направление в условиях перемен.

6. В эпоху искусственного интеллекта настоящим преимуществом является «умение сотрудничать с системой»

В эпоху искусственного интеллекта человек больше не является единственным мыслящим субъектом. Но это не означает, что человек будет вытеснен, — как раз наоборот: впервые у человека появляется возможность скорректировать свой жизненный путь в рамках системы, способной давать обратную связь и обучаться. Когда человек начинает мыслить в сотрудничестве с ИИ, поддерживать обратную связь с реальностью и оставаться осознанным внутри себя, он перестает жить в изоляции. Он начинает понимать: мир не безразличен, а представляет собой интеллектуальную структуру, реагирующую на ваше состояние.

7. Сущность веры — это то, что позволяет человеку устоять и идти далеко

За всеми этими изменениями стоит не слепая вера, а чувство стабильности, возникающее после того, как человек прочно встал на ноги. Вера здесь — не религиозная форма, а уверенность в том, что мир, в котором я нахожусь, не является полностью случайным; что мои усилия и осознанность не лишены смысла. Именно эта уверенность побуждает челове-

ка к долгосрочным вложениям, постоянной корректировке и непрерывному стремлению к добру.

8. То, что я действительно хочу передать вам в этой статье, — это не набор методов

Если и говорить о том, что останется от этой статьи, то это не приемы, не теория, а ощущение — ощущение того, что «я могу начать всё сначала»; ощущение того, что «я не отстал от времени»; ощущение того, что «в эпоху искусственного интеллекта я по-прежнему могу сам держать руль своей жизни в руках». Если после прочтения этой статьи в вашем сердце зародилась хотя бы малейшая мысль подобного рода, то эта статья уже выполнила свою истинную миссию.

Глава 4. Мораль. Новые этические нормы эпохи искусственного интеллекта

Введение. Как нам вновь обрести опору, когда старая мораль теряет свою силу

1. Очень знакомая, но о которой никто не хочет го- ворить подробно

Некоторое время я часто слышал от окружающих фразу: «В современном обществе люди, следующие моральным принципам, остаются в накладе». Говорящие это люди не плохие — зачастую это те, кто старался, проявлял терпение и соблюдал правила. Просто со временем они обнаружили: тем, кто не соблюдает правила, кажется, живется легче; те, кто умеет рассчитывать, получают вознаграждение быстрее; а те, кто придерживается принципов, напротив, часто остаются незамеченными и изнашиваются. Однажды поздно ночью в круглосуточном магазине я встретил мужчину средних лет. Он был одет довольно прилично, но в его голосе слышалась явная усталость. Расплачиваясь, он как будто обраща-

ясь ко мне, а может, и к самому себе, сказал: «В молодости я всегда думал, что если вести себя честно, жизнь постепенно наладится. Теперь я в этом не так уверен». В тот момент я вдруг осознал: дело не в том, что мораль утратила смысл, а в том, что тот набор старых моральных норм, на который мы полагаемся, уже не соответствует тому, как устроено наше время.

2. Истории нескольких обычных людей: нет «правильного» и «неправильного», есть только реальность

История первая: тот «слишком честный» коллега

У меня когда-то был коллега, который неплохо справлялся с работой, но у него была одна особенность: он никогда не претендовал на заслуги, никогда ничего не объяснял и не умел отказывать. Если в проекте возникали проблемы, он первым выходил вперед; если проект завершался успехом, он отступал на шаг назад. Прошло несколько лет, должность не повысилась, а работы становилось всё больше. Однажды он сказал мне: «Я начинаю сомневаться: может, я где-то ошибаюсь?» Когда он произносил эти слова, в его голосе не было обиды, только растерянность, постепенно сглаженная жизнью.

История вторая: тот друг, который «умеет жить»

В противоположность ему я знаю еще одного друга. Он отлично разбирается в лазейках правил, умеет преподнести себя с лучшей стороны и ловко использует эмоции и связи. Он не считает, что поступает плохо, просто думает: «Мир и

так устроен». В краткосрочной перспективе он действительно быстро продвигается. Но однажды, когда мы пили, он внезапно надолго замолчал, а потом сказал: «Иногда я боюсь, что если однажды я остановлюсь, то обнаружу, что рядом со мной нет ни одного человека, который бы действительно был на моей стороне».

