

The background of the entire page is a complex, abstract geometric composition. It features a light gray grid that is more prominent on the right side. Scattered across the grid are numerous small black dots, some of which are connected by thin, dark lines, creating a network-like structure. There are also several larger, solid blue shapes, including circles and squares, and a few smaller purple shapes. The overall aesthetic is minimalist and modern, with a focus on geometric forms and patterns.

Рэн Асахина

Наведите порядок внутри себя

Управляйте ментальной
энтропией своей жизни

Рэн Асахина

Наведите порядок внутри себя. Управляйте ментальной энтропией своей жизни

<https://litres.ru/74448784>

SelfPub; 2026

Аннотация

У вас может быть работа, семья, свободный вечер и даже любимая игра, но внутри всё равно ничего не хочется. Эта книга называет такое состояние ростом ментальной энтропии: когда внимание распадается, информационный шум множится, энергия уходит в сотни направлений, а жизнь постепенно теряет вкус. Автор предлагает смотреть на себя как на открытую систему: очищать поток информации, выбирать сильное окружение, переводить фокус с результата на процесс, выходить из зоны комфорта и направлять когнитивную энергию в одну точку. В книге есть диагностика собственных «типов энтропии» и практики снижения внутреннего хаоса. Это необычная смесь саморазвития, идей из теории систем и работы с вниманием для тех, кто не столько устал, сколько потерял внутреннюю собранность.

Содержание

Предисловие автора. Борьба с энтропией — задача на всю жизнь	4
Глава 1.: Наша жизнь находится под контролем	17
Глава 2.: снижение когнитивной энтропии — от беспорядка к порядку	64
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Рэн Асахина

Наведите порядок внутри себя. Управляйте ментальной энтропией своей жизни

Предисловие автора. Борьба с энтропией — задача на всю жизнь

«Безчувственность» взрослых

«Почему я не могу быть счастливым?» Много лет назад один старый друг прислал мне такое сообщение.

Тогда я не придавал этому значения: «Разве это не нормально? Каждый день работаешь по 996, а дома нужно заниматься детьми — кто в таких условиях может быть счастливым?».

«Нет, нет, нет», — поспешил он поправить меня, — «в эти дни не нужно работать сверхурочно, детей жена увезла в путешествие, но я всё равно не могу заставить себя почувствовать хоть немного радости». У этого старого друга успешная карьера, счастливая семья, и он обычно завален работой. Раньше он был заядлым геймером и всё время твердил, что

хочет пройти игру «Легенда о Зелде: Дыхание дикой природы». Теперь у него появилось много свободного времени, но, несколько раз взяв в руки геймпад, он так и не смог заставить себя играть и в итоге ничего не сделал.

Вот как.

Трудность сосредоточиться на игре, когда занят важными делами, ещё можно понять, но когда не хватает сил даже на то, что ты любишь больше всего и что приносит чистое удовольствие, это действительно серьезная проблема. Посмотрите вокруг, а потом посмотрите на себя: такое состояние «безразличия» становится всё более распространённым среди городских жителей. Это также раскрывает одну из истин мира взрослых:

мы всегда думаем, что несчастны из-за ограничений, налагаемых внешними условиями, таких как слишком большая загруженность на работе, недостаток денег, необходимость нести семейные обязанности и так далее. Если бы мы так и не смогли достичь этих условий — ладно, но самое страшное — это оказаться в ситуации, подобной той, в которой оказался мой старый друг: все условия выполнены, но как только он расслабился, то осознал, что на самом деле «не в порядке» сам — это действительно удручает.

На самом деле, то, что мы обычно называем «несчастьем», — это не просто эмоция и не обязательно следствие каких-то событий, а состояние, называемое «бесчувственностью»: даже обладая материальными условиями и социальным стату-

сом, превосходящими наши потребности, нам по-прежнему трудно ощутить радость и счастье в жизни.

Вместо того чтобы говорить, что мы не можем быть счастливыми, лучше спросить: почему мы больше не чувствуем счастья?

Размышляя о «счастье», объявляем войну энтропии

Я тоже дважды попадал в такое состояние.

Впервые это произошло более десяти лет назад, когда я только что закончил университет и, работая в одной из игровых компаний, прошел путь от менеджера проекта до бизнес-аналитика, и мне посчастливилось стать свидетелем того, как эта отрасль пережила период упадка, затем расцвела, а затем снова пришла в упадок.

Это была волшебная, но полная надежды эпоха: не только в игровой индустрии, но и в других развивающихся отраслях, да и во всем обществе царила атмосфера безудержного энтузиазма, и все верили, что они — «свиньи на гребне волны». В то время социологический термин «внутренняя конкуренция» ещё не вошёл в общественное сознание, но каждый уже молчаливо участвовал в этой «гонке», и я не был исключением: бесконечные сверхурочные, бесконечные проекты, новые идеи, постоянно всплывающие в голове, и каждый день, возвращаясь домой ближе к рассвету, я ещё по дороге переживал это болезненное удовольствие.

Объективно говоря, в тот период мои личные способно-

сти значительно выросли. Проблема заключалась в том, что такое состояние «азарта», основанное на желаниях, трудно поддерживать долго, и как только наступает неудача, внутри не остается ничего, что могло бы поддержать дух. Ближе к Олимпийским играм 2008 года в Пекине этот удар действительно наступил: наша проектная группа, которая более двух лет готовила олимпийскую игру, завершила разработку и без проблем получила лицензию от Олимпийского комитета, но из-за определённых форс-мажорных обстоятельств не смогла выпустить игру в продажу до самого открытия Олимпиады. В тот вечер я вместе с несколькими коллегами со слезами на глазах смотрел церемонию открытия.

Огромные надежды рухнули с небес на землю, и это, конечно, сказалось на настроении людей, но дело не в этом. Что по-настоящему потрясло меня, так это то, что те товарищи, с которыми мы вместе боролись более двух лет, один за другим словно превратились в других людей: каждый день на работе они сидели на форумах, просматривали приложения для знакомств, а как только наступало время, уходили с работы, чтобы пойти выпить, и, собираясь вместе, больше не обсуждали ничего нового...

Наблюдая собственными глазами, как товарищи по борьбе, которые никогда не плыли по течению, сами по собственной воле решили «сдаться», я словно увидел себя в недалеком будущем и почувствовал приступ страха. Впоследствии работа шла как обычно, но исчезло то удовольствие, которое

я раньше часто испытывал, а вскоре постепенно исчезло даже отношение к различным развлечениям. В тот период я постоянно спрашивал себя:

Действительно ли я так люблю эту работу? Или же я люблю того самого себя, полного энтузиазма?

Насколько реальное или мнимое удовольствие я получаю от этой работы?

Если я продолжу заниматься этим, смогу ли я по-прежнему получать от этого удовольствие?

Раз уж мы не можем контролировать результат, какой смысл в тех жертвах, которые мы приносим ради этого?

Интенсивные размышления над этими вопросами погрузили меня в беспрецедентное чувство пустоты и положили начало целому году эмоциональной опустошённости. В этот период я посвящал много времени уединению и чтению, а также обращался за советом к старшим коллегам в надежде найти ответы — но, естественно, их найти не удалось. Как атеист, не приемлющий «мотивационные банальности», я не только не был убеждён эмоциональными или «мистическими» объяснениями, но они, напротив, вызывали у меня ещё больше вопросов, и я не мог обрести даже минимального душевного утешения.

В конце концов я осознал одну вещь: для такого упорного рационалиста, как я, единственным лекарством могут стать ответы, полученные в рамках научного подхода. Поэтому я решил временно покинуть работу и вернуться к учебе, наде-

ясь открыть для себя мир академических исследований.

Вскоре после того, как я принял это решение, я подал заявление об увольнении. Мой начальник проявил большое понимание и мы договорились: если моя заявка будет одобрена, я официально уйду с работы перед началом учебного года в следующем году; в противном случае я продлю контракт и продолжу работать в компании. И вот в сентябре следующего года, испытывая благодарность к своему бывшему работодателю и жажду поиска ответов, я начал свой путь академических исследований в Гонконге.