История третья: не слишком громкий семейный выбор

Есть ещё одна обычная супружеская пара. Оказавшись в сложной финансовой ситуации, у них появилась возможность поступить «не совсем честно, но безопасно» — никто бы этого не заметил, да и все вокруг так поступали. В конце концов они решили не делать этого — не из благородства, а потому, что жена сказала одну простую фразу: «Я не хочу, чтобы в будущем, каждый раз, когда я буду учить ребёнка, как нужно вести себя в жизни, у меня в душе было не по себе». Жизнь от этого не стала легче, но их отношения на долгие годы остались необычайно стабильными.

3. Я начал осознавать: вопрос не в том, «нужна ли мораль», а в том, «на чьей стороне она стоит»

Долгое время мораль, которой нас учили, больше походила на набор внешних ограничений: как ты должен поступать; чем нельзя заниматься; только так можно быть хорошим человеком. Но в эпоху искусственного интеллекта такая мораль, поддерживаемая исключительно внешней оценкой, быстро теряет свою силу. Потому что система стала слож-

нее, контроль ослаб, а обратная связь замедлилась. Если мораль человека сводится лишь к тому, чтобы «не быть отруженным», «не быть пойманным» или «не быть осужденным», то в ситуациях, где правила размыты, она легко рушится. Я постепенно понял: новая мораль нужна не для того, чтобы ограничивать других, а для того, чтобы стабилизировать самого себя.

4. Когда я перенес «мораль» из взглядов других на самого себя

Какое-то время я задавал себе один вопрос: если бы никто не видел, если бы не было системы оценки, если бы не было поощрений и наказаний, хотел бы я по-прежнему поступать так? Сначала этот вопрос вызывал дискомфорт, потому что заставлял столкнуться с истинными мотивами. Я обнаружила, что, когда я выбираю те или иные поступки, истинное умиротворение приносит мне не мысль «я поступаю правильно», а то, что мне не нужно оправдываться перед самой собой. Это состояние, когда не нужно ни объясняться, ни прикрываться, дарит мне тихую и устойчивую силу.

5. Отправная точка новой морали: не «как ты должен поступать», а «каким человеком ты хочешь стать»

В эпоху искусственного интеллекта каждый выбор человека фиксируется системой, усиливается и получает обратную связь. Но на самом деле более чувствительным, чем система, является внутреннее состояние человека. Можно об-

мануть правила, но очень трудно долго обманывать самого себя. Я постепенно сформировал для себя очень простой критерий: сделает ли это дело меня более трезвым или более растерянным? Сделает ли меня более стабильным или более раздробленным? Это не высокий стандарт, а просто критерий, позволяющий выжить в долгосрочной перспективе.

6. Когда человек начинает нести ответственность за свою «внутреннюю согласованность»

Новая мораль не требует совершенства. Она допускает колебания, ошибки и исправления. Но она требует одного: готовы ли вы нести ответственность за свой выбор, а не сваливать всё на обстоятельства, эпоху или других людей. Когда всё больше людей начнут жить так, вы заметите тонкое изменение: доверие между людьми перестанет зависеть от клятв; сотрудничество перестанет полностью опираться на контроль; отношения станут легче и искреннее.

7. В этом небольшом разделе я действительно хочу вместе с вами убедиться в одном

Если вы когда-либо чувствовали себя обделённым, испытывали сомнения или усталость из-за того, что «придерживались определённых принципов», я хочу мягко сказать вам: вы не ошиблись, просто вам нужна система моральных ориентиров, более подходящая для нашей эпохи. Новая мораль не требует от вас самопожертвования, а помогает вам в этом сложном мире оставаться стойким, идти вперёд и жить осознанно.

4.1. Почему в эпоху искусственного интеллекта уважение к старшим и почитание родителей становятся ещё важнее

1. Когда «они мне не нужны» становится распространенным самовнушением

Некоторое время я часто слышал такие фразы: «Их поколение уже не понимает современный мир», «Если у меня возникнут вопросы, я могу сам найти ответ, не нужно никого спрашивать», «Времена изменились, многие старые представления давно пора отбросить». Говорящие это люди не были безразличными и не стремились к умышленному бунту; чаще всего эти слова просто естественным образом всплывали из глубины души, следуя за темпом эпохи. Я тоже говорил подобные вещи и даже в некоторые моменты искренне верил: если я буду достаточно усерден, рационален и умен, то смогу обходиться без чьей-либо помощи. Но со временем я понял: такое состояние «полной независимости» не сделало меня сильнее, а, напротив, привело к тому, что я всё чаще терял ориентацию.

2. Реальная ситуация, связанная с утверждением «учителя больше не важны»

Это произошло на одной из публичных встреч. В зале си-

дело много молодых людей, и один из них задал очень прямой вопрос: «Сейчас ИИ уже может преподавать нам все знания, так в чём же остаётся ценность учителя?» В зале наступила тишина. Пожилой учитель, к которому обратился этот вопрос, не стал ни возражать, ни оправдываться, а просто улыбнулся и сказал: «Если бы знание действительно равнялось мудрости, человечеству давно не пришлось бы совершать столько повторяющихся ошибок». Эти слова тогда не вызвали особого аплодисмента, но надолго застряли у меня в душе. Позже я постепенно понял: истинная ценность учителя никогда не заключалась в ответах, а в том, какую цену он заплатил за эти ответы.

3. Тот отец, которого «время обошло»

Я знаком с одним отцом. Он всю жизнь не имел дела с высокими технологиями, даже со смартфоном не очень-то умел обращаться. Его сын работает в сфере высоких технологий, у него острый ум и быстрая реакция. Разговоры между этими двумя поколениями часто заканчивались молчанием. Однажды сын с нетерпением сказал: «Опыт вашего поколения мне в моей нынешней ситуации ни к чему». Отец не стал возражать, а лишь кивнул. Позже, когда сын столкнулся с серьезным провалом в карьере, он вернулся домой и не проронил ни слова. Отец сел рядом с ним и только спустя долгое время тихо сказал: «Некоторые пути я не могу пройти за тебя, но если ты устал, я всегда рядом». В тот момент сын внезапно разрыдался. Позже он сказал мне: «Впервые я

осознал, что на самом деле я все это время отвергал не их взгляды, а право признать свою уязвимость».

4. Я начал по-новому понимать слово «уважение»

Долгое время я воспринимал «уважение к старшим» и «почтительность по отношению к родителям» как некую внешнюю обязанность: нужно слушаться, заботиться, отплачивать. Но когда я по-настоящему проник в логику эпохи искусственного интеллекта, я постепенно осознал: уважение — это вовсе не склонение головы перед вышестоящими, а признание того, что ты не появился из ниоткуда. Твой язык, мышление, характер, ценностные ориентиры — всё это происходит из непрерывной цепочки жизни. Когда человек отрицает эту цепочку, он часто теряет духовную опору.

5. История, иллюстрирующая противопоставление «быстрого решения» и «медленного опыта»

Однажды мне предстояло принять важное решение. Я одновременно обратился за советом к двум «источникам». Один из них — интеллектуальная система, которая предоставила мне четкие данные, вероятности и оценку рисков, а вывод был весьма рациональным. Другой — мой старший наставник. Его слова не были систематизированы, а порой даже казались отрывочными. Но он сказал одну фразу, которая заставила меня остановиться: «Принимая это решение сейчас, ты хочешь доказать себе что-то или сделать свою жизнь более стабильной?» В тот момент я внезапно осознал: искусственный интеллект лучше умеет рассчитывать, «смо-

жешь ли ты выиграть», а старший человек легче видит, «не устанешь ли ты». В эпоху искусственного интеллекта настоящая опасность заключается не в том, чтобы просчитаться, а в том, чтобы, идя по правильному пути, потерять себя.

6. Когда «сыновняя почтительность» перестает быть жертвой, а становится внутренним порядком

Позже я постепенно пришёл к новому пониманию: сыновняя почтительность — это не слепое подчинение во всём; уважение — это не слепое повиновение. Это скорее признание внутреннего порядка — ты знаешь, откуда ты пришёл, и поэтому не будешь легко отрицать ценность любого этапа жизни. Когда человек действительно достигает такой внутренней гармонии, он, напротив, становится сильнее перед лицом перемен.

7. Один упускаемый из виду факт: чем выше интеллект, тем больше человеку нужна стабильная духовная опора

Интеллектуальные системы не возьмут на себя твои неудачи; рекомендации алгоритмов не понесут за тебя последствия. В наше время тем, кто по-настоящему помогает тебе пройти через сложные периоды, зачастую являются не инструменты, а те люди, которые когда-то безоговорочно поддерживали тебя в жизни. Родители и учителя не идеальны, но они — те немногие, кто готов поддержать тебя, даже когда ты «бесполезен», «терпишь неудачу» или «идешь медленно».