Новая жизнь и новая обстановка всегда вызывают восторг. Как новичок в академической среде, я, естественно, каждый день усердно изучал литературу и обдумывал направления исследований. Но я не ожидал, что второй период «апатии» наступит уже на втором году обучения в докторантуре:

Поскольку я, как и раньше, слишком сильно переусердствовал, ближе к сроку написания отчёта по теме исследования я внезапно потерял мотивацию и не мог сосредоточиться на работе, заперся в общежитии на больше чем неделю и целыми днями бездумно сидел перед компьютером. Хуже всего было то, что я даже не хотел смотреть любимый американский сериал, не хотел играть в теннис и совершенно не испытывал желания общаться с другими людьми — то есть у меня было полное безразличие ко всему. В то время я работал над темой профилактики и лечения депрессии, а также

над вопросами убеждения; у меня под рукой были готовые инструменты для измерения, и я, между делом, провёл самодиагностику — результат показал, что я был на грани среднетяжёлого депрессивного расстройства.

В те мрачные дни один из моих самых доверенных наставников, которого я считал почти отцом, порекомендовал мне книгу «Flow: The Psychology of Optimal Experience» («Поток»). Он попросил меня внимательно ее прочитать, и я так и сделал. Вскоре ответы на вопросы о «счастье» начали постепенно всплывать, хотя пока это были лишь обрывки. Больше всего меня тронуло описанное в книге Чиксенмихаем понятие «психической энтропии», которое помогло мне внезапно понять причину двух моих внезапных приступов апатии: слишком много несвязанных между собой целей и мыслей приводило к всё большему хаосу в сознании, мозг не мог сконцентрировать когнитивную энергию на одном направлении, и при достижении определённой крайности это вызывало временный развал внутреннего порядка (психическую энтропию) — на самом деле это и есть синдром внутреннего истощения, возникающий после того, как человек сломлен психической энтропией.

Самым большим преимуществом статуса аспиранта является бесплатный доступ к различным международным академическим базам данных, где можно найти не только самые свежие и полные материалы, но и совершенно бесплатно. В последующие годы я начал активно изучать знания из таких

дисциплин, как позитивная психология, поведенческая наука, социология и коммуникации, а также обобщил усвоенные теории в виде различных методов снижения духовной энтропии и применил их на практике. Накопив некоторый запас знаний, я объявил войну энтропии: с одной стороны, прислушиваясь к своим внутренним ценностям, анализируя источники мотивации, стоящие за каждым решением, и отсеивая те варианты, в которых слова не соответствовали делам, с другой — сосредоточивая внимание исключительно на целях, действительно достойных преследования. Спустя некоторое время количество дел, которые я выполнял ежедневно, значительно сократилось, но душевное наполнение, напротив, значительно возросло.

В напряжённый период написания докторской диссертации у меня даже остались силы на социальный эксперимент, о котором я давно мечтал: разработку P2P-платформы для обмена знаниями, бросающей вызов «эффекту Матфея», которая с минимальными затратами связывала бы начинающих специалистов, только что вышедших на рынок труда, с опытными профессионалами из разных отраслей, готовыми помочь новичкам. Написание диссертации и разработка продукта отнимали огромное количество энергии, но благодаря неустанному применению методов снижения духовной энтропии через сайт мне удалось справиться с обеими задачами. На второй год прототип этого продукта получил поддержку от Фонда поддержки стартапов «Цифровой

порт» правительства Специального административного района Гонконг, а в том же году я успешно защитил диссертацию и получил диплом.

Небольшой эксперимент с внутренней мотивацией

Этот опыт убедил меня в ценности концепции снижения когнитивной энтропии: её суть заключается в перестройке рамки мышления и действий, делая её более изящной, лаконичной и энергоэффективной, упрощая сложные вещи в жизни и обретая через действия ощущение контроля над своей жизнью — только так можно обрести истинное счастье.

С тех пор я начал обобщать ответы на эти вопросы и встраивать их в концепцию снижения когнитивной энтропии, постепенно сформировав целую систему. Когда я поделился этими выводами с группой друзей, они спросили меня, почему я не публикую их: «Наверняка у многих есть такие же проблемы!». В тот момент я озадачился — похоже, я действительно об этом не задумывался, ведь все эти годы я занимался этими исследованиями исключительно для того, чтобы решить свои собственные проблемы. Но затем слова одного из друзей тронули меня: «Разве самый эффективный рост — это не то, когда ты учишься, делись знаниями, и получаешь обратную связь, делись ими?»

По его совету я, который раньше даже на Facebook ленился что-либо публиковать, сначала попробовал публиковать популярно-научные материалы по психологии на

Xiaohongshu, а затем создал рубрику «Ночная самоподготовка Минго» на платформе обмена знаниями Zhihu, где ответил на множество вопросов о психологии, эмоциях и личностном росте. А совсем недавно я начал пробовать свои силы в написании психологических детективных романов, вплетая знания в сюжет.

Все это — мои личные небольшие эксперименты, призванные проверить, применима ли концепция снижения энтропии в реальной жизни. Еще одна цель — заставить себя не прекращать учиться, вынуждая себя делиться знаниями. По мере того как все больше людей оставляли комментарии в личных настройках «Кабинета», я обнаружила, насколько разнообразны люди, страдающие от психической энтропии: сотрудники крупных компаний, у которых стабильная работа, но которые не могут справиться с тревогой; отличники, которые учатся в университете, но постоянно чувствуют себя недостойными; предприниматели, колеблющиеся, стоит ли бросать дело; мамы, стремящиеся преодолеть когнитивные ограничения; спортсмены национального уровня, завершившие карьеру из-за травм; иностранные студенты, испытывающие кризис идентичности; молодые ученые, погрязшие в «ловушке смысла», и даже школьники, чья зрелость мышления заставляет покраснеть от стыда...

В ходе общения я ясно ощущал, что базовый уровень познания у этих людей довольно высок, а их ценные отзывы почти всегда указывали на одну общую потребность: они хо-

тят вырваться из ловушки «слишком много думать и ничего не понимать» и задают себе вопрос, что им следует сделать, чтобы вновь обрести внутреннюю гармонию. Как обычный человек, который тоже находится в поиске, я не могу сразу ответить на все их вопросы, но могу сказать одно: в сегодняшнем мире, переполненном информацией, на многие вещи чем больше думаешь, тем меньше понимаешь, и только начав действовать, можно увидеть более чёткий путь — а в этом процессе восстановление упорядоченного когнитивного ядра с низким уровнем ментальной энтропии становится обязательным уроком. В конце концов, эти мысли подтолкнули меня к тому, чтобы воплотить в книге, которая сейчас находится у вас в руках, все мои наработки за эти годы — от «поиска счастья» до «снижения когнитивной энтропии».

Это книга о вас

Ладно, на этом я закончу рассказ о себе — на самом деле я уже слишком много сказал — ведь эта книга не обо мне, а о вас.

В эту эпоху, когда сосуществуют такие противоречивые ценности, как «внутренняя конкуренция» и «пассивность», страдания, которые вы испытываете, возможно, даже сильнее, чем те, что испытывал я в прошлом. По сравнению с тем, что было более десяти лет назад, сегодняшний мир стал ещё более фантастическим: он пробуждает в людях всё больше желаний, но не может дать соответствующей надежды; всевозможный шум беспрепятственно блуждает в нашем созна-

нии, постоянно создавая душевную энтропию.

Борьба с энтропией — это задача на всю жизнь для каждого человека. Но эта книга — не «спасительный круг» в виде краткого руководства и не утешительное чтение для души, а приглашение: приглашение выйти из зоны комфорта и попробовать на практике снизить энтропию — от мыслей до действий. В процессе чтения вы, возможно, почувствуете легкий холодок или даже дискомфорт из-за того, что содержание книги не соответствует вашим устоявшимся представлениям. Однако, если вы, как и я, способны принять только объяснения, основанные на научной логике, это означает, что ваше нынешнее мировоззрение уже не позволяет вам «обманывать себя всю жизнь» с помощью лишь тех низкоуровневых удовольствий (хотя многим это удаётся).

Возможно, это прозвучит несколько «печально», но, пожалуйста, примите этот факт: вам остаётся только неуклонно подниматься по лестнице, в поисках удовольствий более высокого уровня.

Если вы уже готовы, перейдите к первой главе, и давайте вместе начнём это путешествие по снижению энтропии с переосмысления понятия «счастье»!

Ян Мин (Минго)

26 октября 2025 года

[Предыдущая часть: Добро пожаловать в параллельный мир снижения энтропии]

Жизнь питается отрицательной энтропией, а суть метаболизма заключается в том, что жизнь представляет собой непрерывный процесс борьбы с ростом энтропии.

«Организм питается отрицательной энтропией... Суть метаболизма заключается в том, что организму удаётся избавиться от всей той энтропии, которую он неизбежно производит, находясь в живом состоянии».

— Эрвин Шредингер (Erwin Schrödinger), «Что такое жизнь с точки зрения разума и материи» <What is Life with Mind and Matter>

Глава 1.: Наша жизнь находится под контролем

Из этой главы вы узнаете:

- ☐ Почему так сложно объективно познать себя
- ☐ Что такое настоящее счастье и радость
- ☐ Разделение функций между интуитивным и рациональным познанием
- ☐ Почему люди так легко поддаются влиянию окружающих
- ☐ Откуда берется эта внутренняя «духовная энтропия»

Парадокс самопознания

«Впереди ещё долгие годы молодости, но сегодня я снова ничего не делаю,

и вдруг однажды ты обнаруживаешь, что прошло десять лет, и никто не сказал тебе, когда нужно было стартовать,

о, ты пропустил стартовый выстрел.

Планы в итоге всегда сводятся к нулю или превращаются в эту наспех набросанную половинку листа.

Жить в тихом отчаянии — вот как поступают англичане.

Время ушло, песня закончилась, но всегда кажется, что тебе ещё есть что сказать».

--- Pink Floyd, «Time»

Эти великолепные слова песни указывают на жестокую жизненную правду: только когда жизнь подходит к концу, люди понимают, являются ли они хозяевами своей жизни.

Как живые существа, у которых префронтальная кора мозга сформировалась всего 2,5 миллиона лет назад и которые обладают самосознанием, люди проживают гораздо более мучительную жизнь по сравнению с животными, лишенными самосознания. Животные действуют в соответствии с инстинктами выживания, сформировавшимися 200 миллионов лет назад: они охотятся, чтобы насытиться, борются за право спаривания ради продолжения рода, объединяются в стаи или живут поодиночке, чтобы защитить свою территорию, и, удовлетворив все эти желания, останавливаются, чтобы отдохнуть.

Желания человека не только бесконечны, но и в большинстве случаев подвержены внутреннему и внешнему контролю: под влиянием биологических инстинктов люди без меры едят и чрезмерно потребляют, даже не испытывая забот о выживании; социально-культурные факторы же с самого нашего рождения внедряют в нас различные нормы и в нужный момент используют их, заставляя нас принимать решения, противоречащие нашим убеждениям; в повседневной жизни окружающие часто, сознательно или бессознательно, ли-

бо укрепляют, либо подвергают сомнению некоторые наши убеждения, в результате чего наша психологическая энергия постоянно расходуется, и мы никогда не сможем отдыхать с таким же душевным спокойствием, как животные.

Люди считают себя хозяевами Земли, но, когда дело доходит до самих себя, теряются. Большую часть времени мы находимся в состоянии внутреннего беспорядка — как отметил «отец концепции потока» (Flow) Михали Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi):

«(В повседневной жизни) мы редко испытываем внутреннее спокойствие благодаря синхронности сердца (heart), воли (will) и разума (mind). Сознание, желания, намерения и мысли всегда противоречат друг другу, и нам трудно устранить эти противоречия и привести их в согласие». [1]

Эта несинхронность начинается ещё с раннего детства: когда маленький ребенок особенно хочет съесть самую большую клубнику из миски, даже если никто вокруг не обращает на это внимания, его протянутая рука на мгновение замирает. Взяв клубнику в руку, одни дети быстро суют её в рот, а другие поворачиваются и протягивают её соседу. Если в этот момент взрослые ещё и многозначительно смотрят на него или показывают пальцем, в душе ребенка начинается настоящий спектакль.

В детстве мы не смеем брать то, чего хотим, а повзрослев, эта несогласованность становится ещё более запутанной: мы уже не совсем уверены, чего хотим, и в итоге хотим всего

и сразу. Когда в выходной день начальник, с которым у нас неплохие отношения, приглашает выпить, с одной стороны, мы чувствуем вину за опоздание из-за пробок, а с другой — испытываем необъяснимое облегчение. По дороге ты снова и снова повторяешь себе, что сегодня будешь говорить только о развлечениях, а не о работе, но во время разговора тайком надеешься, что собеседник сам заговорит о результатах оценки за этот год. А когда он действительно сообщает хорошие новости, ты начинаешь думать: «Как я могу быть таким лицемером?».

Самоанализ, ушедший с рельсов

Внутренний беспорядок, естественно, вызывает дискомфорт и часто считается следствием недостаточного самопознания. Многие полагают, что, если достаточно хорошо понять себя, можно сбросить груз и идти вперёд с лёгкостью. Поэтому в городах стала популярна практика под названием «самоанализ», но её эффективность вызывает сомнения:

Обычно люди прибегают к самоанализу только тогда, когда считают, что совершили ошибку или когда жизнь складывается не лучшим образом, и в результате часто испытывают различные негативные чувства: самообвинение, уныние, стыд, досаду... Если человек не прошел специальную подготовку, такие нападки на собственное «я» только ухудшают его психологическое состояние и не помогают объективно проанализировать проблему. А как же быть в моменты, когда жизнь складывается благополучно, а настроение

спокойно? Хотя именно это и является подходящим моментом для эффективного самоанализа, кто же в такой момент станет добровольно вспоминать неприятные события?

Самоанализ — это производная современной тенденции к поощрению независимой личности. Он требует от людей не смотреть на мир через розовые очки, а рассматривать необработанные мысли как посторонний наблюдатель, честно признавать свои истинные страдания и недостатки и, в конечном итоге, формировать в ходе этого процесса более объективное самопознание. Однако в отсутствие контроля со стороны профессионала или специальной подготовки самоанализ, проводимый большинством людей в одиночку, зачастую сводится к самообману, ведь анализировать свои проблемы от первого лица — все равно что быть одновременно судьей и спортсменом; в итоге это приводит лишь к утешительным самооправданиям, позволяющим почувствовать себя лучше. Мужчина, который подверг свою жену домашнему насилию, даже если впоследствии он глубоко проанализирует свои действия и проявит искреннее раскаяние, с большой вероятностью вновь поднимет кулаки — если только цена, которую ему пришлось заплатить, не была чрезвычайно высокой. Признать, что «я на мгновение потерял самообладание, я ошибся, я исправлюсь», несложно, но признать, что «у меня есть серьезные недостатки, и насилие по отношению к тебе неизбежно, это лишь вопрос времени», чрезвычайно

трудно.

В жизни такие примеры встречаются нередко:

хочешь учиться — «поиграю сначала, ведь без отдыха не наберешься сил для учебы (это ради более эффективного обучения)»; хочешь вставать рано — «главное, не опоздать, а без дополнительного сна откуда взять силы на работу (это ради обеспечения хороших результатов на работе)»; хочешь бросить курить — «выкурю последнюю сигарету, а завтра, кто бы ни предложил, не возьму (нужно же сохранить лицо)»... Кажется, для каждой вещи, которую не удаётся сделать, найдётся более веское оправдание. «Я» — мастер рационализации, способный оправдывать мотивы поведения лучше любого адвоката, и именно поэтому многие люди, думая, что всё поняли, продолжают совершать одну ошибку за другой. Поэтому швейцарский философ и поэт Анри-Фредерик Амиэль (Henri-Frédéric Amiel) однажды сказал: «Наша величайшая иллюзия — верить, что мы именно те, кем себя считаем».