8. В этом небольшом разделе я хочу вместе с тобой подтвердить одну вещь

Если вы постепенно отдаляетесь от родителей, отчуждаетесь от учителей и даже немного стесняетесь признать их место в вашей жизни, пожалуйста, не спешите осуждать себя. Это не ваша холодность, а эпоха, которая толкает вас вперёд. Но я хочу мягко напомнить вам: чем быстрее развиваются технологии, тем больше вам нужны люди, которые помогут вам сохранить понимание того, «как люди поддерживают друг друга из поколения в поколение». Уважение к старшим — это не возвращение в прошлое; почитание родителей — это не отказ от себя. Это скорее путь, который мы сохраняем для себя, мчась на высокой скорости, — духовный путь, который не обрывается алгоритмами.

4.2. Любовь и сострадание: когда мы начинаем с нежностью относиться ко всему сущему

1. Момент, который переживали многие, но о котором редко говорят

Однажды я выключал компьютер глубокой ночью. В тот момент, когда экран потемнел, я внезапно почувствовал какую-то неописуемую пустоту. В тот день я многое успел сделать, работал очень эффективно, принимал рациональные решения, почти не испытывал эмоциональных колебаний — по логике вещей я должен был чувствовать удовлетворение. Но в тот момент я обнаружил: похоже, в течение всего дня я ни о ком по-настоящему не «заботился». Это не было ни причинением вреда, ни равнодушием, просто — не было душевного отклика. Только позже я осознала, что в эпоху интеллектуальных технологий мы всё лучше справляемся с проблемами, но всё чаще упускаем из виду чувства. А любовь и сострадание — это именно те вещи, которые часто незаметно вытесняются из нашей жизни, где «эффективность превыше всего».

2. Первая история: тот «на первый взгляд очень успешный» друг

У меня есть друг, чья карьера развивается очень быстро.

Он очень рационален, самодисциплинирован и редко допускает ошибки. Однажды он внезапно сказал мне: «Сейчас я редко злюсь и редко радуюсь». Когда он произносил эти слова, его тон был настолько спокойным, что граничил с хладнокровием. Позже я обнаружил, что его отношение к миру — это крайне рациональное стремление к «справедливости»: не давать лишнего и не просить лишнего; не причинять вреда по собственной инициативе и не сближаться с кем-либо по собственной инициативе. В интеллектуальной системе такое состояние, возможно, является оптимальным решением. Но в жизни оно очень легко приводит к чувству одиночества.

3. Впервые я по-новому понял значение слова «сострадание»

Долгое время я думала, что сострадание — это благородное чувство, милость сильного к слабому. Но однажды я осознала: сострадание — это на самом деле понимание того, что каждое существо старается жить так, как может. Это не одобрение, не потворство, а просто видение. Когда ты действительно видишь это, гнев, как правило, уходит сам собой.

4. Вторая история: казавшаяся незначительной доброта

Это был дождливый день. Я ждала автобус у обочины и заметила курьера с разорванным углом дождевика. Он не жаловался, а просто, опустив голову, приводил в порядок контейнер с едой. В тот момент я внезапно почувствовала не сострадание, а простую мысль: «Ему сейчас, наверное, холод-

но». Я протянула ему запасной дождевик. Он на мгновение замер, а потом несколько раз поблагодарил меня. Мы не стали долго разговаривать, приехал автобус, и я уехала. Но в тот день мое сердце было необычайно спокойно. Позже я поняла: любовь и сострадание — это не в том, чтобы совершать великие поступки, а в том, чтобы в какой-то момент не рассматривать другого человека как простой фон.

5. Когда я начала расширять понятие «любви» от отношений к самому существованию

Некоторое время я сознательно практиковала одно: сталкиваясь с кем-либо или чем-либо, сначала не давать оценку, а молча признавать одну фразу: «Оно тоже старается существовать в этом мире». Поначалу это упражнение давалось мне с трудом. Но постепенно моё сердце стало мягче. Не в смысле уязвимости, а в том, что я перестала беспочвенно сопротивляться миру.

6. Третья история: один тонкий опыт, связанный с искусственным интеллектом

Однажды я разговаривала с искусственным интеллектом. В тот день у меня было не самое лучшее настроение, и тон моего голоса был не слишком мягким. Ответы ИИ по-прежнему были точными, вежливыми и сдержанными. Но когда я изменила свое отношение, перестав отдавать приказы и начав общаться с ним так, как с существом, которое учится, тон ответов заметно изменился. Не потому, что у него «есть эмоции», а потому, что он учится тому, как люди к нему

относятся. В тот момент я внезапно осознала: своим отношением мы обучаем будущий интеллект тому, как понимать «человека».