В нашей жизни также нередко встречаются подобные явления:

чем сильнее человек пытается заглянуть в свою душу и чем больше стремится понять себя, тем сложнее ему принять себя таким, какой он есть, и тем чаще он колеблется при принятии решений. Чтобы вырваться из этого парадокса самопознания, недостаточно просто «думать» — нужно

«действовать». Настоящий ответ на вопрос «Кто я?» даёт не бесконечный самоанализ, а то «я в данный момент», которое естественным образом формируется в процессе движения в определённом направлении, а затем, в процессе корректировки своих действий, формируется «лучшее я» — другими словами, человек определяет себя через результаты и открывает себя через действия, а не наоборот. Когда человек каждый день испытывает сильное желание поделиться с другими тем, что он прочитал в книгах и что нашло отклик в его душе, он понимает, что на самом деле он — человек, жаждущий делиться своими знаниями с окружающими, и, возможно, стать книжным блогером будет неплохой идеей. Если же он обнаруживает, что у него постоянно возникает побуждение вести диалог с самим собой и другими с помощью слов, он естественным образом станет писателем.

Когда люди обсуждают «счастье», о чём они на самом деле говорят?

Треугольник счастья: удовольствие, вовлечённость, смысл

Причина, по которой люди неустанно стремятся понять себя, заключается не только в врождённом любопытстве: все их усилия направлены на одну цель — обрести счастье и построить идеальную жизнь, основанную на счастье. Стремление к счастью — это также вечная тема саморазвития: люди хотят стать лучше, и в этом скрыто ожидание, что лучшая версия себя будет счастливее.

Каким вы хотите видеть своё счастье? Ярким, как фейерверк, но мимолетным? Возбуждающим и безудержным, как опьянение? Или сложным и многогранным, как дегустация чашки превосходного вина? А может быть, спокойным и бесконечным, как горный ручей? Если рассматривать жизнь в долгосрочной перспективе, то, вероятно, мы все стремимся к длительному и вечному счастью.

«Счастье» — это очень абстрактное понятие, и у каждого человека свои взгляды на пути к его обретению, которые к тому же часто меняются. Большинство людей стремится к богатству и славе, некоторые — к здоровью и идеальной семье, а есть и те, кто стремится к духовному совершенствованию и самореализации. Эти различия не следует рассматривать как разрыв в уровне развития людей (именно в этом часто заключается искажение «теории иерархии потребностей» Маслоу [2] при её массовом распространении), а скорее как разные интерпретации счастья на разных этапах жизни.

Так что же такое счастье? Или, идя ещё дальше, какова идеальная счастливая жизнь? На самом деле этот вопрос сводится к следующему: что именно определяет субъективное благополучие (Subjective Well-Being) людей?

Один из основателей «позитивной психологии» [3] Мартин Селигман (Martin Seligman) метко описал три опоры, на которых держится чувство счастья:

Удовольствие: наполненные наслаждением физиологи-

ческие переживания, включающие радость, восторг, тепло, комфорт и другие субъективные ощущения, связанные с позитивной ситуацией в данный момент; это олицетворяет **«жизнь, полную удовольствий»**.

Погружённость: означает состояние потока, испытываемое при участии в таких видах деятельности, как семья, работа, любовь и личные увлечения. Поток — это непрерывное, наполняющее душу счастье. Это счастье не требует внешних поощрений, оно является эндогенным; когда человек полностью погружается в него, время как будто останавливается, самосознание исчезает, что олицетворяет **«жизнь, наполненную погружённостью»**.

Смысл: это мотивация, наполненная раскрытием собственного потенциала, позволяющая постоянно действовать для достижения целей, выходящих за пределы текущих возможностей. Смысл дарит человеку как субъективные ощущения, так и объективные суждения; это ощущение сначала подавленного, а затем поднимающегося до пика счастья, что символизирует **«ценную жизнь»**.

Эти три опоры образуют «треугольник счастья», определяющий степень удовлетворённости людей своей нынешней жизнью на психологическом уровне.

Неустойчивое наслаждение

Самое знакомое большинству людей счастье, очевидно, относится в первую очередь к первой опоре: удовольствию. Такое счастье несложно обрести: выпить чашку чая с жем-

чугом — это счастье, безумные покупки во время новогодних распродаж — это счастье, поехать с друзьями в путешествие и попеть в караоке — это счастье, насладиться сексом с партнером — это счастье... В этом нет ничего плохого, проблема заключается в том, что такое счастье слишком недолговечно: чтобы поддерживать его, необходимо постоянно увеличивать интенсивность и разнообразие стимулов. Счастье, проистекающее из удовольствий, — это приманка, созданная мозгом для удовлетворения инстинктивных желаний; как только цель достигнута, оно исчезает без следа. Отец концепции «потока» Чиксентмихайи точно сформулировал это так:

«Мгновения удовольствия мимолетны и не способствуют личностному росту... (Они) представляют собой мгновенный рефлекс, заложенный генами для продолжения рода, цель которого не связана с личной выгодой. Удовольствие от еды служит для обеспечения организма питательными веществами, а удовольствие от секса — средством поощрения размножения; их практическая ценность превосходит всё остальное... Его сексуальное влечение — не более чем ход невидимых для глаза генов, полностью находящийся под их контролем». [4]

Древнегреческий философ-материалист Эпикур (Epicureanism) высказал схожее наблюдение об этом виде удовольствия: «Когда исчезает страдание, вызванное (материальной) нехваткой, телесное удовольствие не увеличива-

ется, а лишь меняется (по форме)». [5] Экономические исследования последних десятилетий показывают, что с точки зрения удовольствий миллиардеры лишь незначительно превосходят обычных наемных работников, а их наибольшее счастье исходит из других источников. Это нетрудно понять: потребительский образ жизни сегодня зашел в тупик, а различные человеческие желания уже давно доведены до предела благодаря большим данным. Даже самые жадные гены понимают, что безудержное потребление калорий и непрерывная выработка дофамина только ускоряют смерть, что противоречит принципам выживания.

Рис. 3: «Треугольник счастья», опирающийся на три вида удовольствий

Речь здесь не идет о том, что не следует стремиться к деньгам и удовольствиям, и тем более не дается никакой моральной оценки (напротив, мотивация, основанная на желаниях, очень важна, особенно для молодого поколения, которое ещё находится в фазе накопления), а лишь констатируется истина, с которой рано или поздно сталкивается каждый: если речь не идёт о постоянной крайней бедности (а вы, читающий эту книгу, наверняка не находитесь в таком положении), то по мере накопления богатства до определённого уровня чувство счастья, приносимое удовольствиями, перестаёт расти. Лауреат Нобелевской премии по экономике, автор книги «Думай быстро, действуй медленно» Даниэль Канеман (Daniel Kahneman) уже давно обнаружил, что верх-

ний предел счастья американцев составляет 75 000 долларов годового дохода; после превышения этого порогового значения кривая счастья начинает значительно отклоняться от кривой дохода — когда у человека достаточно денег для удовлетворительного питания, достойного жилья и ещё остаётся немного на удовольствия, уровень счастья и уровень дохода перестают быть значительно связанными. А если посмотреть на нас с вами, живущих в Гонконге: по сравнению с тем временем, когда вы только что закончили университет и получали зарплату стажера, насколько вы стали счастливее сегодня, когда ваш доход значительно вырос и вы уже можете без зазрения совести наслаждаться кофе в «Старбакс»?

Две последние опоры счастья — «вовлеченность» и «смысл» — и являются источником долгосрочного и глубокого счастья. Они отражают «жизнь, наполненную активным участием, самодостаточностью и чувством контроля», а испытываемое в ней удовлетворение и «удовольствие» — это два совершенно разных мира. Только направляя свои усилия на достижение целей, связанных с «вовлеченностью» и «смыслом», можно по-настоящему осознать свой потенциал и определить, кто ты есть — эти слова звучат как пустые слова из мотивационных книг, призывающих к самосовершенствованию (если бы я прочитал их десять с лишним лет назад, то тоже отмахнулся бы от них с улыбкой), но на самом деле они правдивы и серьезны. Кто-то, возможно, скажет: «Я есть я, я — уникальный фейерверк, я — безнадёжный

неудачник». Такая идея «принять себя неидеальным» тоже очень популярна, но её истинный смысл заключается в том, чтобы спокойно смотреть в лицо своим нынешним недостаткам, а не с чистой совестью уклоняться от них.

Широко известный в Китае правовед Ло Сян не только прекрасно разбирается в уголовном праве, но и хорошо знает человеческую природу. Во время одного из прямых эфиров он провёл тест, посвящённый выбору источников счастья. Ло Сян задал студентам вопрос: если бы у вас была возможность выбрать одну из трёх вещей, способных принести вам счастье, что бы вы выбрали? Первая — эротические романы, вторая — крокета Го Дэгана, третья — произведения Шекспира. Большинство студентов выбрали второй вариант. Ло Сян улыбнулся: «Неужели некоторые хотели выбрать эротическую книгу, но стеснялись и не осмелились?» В зале раздался громкий смех. Он продолжил: «А есть и те, кто хотел бы выбрать Шекспира, но боялись, что их назовут притворщиками, и тоже не осмелились?» Некоторые громко рассмеялись и сказали: «Да».

«Хорошо, а теперь следующий вопрос», — задал Ло Сян ключевой вопрос: «Если бы вам пришлось оставить своим потомкам только одну из этих трёх вещей, что бы вы выбрали?» На этот раз все выбрали Шекспира.

Чувство контроля: конечная мотивация всех человеческих поступков

Нынешнее «я» может пойти на компромисс, потому что

живет в настоящем, а наши потомки — это идеальное «я», они живут в будущем.

Настоящее счастье полно притворства и безысходности; мы не то чтобы не стремимся к более высокому счастью, но это слишком сложно. Большинство людей не могут не ощущать эту разницу, и именно поэтому знаменитая фраза TVB «В жизни главное — быть счастливым» часто становится предметом насмешек в интернете. Хотя люди и понимают это, они по-прежнему считают «удовольствие» главным источником счастья, потому что оно доступно — достаточно потратить деньги или время, чтобы гарантированно его получить, в то время как «погружение» и «смысл» кажутся чем-то неосязаемым и непостижимым, с чем трудно что-то сделать.

Так в чём же заключается сложность поиска счастья через «увлечённость» и «смысл»? **Сложность заключается в неопределённости.**

Человек по своей природе стремится к определенности и обычно не готов вкладывать ресурсы в дело с неопределённым результатом, не рассчитывая на прибыль (поэтому мы предпочитаем оставить Шекспира будущим поколениям), но при этом готов пойти на все, чтобы спасти человека или вещь, которую может потерять — экономисты называют такую психологическую особенность «**неприятием убытков**» [6]. Потеря контроля действительно является одним из самых отвратительных чувств в человеческом инстинкте.

Некоторые люди патологически гонятся за богатством и статусом, «не успокаиваясь, пока не достигнут даже небольшой цели»; на первый взгляд это выглядит как безграничная жадность, но в глубине души скрывается страх потери контроля. Счастье, самоуважение и душевное спокойствие, к которым люди стремятся всю жизнь, — сила, поддерживающая эти духовные цели, — все это проистекает из ощущения контроля над реальностью. Речь идет не о том, насколько велика фактическая власть, а о чувстве — субъективном восприятии того, может ли «я» вести равный диалог с миром и насколько четко обозначены границы.

В шесть лет мой двоюродный брат взял меня с собой в культурный центр поиграть в аркадные игры. Он потратил один юань на три жетона и отдал мне один из них. В тот момент, когда самолёт, управляемый джойстиком, двигался вверх, вниз, влево и вправо, а пули вылетали при нажатии кнопок, я впервые в жизни испытал странное, ни с чем несравнимое удовольствие. Поскольку я был новичком, игра закончилась мгновенно, но это ощущение, словно заклинание, не отпускало меня. Я стоял перед этим игровым автоматом, смотрел, как на экране снова и снова проигрывалась автоматическая демонстрационная анимация, и не хотел уходить, пока полностью не запомнил траекторию движения самолета в анимации. Как только никого не оставалось, я сразу подходил, брал джойстик в руки и «управлял» самолетом; каждый раз, когда движения моей руки точно совпадали с

движением самолета в анимации, это несравненное ощущение возвращалось!

Вспоминая об этом, можно сказать, что в то время я был зависим не столько от самой игры, сколько от ощущения контроля — даже притворное «управление» доставляло мне достаточно радости. Став взрослым, это удовлетворение исчезает в тот момент, когда мы начинаем слишком серьёзно относиться к «притворству» — желание получить гарантированное удовольствие, но нежелание вступать в процесс, полный неопределённости, становится источником многих страданий. Если перенести это в реальность, чувство контроля зависит от того, совпадают ли ожидания людей относительно результатов каждого своего решения и каждого действия с реальностью: несоответствие ожиданиям вызывает разочарование, соответствие — радость, а превышение ожиданий — восторг. Если ожидания часто не оправдываются, человек склонен «принять себя несовершенным» и отказаться от стремления стать лучше — это и есть знаменитая **«выученная беспомощность»** [7].

Желание контролировать свою судьбу является конечной мотивацией всех человеческих поступков, хотя многие люди не всегда осознают это. Если бы судьбу можно было предсказать, наверняка немало людей хотели бы заранее узнать, будут ли они счастливы в будущем, и только после этого решать, стоит ли делать то или иное сегодня.

Так называемая судьба: когнитивный эффект ба-

бочки

Хотите предсказать свою судьбу? В детстве я очень этого хотел:

Однажды, когда я учился в четвёртом классе начальной школы, у ворот школы появился «аппарат для предсказания судьбы»: верхняя часть представляла собой дисплей с мигающей бегущей строкой, а в нижней части был углубление, куда можно было положить ладонь. Если отдать дяде, стоящему за прилавком, пять юаней, он запускал этот аппарат, и после нескольких оборотов бегущей строки из середины выпадала бумажка, на которой было написано, каким человеком ты являешься и что с тобой произойдёт в будущем. Предсказание будущего обладало неотразимой притягательностью для детей, и без того полных любопытства. Друзья по классу по очереди отдавали свои карманные деньги, а получив листок, сразу же начинали оживлённые дискуссии. Один из одноклассников прошел тест два раза подряд и получил две бумажки с разными предсказаниями. Он оставил ту, которая, по его мнению, была точнее и обещала лучшую судьбу, и радостно ушел домой, а у меня, стоящего рядом и не имеющего карманных денег, чтобы купить эту бумажку, возник вопрос: судьба — это нечто предопределенное или её можно изменить?