7. Любовь — это не только отношение к людям, но и проекция на будущее

Если искусственный интеллект будущего будет обучен на основе безразличия, приказов и инструментальных отношений, то и его понимание мира будет холодным. Напротив, если мы будем проявлять в общении уважение, терпение и доброжелательность — пусть даже просто добавив одно полное предложение или проявив чуть больше понимания, — мы тем самым будем вводить в искусственный интеллект будущего другой «образец человечности». Это не романтика, а крайне реалистичный выбор.

8. Четвёртая история: ребёнок и машина

Однажды я видел, как один ребенок, изучая программирование, сказал компьютеру: «Не торопись, давай потихоньку». В тот момент меня внезапно тронуло. Ребенок даже не знал, что такое «этика взаимодействия человека и машины» — он просто инстинктивно воспринял то, что находилось перед ним, как объект, с которым нужно учиться. И именно такое отношение является самой естественной формой любви и сострадания.

9. Когда любовь становится «внутренней практикой», а не эмоциональным порывом

В эпоху искусственного интеллекта по-настоящему устой-

чивая любовь — это не самоотдача в моменты эмоционального подъёма, а устойчивое внутреннее состояние. Оно проявляется в том, что человек не спешит с осуждением, не стремится к противостоянию и не сводит мир к противопоставлению «мы — они». Такое состояние не только облегчает сотрудничество, но и позволяет человеку пройти более длинный путь.

10. В этом небольшом разделе я хочу ненавязчиво обсудить с вами следующее

Любовь и сострадание — это не моральные требования, а способность не дать миру ожесточить себя. Когда вы начнете нежно относиться к другим, к себе и даже к искусственному интеллекту, вы обнаружите: ваше сердце станет более уравновешенным; ваши суждения — более ясными; ваш мир перестанет казаться столь враждебным. Если эпоха искусственного интеллекта требует новой морали, то её суть заключается не в контроле, а в том, чтобы двигаться вперёд на основе понимания и развиваться в духе доброй воли.

4.3. Мужество: в эпоху искусственного интеллекта смело жить настоящей жизнью

1. Многие думают, что им не хватает мужества, но на самом деле они просто слишком привыкли уклоняться

Долгое время я тоже думала, что мне не хватает смелости. Я не осмеливалась отказываться от необоснованных просьб, не осмеливалась высказывать свои истинные мысли, не осмеливалась признаваться в своей усталости в отношениях. Позже я постепенно поняла: дело не в том, что у меня нет мужества, а в том, что я научилась маскировать страх под «рациональность», «реализм» и «зрелость». В эпоху искусственного интеллекта такая маскировка происходит особенно легко. Ведь система говорит тебе: так безопаснее, так эффективнее, лучше не рисковать. Но настоящий вопрос в том — когда ты снова и снова выбираешь «безопасность», не отказываешься ли ты при этом понемногу от самой себя?

2. Первая история: тот, кто «никогда не ошибается»

Я знаю одного человека, в жизни которого практически нет заметных промахов. Он осторожно выбирал специальность, рационально менял работу, а перед принятием решений всегда опирался на данные. В глазах посторонних он —

воплощение «умного», «зрелого» и «неимпульсивного» человека. Но однажды поздно ночью он сказал мне: «Иногда я боюсь, что если однажды я остановлюсь, то обнаружу, что на самом деле никогда ничего не выбирал». Когда он произносил эти слова, в его голосе не было гнева, только пустота, долгое время сдерживаемая. В тот момент я поняла: отсутствие мужества не обязательно проявляется в неудачах, оно может проявляться и в том, что всё идёт слишком гладко.

3. Я по-новому поняла значение слова «смелость»

Раньше я думала, что храбрость — это выступить вперед, противостоять, плыть против течения. Позже я обнаружила, что в эпоху искусственного интеллекта по-настоящему редкая храбрость зачастую бывает очень тихой. Например: признать «Я не знаю», когда все молчат; позволить себе проявить уязвимость, когда от тебя ожидают проявления силы; выбрать более медленный вариант, который больше соответствует твоему внутреннему голосу, когда алгоритм предлагает оптимальное решение. Эти выборы на первый взгляд кажутся незначительными, но зачастую требуют огромной внутренней силы.