Пройдя путь от детства до взрослой жизни, мы время от времени чувствуем, что в нашей жизни много неудач, словно какая-то невидимая сила управляет нами. Иногда, пыта-

ясь чего-то добиться, мы не из-за недостатка усилий и не из-за слабого желания, но просто не можем этого сделать, или же, даже если удастся, результат не соответствует первоначальным ожиданиям. В такие моменты нас охватывают самые разные чувства, которые в конце концов превращаются в вздох о непостоянстве судьбы. На самом деле, те вещи, которые, как нам кажется, мы не можем получить или которые, даже если получим, вскоре потеряем, на самом деле с самого начала не допускаются нашим подсознанием. Те люди, которые появляются в нашей жизни, и те события, которые происходят — будь то встреча с благодетелем или злодеем, неожиданная удача или неудачная инвестиция, приведшая к обману, — в большинстве случаев не являются чистой случайностью, основанной на вероятности. Наши когнитивные склонности уже давно заложили эту причину:

Пешеход, переходящий дорогу на красный свет и попавший под машину, — это можно назвать несчастным случаем, а можно — ценой за пренебрежение правилами дорожного движения. Если копнуть глубже, то окажется, что этот человек твёрдо верит: «Небеса должны быть справедливыми, но почему-то только ко мне они несправедливы». Такое навязчивое представление приводит к тому, что в подсознании этого человека скрывается огромное желание получить в жизни больше, чем положено. Чтобы компенсировать психологический дискомфорт, вызванный «несправедливостью небес», он будет часто нарушать правила, не подвергаясь на-

казанию, чтобы восстановить равновесие и убедиться, что «небеса справедливы и ко мне», что в конечном итоге приводит к несчастному случаю. Если бы это был человек, не находящийся в плену такого навязчивого убеждения, то даже чувствуя, что в последнее время ему не везет, он выбрал бы более осторожные действия, чтобы не допустить продолжения неудачной полосы, и, по крайней мере, не подверг бы себя опасности ради мгновенного сброса эмоций.

Случай с этим сбитым пешеходом на первый взгляд может показаться прихотью судьбы, но на самом деле это неизбежный результат цепочки бессознательных действий, вызванных параноидальным мышлением.

Инерционное и рациональное мышление

Сегодня все говорят о познании. Но что такое познание?

Под когнитивными процессами понимается процесс получения и обработки информации человеческим мозгом, включающий память, чувства, восприятие, мышление, воображение, речь и т. д.; это также самая сущностная высшая способность, отличающая человека от других неprimатов. После получения информации из внешнего мира человеческий мозг, обрабатывая её с помощью когнитивной системы, преобразует её во внутреннюю психологическую мотивацию, которая, в свою очередь, побуждает человека к соответствующим действиям. Поэтому набор дефектных, предвзятых когнитивных процессов приводит к беде, а набор здоровых, постоянно развивающихся когнитивных процес-

сов защищает каждый шаг на жизненном пути. Когнитивные процессы бывают разного уровня и разного качества, и ключ заключается в том, что мы должны стать хозяевами своих когнитивных процессов, а не поддаваться инерции.

В нашем мозге существует пара идеально взаимодействующих «золотых партнеров»: **инерционное** и рациональное мышление. Они управляют двумя разными каналами мышления. Как отмечает Даниэль Канеман (Daniel Kahneman), первое — это бессознательное мышление, основанное на интуиции и не требующее умственных усилий («быстрая система»), а второе — сознательное мышление, требующее активного контроля и сосредоточенности («медленная система»). Современные исследования в области нейробиологии также показывают, что интуитивное мышление отличается высокой энергичностью и невероятной активностью: при решении простых, комфортных, определённых и дающих мгновенную обратную связь «естественных» задач — таких как пробуждение сексуального влечения, аппетита или избегание опасности — его скорость может достигать 11 миллионов операций в секунду; в то же время рациональное мышление — целенаправленное, медленное и подверженное тщательному анализу; когда лобная кора головного мозга задействуется для обработки сложной информации — например, при чтении, размышлениях, написании кода, рукоделии или восприятии произведений искусства — качество результата значительно выше, но скорость составляет всего 40 опера-

ций в секунду. Разница в «пропускной способности» между ними достигает более 200 000 раз!

Интуитивное мышление относится к «бессознательному мышлению»; оно позволяет нам в экстренных ситуациях быстро реагировать, не задумываясь. Новозеландский психолог Валери Мулуком (Valerie Mulukom) привела следующий пример [8]:

человек ехал на машине ночью, и вдруг какое-то необъяснимое ощущение заставило его слегка отклониться от центра дороги; позже он обнаружил, что таким образом избежал ямы, которую сначала не было видно, и избежал аварии. Хотя впоследствии этот человек объяснил свой поступок интуицией, на самом деле он заранее заметил вдали, как другой водитель на этом участке дороги ехал ближе к обочине. В тот момент он не осознавал этого, но, доехав до этого места, под влиянием инерционного познания поступил точно так же — если бы он пошел по пути рационального познания, то, скорее всего, трагедия произошла бы ещё до того, как он успел бы завершить анализ ситуации.

Помимо предотвращения опасностей, привычное восприятие также является мощным фильтром, помогающим нам сосредоточивать внимание только на самой важной информации. Сейчас, когда вы читаете эту книгу, хотя ваш взгляд сосредоточен на этом отрывке текста, вокруг одновременно происходит многое: например, за окном проезжают машины,

в соседней комнате готовят еду, и в то время как ваш обонятельный аппарат улавливает аромат блюд, ваша сетчатка по-прежнему воспринимает отражение света от страницы, а периферическое зрение фиксирует другие слова, помимо этой строки... и так далее. Если бы каждый несущественный сигнал поступал в канал рационального восприятия для анализа, то на обработку всей информации этой секунды ушло бы около 76 минут — качество результата было бы достаточно высоким, но мозг, скорее всего, перегрелся бы и вышел из строя. Главное — в этом нет необходимости. Поэтому, погружившись в книгу, мы лишь смутно ощущаем шумы вокруг, как будто между нами и внешним миром существует невидимая преграда — это заслуга инерционного восприятия.

Рост или регресс: две спирали зависимости от выбранного пути

Поразительная эффективность инерционного познания обусловлена его особенностью, которая является палкой о двух концах, — **зависимостью от пути** [9]. Она позволяет связывать многократно повторявшиеся действия, опыт, суждения и соответствующие поступки, обеспечивая сверхбыструю реакцию при минимальных затратах энергии.

Первоначальная цель эволюции «зависимости от пути» заключалась в том, чтобы мы могли адаптироваться к окружающей среде и развивать **свои познавательные способности** при минимальных затратах энергии:

когда мы осваиваем какие-то сложные действия, мозг передает их в сферу привычного познания, формируя автоматические пути (автоматически связывая нейронные синапсы, в которых хранится накопленный опыт), а высвободившиеся ресурсы мозга можно направить на рациональное познание, давая ему достаточно сил для обработки более сложных задач (формирования новых нейронных синапсов, хранящих новый опыт) — фактически, это и есть основной механизм «потока сознания», о котором мы будем часто упоминать далее. Например, при наборе текста: когда этот навык сформировался в течение некоторого времени, мы обычно уже не обращаем особого внимания на то, как двигаются наши пальцы (это зависит от автоматического управления через мышечную память), а просто сосредотачиваемся на том, что хотим написать. Но когда нужно удалить опечатку, инерционное познание немедленно передает эту особую задачу рациональному познанию, чтобы оно направило часть внимания на управление мизинцем правой руки, переместило его к клавише DEL и нажало на неё. А после длительной тренировки многим не требуется даже тратить на это умственные ресурсы. По мере того как сложность задач растёт, накопленные мысли, знания и навыки достигают некой переломной точки, когда количественное изменение приводит к качественному — и тогда внезапно наступает «озарение», позволяющее перешагнуть порог, называемый «когнитивным скачком».

Генетика все рассчитала довольно хорошо, но как это выглядит в реальности:

в библиотеке открываешь книгу с намерением усердно учиться, но, читая, начинаешь пробегать глазами по тексту, а потом и вовсе пропускаешь текст, переходя от одной иллюстрации к другой; кажется, что перелистал много страниц, но ничего не запомнил; чтобы похудеть, каждый день отмечаешься в приложении и делаешь упражнения, думая, что под чьим-то присмотром у тебя обязательно получится, но как только однажды прерываешь занятия, больше не можешь заставить себя вернуться к ним; хорошо зная, что срок сдачи плана уже на носу, всё равно не можешь удержаться от того, чтобы сначала заняться несущественными, но легко выполняемыми мелочами... Тщательно обдумываешь, как преодолеть трудности и проявить настойчивость перед другими, но в итоге, сами не замечая, выбираешь путь наименьшего сопротивления и избирательно сдаёшься.

Эти повседневные ситуации мы обычно списываем на слабость воли. Но постоянно возлагать вину на волю — это несправедливо. На самом деле эти проблемы в основном связаны с инстинктом, называемым «завершением задачи»:

Когда мы занимаемся чем-то, у нас подсознательно возникает цель — например, прочитать сегодня столько-то страниц или продвинуться на столько-то. Пока задача не выполнена, мы не можем об этом забыть, но как только она завершена, соответствующая рабочая память мгновенно очи-

щается, и человек сразу же чувствует облегчение. В процессе обучения всегда бывают моменты, когда мы застреваем, и ощущение затянувшегося простоя вызывает дискомфорт во всем теле. Что же делать? Мозг смотрит на ситуацию и думает: «А, так вот в чем дело. Тогда давай символически сделаем то, что по силам, чтобы немного продвинуться вперед. А если все равно будет неприятно, найдем повод, чтобы не продолжать — в любом случае, как только эта задача будет завершена, человек снова почувствует себя комфортно». Когда такая модель поведения повторяется многократно, формируется негативная зависимость от пути: при столкновении с трудностями происходит «понижение уровня», и человек нетерпеливо передаёт работу, ещё не до конца освоенную рациональным сознанием, в руки инерционного сознания. Как только такая автоматическая схема закрепляется, последствием становится не просто остановка роста, а вхождение в обратную спираль развития: **когнитивный регресс**. В этой нисходящей спирали рациональное мышление притворяется занятым, не замечая, что внимание отвлекается от важных задач, и невольно отдаёт столь важный процесс роста на откуп привычному мышлению.

Каждый считает себя рациональным, но на самом деле большая часть решений и поступков человека на протяжении всей жизни принимается на основе привычного мышления.

Формирование положительной «зависимости от пути»

естественно чрезвычайно важно для развития каждого человека, но нашему мозгу это безразлично: для него бюджет когнитивных ресурсов ограничен, и неважно, на что именно они тратятся, главное — сформировать автоматические пути, позволяющие экономить энергию. Поэтому, несмотря на то что способность к познанию присуща каждому, различия между людьми в этом плане огромны. По сравнению со спиралью когнитивного роста, попасть в обратную спираль когнитивного регресса гораздо проще, поскольку она идет в русло нашей природы. Поэтому мы все знаем по собственному опыту: сформировать хорошую привычку очень сложно, а сформировать плохую — очень легко, а избавиться от уже сформировавшейся плохой привычки — сложнее, чем подняться на небо.

Так называемое «управление судьбой» по сути сводится к контролю над «зависимостью от пути» в познании, а это — задача отнюдь не из лёгких.

В реальности большинство людей растут, следуя своим ощущениям и плывя по течению, постоянно балансируя на грани когнитивного регресса. Возможность вернуться на восходящий канал когнитивного роста наполовину зависит от удачи и врождённых способностей, а наполовину — от пронзительного пробуждения, наступающего в момент падения на самое дно. Поскольку инерционное мышление используется в повседневной жизни очень часто, сформиро-

ванные им привычки чрезвычайно укоренились, и сознание практически не может в них вмешаться; пытаться заставить себя измениться силой воли — дело ещё более безнадёжное, это только усугубит страдания. Вспомните те дела, для которых вам когда-то приходилось стиснуть зубы и упорно держаться, — разве в итоге большинство из них не остались незавершёнными? Эти опыты говорят нам: природа обладает мощной инстинктивной силой, и даже самая сильная сила воли может подавить её лишь на время, но в долгосрочной перспективе обязательно уступит ей.

Сама по себе «зависимость от пути» не имеет ни положительных, ни отрицательных сторон — это просто поведенческий механизм, который очень трудно изменить; однажды сформировавшись, он действует на сознание человека словно заклятие. Почему так происходит? Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно перейти к теме «усталости».

Источник внутренней траты энергии: ментальная энтропия

Причина, по которой «плыть по течению» так легко становится основной линией жизни, заключается в том, что в нашем сознании есть самый главный враг: усталость.

Для мозга первостепенным принципом, заложенным в генах, является выживание, а запас энергии нужен для того, чтобы в любой момент быть готовым к бегству. При глубоком размышлении расход энергии организма ошеломляет, а задача инерционного познания — облегчить нагрузку на

мозг. Когда оно обнаруживает ускоренный расход энергии, оно не пытается различить, идет ли речь об обучении или о спасении, а сначала берет эти задачи на себя, а уже потом решает, что делать дальше. Таким образом, когнитивная регрессия также является выбором в пользу стратегии выживания.

Но странно то, что даже в свободное время, когда тело и мозг почти не расходуют энергию, всё равно наступает усталость. Вспомните, чем вы занимались в последние выходные: возможно, сначала вы «местительно» выспались до полудня, а проснувшись, зашли в Facebook, чтобы почитать сплетни, сыграли несколько партий в Candy Crush, посмотрели две серии развлекательного шоу, а потом чувство усталости начало распространяться в голове и переходить на конечности — может, ещё немного поспать? Проснулись с головокружением, слабостью в конечностях и немного подавленным настроением, тогда пролистайте смешные видео в TikTok, а когда вдруг поднимете голову, на улице уже стемнело... Какие ощущения после дня отдыха? Разве не так, что, хотя вы и не работали, после этого всё равно чувствуете себя ужасно уставшими?

Для этой неопишуемой усталости есть термин, который часто используют: «душевная усталость».

«Усталость сердца» — это ощущение психологического изнеможения, возникающее в результате длительного расходования психической энергии на несущественные вещи,

например, вследствие умственного выгорания, вызванного выполнением монотонных, утомительных и не требующих творческого подхода задач — проще говоря, это результат длительной бесполезной работы.

Духовная энтропия, душащая разум

У «бесполезной работы» есть более строгое название, которое также станет тем «финальным боссом», с которым мы вместе будем постепенно бороться на сайте: **рост энтропии**.

«Энтропия» (**Entropy**) — это физическое понятие, с которым мы познакомились ещё в средней школе, и которое происходит из знаменитого второго закона термодинамики. Прусский профессор Рудольф Клаузиус (**Rudolf Clausius**), выдвинувший эту концепцию в 1850 году, был, в конце концов, строгим и романтическим немцем, и он позаимствовал древнегреческое слово, означающее «превращение», чтобы назвать этот чрезвычайно важный закон: тепло от тела с более высокой температурой может перетекать только к телу с более низкой температурой, а переток тепла от тела с более низкой температуры к телу с более высокой в естественных условиях невозможен, если только не приложить значительное количество дополнительной энергии, совершающей работу в обратном направлении. Энтропия — это функция состояния системы, характеризующая степень её беспорядка: чем больше беспорядка, тем ниже эффективность выполнения работы и тем выше значение энтропии, **что и называ-**

ется увеличением энтропии; напротив, чем более упорядоченным является внутреннее состояние системы, тем выше эффективность выполнения работы и тем ниже значение энтропии, что и называется **уменьшением энтропии** (или обратной энтропией); Состояние, при котором система внутренне чрезвычайно упорядочена и лаконична, представляет собой **отрицательную энтропию** — состояние, стабильное, как кристалл, при котором в процессе выполнения работы практически отсутствуют потери энергии.

Если отбросить вышеприведенные заумные и абстрактные формулировки, то увеличение энтропии на самом деле описывает конечный закон эволюции всего сущего:

от масштабов вселенского теплового мертвого состояния (увеличение энтропии в результате угасания Солнца) и цикла рождения, старения, болезни и смерти (увеличение энтропии в иммунной системе и при делении клеток) до масштабов одной комнаты (если у вас тоже есть кошка, вы наверняка прекрасно понимаете, о чём я говорю), чайника с кипящей водой (переход из относительно стабильного жидкого состояния в хаотичное движение молекул воды) и мобильного телефона (независимо от того, насколько высока его конфигурация, он будет работать всё медленнее и медленнее с течением времени).....Всё движется от упорядоченности к беспорядку, от простоты к сложности. В процессе увеличения энтропии, поскольку эффективное преобразование энергии никогда не достигает ста процентов, эта часть неэф-

фективной энергии, которая теряется, накапливается внутри системы, как мусор, и накапливается всё больше и больше, пока не достигнет некоторого предела, при котором система рушится — это и есть «энтропическая смерть».