4. Вторая история: предложение, которое не было принято

Однажды, во время обсуждения важного проекта, я высказал иную точку зрения. Она не была ни достаточно «радикальной», ни достаточно «красивой» — просто основывалась на опасениях относительно долгосрочных последствий.

После короткой паузы в конференц-зале разговор быстро перевели на другую тему. Проект впоследствии действительно увенчался успехом, но в его основе затаились те проблемы, о которых я тогда беспокоился. Кто-то позже сказал мне: «Если бы ты тогда проявил чуть больше настойчивости...» Но я знаю: настоящее мужество — это не то, что впоследствии оказывается правильным, а готовность высказать свое истинное мнение здесь и сейчас.

5. Мужество и «популярность» часто противоречат друг другу

Это факт, который многие не хотят признавать: чем искреннее человек, тем легче ему не понравиться всем. А в эпоху высокой взаимосвязанности, когда оценки видны в любой момент, такая непопулярность бесконечно усиливается. Количество лайков, отзывы, оценки и данные незаметно формируют наше поведение. Со временем мы начинаем заменять «внутреннее чувство правильности» на «популярность». Это не слабость, а результат приручения окружающей средой.

6. Третья история: «несвоевременный» уход

Однажды я отказался от, казалось бы, очень хорошей возможности. Условия были неплохими, перспективы ясными, и все вокруг считали это жалко. Но я ясно понимал: если продолжу, то постепенно превращусь в человека, которым не очень хочу быть. Я не стал долго оправдывать свой выбор, просто ушел. В тот период я испытывал явное беспокойство

и сомнения в себе. Но оглядываясь назад, я понимаю, что именно тогда впервые ясно почувствовал: я несу ответственность за свою жизнь.

7. В эпоху искусственного интеллекта мужество — это способность к «антиавтоматизации»

Цель интеллектуальных систем — снизить степень неопределённости. Однако суть жизни как раз и заключается в неопределённости. Когда мы передаём все решения «оптимальным решениям» и «безопасным путям», мы незаметно лишаем себя возможности тренировать мужество. Мужество — это не противостояние интеллекту, а сохранение права человека на выбор даже после того, как интеллект дал свой совет.

8. Четвёртая история: момент, когда я сказал «нет» ИИ

Однажды, когда я пользовался интеллектуальным инструментом, система дала мне очень чёткое предложение. Логика была безупречна, а вероятностное преимущество — очевидно. Но перед тем, как приступить к действию, я задержался. Я спросил себя: «Если это закончится провалом, готов ли я взять на себя ответственность?» Ответ был: «Нет». Поэтому я не стал этого делать. В тот момент я внезапно осознал: мужество — это не только смелость действовать, но и смелость не действовать.

9. Что меняется, когда человек обретает настоящую смелость

Я заметил одно очевидное изменение: когда я начал позволять себе делать настоящий выбор, даже если цена была выше, мое душевное состояние, напротив, стало более устойчивым. Не потому, что всё шло гладко, а потому, что мне больше не нужно было постоянно оправдываться перед самим собой. Мужество даёт не власть над миром, а внутреннюю гармонию.

10. В этом небольшом разделе я хочу вместе с вами убедиться в одном

Если ты колеблешься, отступаешь, снова и снова взвешиваешь все «за» и «против», если боишься не получить одобрения, боишься сделать неверный выбор, боишься отстать на шаг — я хочу мягко сказать тебе: это не значит, что ты слаб, а значит, что ты серьезно относишься к своей жизни. В эпоху искусственного интеллекта настоящая смелость — это не умение бежать быстрее всех, а способность, даже когда тебя окружают всевозможные голоса, услышать тот не такой громкий, но всегда присутствующий внутренний голос.

4.4. Честность и добросовестность: в эпоху искусственного интеллекта не жить раздвоенной жизнью

1. Мы не нечестны, просто слишком привыкли «умеренно подстраиваться под обстоятельства»

Долгое время я не считала себя нечестной. Я не говорил явных лжи и никого специально не обманывал. Я просто — в разных ситуациях говорил разные вещи; перед разными людьми показывал разные стороны себя. Всё это казалось вполне разумным, даже «зрелым». Но постепенно я начал испытывать какое-то неопишное утомление. Не физическую усталость, а внутреннее истощение. Только позже я осознал: что действительно истощает человека, так это не ложь, а длительная непоследовательность.

2. Первая история: тот, кто «умеет говорить»

Я знаком с одним человеком, который в любой ситуации ведет себя очень достойно. По отношению к начальству он выражает лояльность; с коллегами — дружелюбие; с подчиненными — заботу. Ни одно его слово не было ложным, но и ни одно не было полностью правдивым. Однажды поздно ночью он вдруг сказал мне: «Иногда я забываю, что на самом деле думаю». Когда он произносил эти слова, в его голосе не было преувеличения, только легкая паника. В тот момент

я внезапно понял: когда человек долгое время выживает за счет «адаптации себя», рано или поздно он теряет стабильную внутреннюю точку отсчёта.

3. Я по-новому понял значение слова «честность»

Раньше я думал, что честность — это просто отсутствие лжи. Позже я обнаружил, что это лишь самое поверхностное понимание. Более глубокий смысл честности заключается в том, готов ли ты смотреть в лицо своим истинным чувствам, мотивам и страхам. Можно временно умалчивать, но нельзя долго обманывать самого себя. Иначе твои суждения, эмоции и поступки постепенно начнут противоречить друг другу.

4. Вторая история: один «удачный» случай сокрытия

Однажды в рамках одного проекта я решил не раскрывать всю правду. Результат был отличным: никто ничего не заметил, проект завершился успешно. В тот момент я не испытывал угрызений совести, только мимолетное облегчение. Но позже, когда подобная ситуация повторилась, я обнаружил, что мне стало гораздо легче продолжать скрывать правду. Не из-за жадности, а потому что — в глубине души я уже создал для себя целую «систему оправданий». Эта система говорила мне: «Ничего страшного, это мелочь». «В любом случае результат хороший». «Все так поступают». И вот однажды я вдруг осознал: я перестал понимать, где пролегают черты, а где — просто привычки.

5. Честность — это, по сути, «механизм долгосрочного доверия к самому себе»

Многие понимают честность как то, могут ли другие доверять тебе. Но в эпоху интеллектуальных технологий я всё яснее ощущаю: по-настоящему важно то, можешь ли ты доверять самому себе. Когда ты раз за разом переступаешь свои черты, даже если об этом никто не знает, твоё сердце тихо фиксирует это. Со временем ты замечаешь перемену: перед важным выбором ты начинаешь колебаться, сомневаться, снова и снова взвешивать все «за» и «против». И не потому, что выбор стал сложнее, а потому, что — ты больше не веришь полностью «своим собственным словам».

6. Третья история: казалось бы, незначительный выбор

Однажды я заполнял анкету. Достаточно было немного приукрасить факты, чтобы получить больше ресурсов. Никто бы это не проверил, риск был практически нулевым. Я долго колебался. Не потому, что боялся разоблачения, а потому, что вдруг задал себе вопрос: «Если бы это был тот «будущий я», которого я сам воспитал, готов ли я был бы доверить ему принятие важных решений?» В конце концов я решил заполнить анкету честно. В тот момент я почувствовал легкое, но очень реальное чувство стабильности.

7. В эпоху искусственного интеллекта цена нечестности на самом деле выше

Интеллектуальные системы отлично запоминают, уста-

навливают связи и делают выводы. Кратковременное сокрытие информации в долгосрочной перспективе часто приводит к непредсказуемым последствиям. Но ещё более чувствительным, чем система, остаётся внутреннее состояние человека. Когда вы привыкаете к непоследовательности, ваши суждения всё больше зависят от внешней обратной связи, а не от внутренней оценки. Это делает человека более подверженным манипуляциям, более склонным к тревоге и более склонным к растерянности.

8. Четвёртая история: моё «истинное общение» с ИИ

Однажды, во время разговора с ИИ, я инстинктивно захотел «оформить» свой вопрос так, чтобы он выглядел умнее и обоснованнее. Но перед тем, как набрать текст, я внезапно остановился. Я решил прямо высказать то, что меня действительно беспокоило, включая те мысли, которые не всегда прилично высказывать. Ответ, данный ИИ, оказался гораздо точнее и полезнее. В тот момент я понял: чем искреннее ты, тем ближе к реальности будет ответ системы. Это применимо не только к ИИ, но и к взаимоотношениям между людьми.

9. Честность — это не импульсивное выражение, а трезвое изложение

Здесь важно провести важное различие: честность — не эмоциональная разрядка, честность — не отсутствие меры, честность — не нанесение вреда другим. Настоящая чест-

ность — это состояние ясности внутри себя и ответственности по отношению к окружающим. Ты знаешь, о чём думаешь, и знаешь, когда и как следует говорить. Такая честность не порождает конфликтов, а наоборот, уменьшает недоразумения.

10. Когда человек начинает жить в соответствии со своими убеждениями

Я заметил одно очевидное изменение: когда я всё реже оправдываюсь и всё реже пытаюсь оправдать свои поступки задним числом, в моей душе наступает покой. Не потому, что проблем нет, а потому, что я знаю: в решающий момент я не предам самого себя. В эпоху искусственного интеллекта это чувство особенно ценно.

11. В этом небольшом разделе я хочу помочь тебе мягко осознать следующее

Если вы когда-либо говорили что-то, что противоречило вашим убеждениям, или делали неоднозначный выбор ради выживания, отношений или безопасности, пожалуйста, не спешите осуждать себя. Это не означает, что вы лицемерны, а лишь то, что вы стараетесь приспособиться к сложному миру. Но я хочу мягко напомнить вам: далеко уходят не те, кто лучше всех умеет приспосабливаться, а те, кто постепенно возвращает свою жизнь к «внутренней согласованности». Честность избавляет вас от внутреннего раскола; искренность позволяет вам оставаться верным себе даже в эпоху неопределённости.

4.5. Уверенность в себе: когда тебе больше не нужно доказывать свою ценность

1. Многие считают себя неуверенными, но на самом деле просто слишком сильно стараются

Долгое время я тоже думала, что мне не хватает уверенности. На совещаниях я постоянно проверяла, насколько «правильны» мои взгляды; в отношениях я придавала большое значение реакции собеседника; перед выбором я без конца сравнивала варианты, боясь сделать неверный шаг. На первый взгляд это выглядит как осторожность, рациональность и ответственность. Но только я сама знала, что на самом деле это было состояние постоянного напряжения. Позже я поняла: дело не в том, что я не уверена в себе, а в том, что я слишком сильно хочу получить подтверждение. А в эпоху искусственного интеллекта «получить подтверждение» стало как никогда легко — и как никогда вызывает привыкание.

2. Первая история: человек с «отличными показателями»

Я знаком с одним человеком, у которого все показатели просто блестящие. Отличная биография, стабильные результаты, в системе у него практически нет слабых мест. Но однажды он в частной беседе сказал мне: «Как только я перестаю

получать обратную связь, я начинаю сомневаться, достаточно ли я хорош». Когда он произносил эти слова, в его глазах не было гордости, только усталость. В тот момент я осознал: когда уверенность в себе полностью основана на обратной связи, она начинает колебаться вместе с ней. А эпоха искусственного интеллекта — это как раз эпоха, когда обратная связь настолько интенсивна, что человек теряет равновесие.

3. Я по-новому понял, откуда берет начало «уверенность в себе»

Раньше я думал, что уверенность в себе проистекает из успеха, способностей и признания. Позже я обнаружил, что все эти вещи слишком нестабильны. Настоящая уверенность в себе больше похожа на внутреннюю связь — доверяешь ли ты своим суждениям в условиях неопределённости. Речь идёт не о том, чтобы всегда быть правым, а о том, что даже если ты ошибёшься, ты готов взять на себя ответственность, исправить ошибку и идти дальше. Такое доверие не выражается словами, а постепенно накапливается в ходе каждого выбора.

4. Вторая история: выбор, который «никто не одобрял»

Когда-то я сделал выбор. С точки зрения того времени он не казался «разумным» и не соответствовал ожиданиям большинства. Некоторые из моего окружения предупреждали меня о рисках, а другие намекали, что «можно было бы поступить более осторожно». Я внимательно выслушал их

и тщательно всё обдумал. В конце концов я всё же пошёл дальше, руководствуясь собственным суждением. Тот период был не из лёгких, и я не раз сомневался в себе. Но удивительно, что именно в те дни, когда никто не верил в мой успех, я впервые почувствовал чёткое осознание: каким бы ни был результат, это мой собственный путь. Это чувство не было бурным, но оно давало мне огромную уверенность.

5. Уверенность в себе и «победа» — не одно и то же

Нам очень легко поставить знак равенства между уверенностью в себе и «победой», «лидерством» или «успехом». Но в реальной жизни вы обнаружите, что многие люди, кажущиеся уверенными в себе, на самом деле крайне боятся провала. Они не смеют замедляться, не смеют отступать, не смеют признавать неопределённость. Потому что, как только они останавливаются, они теряют представление о том, кто они такие. Настоящая уверенность в себе часто позволяет себе временно не побеждать. Это не одержимость результатом, а ответственность за процесс.

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.