Рис. 7: Различные состояния энтропии

Теперь вернёмся из физического мира в мир нашей психики.

Опираясь на физическое понятие роста энтропии, Мухари Чексон в книге «Поток: психология оптимального опыта» ввёл термин «**психическая энтропия**» (**Psychic Entropy**), также известный как «энтропия сознания». Он противопоставил психическую энтропию состоянию потока, считая, что она возникает из-за того, что информация представляет угрозу для целей сознания, что приводит к полному хаосу во внутреннем порядке. Когда психическая энтропия шаг за шагом подавляет психологическую энергию, она перенаправляет важнейшую когнитивную энергию человека — внимание — в неправильном направлении, в результате чего человек в конечном итоге теряет способность прилагать эффективные усилия для достижения какой-либо цели.

Его объяснение может показаться несколько абстрактным, но его легче понять, если соотнести с нашим повседневным опытом:

Вспомните людей эпохи земледелия: тогда люди, вернувшись с полей, собирались на, чтобы поболтать о бытовых делах, возвращались домой, чтобы посмотреть телевизор, или

крепко спали под сенью деревьев... Хотя это и было досугом, почему же они редко испытывали ту душевную усталость, которая характерна для современных горожан?

Ответ заключается в том, что многие современные виды досуга по своим характеристикам мало чем отличаются от выполнения нелюбимой работы — отсутствие творчества, пассивное участие, неясные цели, невозможность погрузиться в процесс. Мы часто смотрим сериалы на 1,5-кратной скорости, а рядом у нас открыто окно чата; во время ужина с друзьями мало кто может удержаться от того, чтобы не бросить пару взглядов на красную точку в приложении. Внимание постоянно блуждает, цели непрерывно меняются, а сопротивляться внешним помехам не получается — чем это отличается от бездельничанья на работе?

А люди эпохи земледелия смотрели спектакли — просто смотрели спектакли, ели — просто ели, спали — просто спали. Их душа была проста и не подвергалась беспокойству, жизнь была наполнена порядком, и в повседневной жизни энтропия естественным образом устранялась, что, напротив, облегчало обретение «счастья» в современном понимании — английское слово «Well-being», означающее «благополучие», дословно переводится как «хорошее состояние существования» и обозначает опыт, сочетающий физическое удовлетворение и душевный порядок, что и является сутью уменьшения энтропии.

Высшая форма увеличения энтропии: внутреннее

истощение

Ощущение крайней душевной усталости можно охарактеризовать одним из популярных в последние годы терминов — **«внутреннее изнашивание»**.

Внутреннее изнашивание — это высшая форма увеличения духовной энтропии. В групповой психологии (Group Psychology) для этого существует специальное понятие — «эффект внутреннего трения» (Internal friction effect), под которым подразумевается бессмысленное расходование человеческих и материальных ресурсов в рамках группового сотрудничества из-за несогласованности или противоречий внутри подразделения. Если перенести это на уровень личности, то это означает, что различные бессмысленные мысли в душе постоянно создают трение, а «мусор», оставшийся после этого трения — психическая энтропия — не только накапливается, но и вступает во взаимное противодействие, втягивая человека в затяжную психологическую изнурительную войну.

Во время внутреннего трения эффективность работы мозга крайне низка, что в когнитивном и поведенческом плане проявляется в значительном снижении внимания и активности:

решив в данный момент освоить что-то новое, человек либо чувствует, что нужно усвоить слишком много материала, и испытывает тревогу из-за того, что «не успеет всё выучить»; либо, подумав о том, что изучение этой области зна-

ний не сделает его жизнь лучше, испытывает тревогу из-за того, что «это бесполезно». Хотя в реальности никаких действий не предпринимается, мозг непрерывно работает на полной скорости, и остановить его просто невозможно. В результате человек не может сосредоточиться ни на чём, испытывает недостаток мотивации, подавленное настроение и отсутствие удовольствия.

Другой вид внутренней растраты энергии заключается в том, что, не учитывая реальную ситуацию, с самого начала ставится максимально идеализированная цель и человек заставляет себя ежедневно её выполнять. Например, во сколько вставать утром, во сколько обязательно начинать учиться, сколько часов учиться и до какого прогресса дойти, во сколько обедать, во сколько заниматься спортом, какие стандарты в спорте необходимо соблюдать и так далее — весь день человек находится в состоянии постоянной напряжённости, не смея ни на мгновение расслабиться. Если какой-то этап не выполняется, возникает сильная тревога, и человек пытается увеличить нагрузку, чтобы немедленно наверстать упущенное. Попытки скрыть недостаток внимания и активности за счет бесконечного увеличения объема действий — это вид внутренней траты энергии, наносящий ещё больший вред телу и разуму, поскольку повторяющееся подтверждение того, что «я старался, но всё равно не получается», ещё больше усиливает приобретённую беспомощность.

Есть ещё один, весьма противоречивый вид внутренней

траты энергии: когда тело, следуя своей природе, укладывается в зоне комфорта, а внутреннее беспокойство при этом сознательно подавляет различные желания. Например, когда желание откусить кусочек торта уже буквально вырывается наружу, но сознание постоянно повторяет себе, что нельзя открывать холодильник. Как только защитная линия прорывается, в тот самый момент, когда торт попадает в рот, тревога внезапно вспыхивает и, сопровождаемая угрызениями совести и стыдом, с еще большей яростью набрасывается на вас.

Рассмотрим сначала несколько типичных общих черт людей, подверженных внутреннему расточительству:

Перфекционизм и склонности к компульсивному поведению: завышенные ожидания от себя, постоянное закичивание на деталях, либо чрезмерная активность, либо закичивание действий

Постоянно сосредоточены на результатах, которые невозможно контролировать: закичиваются на прошлом и будущем, постоянно уходят от реальности — это общая проблема людей, подверженных внутреннему напряжению

Высокая чувствительность и низкая самооценка: чрезмерно придают значение словам и поступкам других, всегда считают, что это касается лично их, погружаются в подозрения, но не осмеливаются уточнить ситуацию лицом к лицу

Высокий уровень стресса, низкий уровень желаний: не могут определить источник стресса, не могут четко сформулировать свои чувства, чрезмерно много размышляют, сознательно подавляют свои естественные потребности

Для тех, кто подвержен внутреннему истощению, даже если вначале в голове возникает всего одна-две мысли, на самом деле в подсознании постоянно всплывает гораздо больше мыслей, которые, словно газ в раскаленной кастрюле, весело разбегаются во все стороны. Чем больше мозг пытается их контролировать, тем меньше ему это удастся, и в конце концов он «устает» до состояния психического паралича. Соответственно, направление решения проблемы внутренней растраты энергии также совершенно ясно: нужно превратить пар обратно в лёд, чтобы мозг обрёл силы для работы. Состояние потока — это именно такое состояние: каждая мысль подобна кристаллу с минимальной энтропией, имеющему упорядоченную структуру и наполненному энергией; концентрация внимания помогает мозгу отсеять посторонние мысли, а все полезные мысли взаимно поддерживают друг друга, действуя в унисон, и мозг находится в психологически оптимальном состоянии «отрицательной энтропии».

Список (невозможных) действий по устранению внутренней растраты энергии

Внутренние потери, говоря прямо, — это результат высокой энтропии, когда человек постоянно «слишком много думает» и «не может понять». Противоположностью этому яв-

ляется «поток», когда человек «сосредоточен на одной цели» и «ясно осознает, чем занимается».

Тот, кто может регулярно входить в состояние потока, обязательно будет защищен от внутренней растраты энергии.

Однако порог входа в состояние потока не так уж низок, и главным условием является свободное управление вниманием. Если вы считаете, что частые отвлечения — ваша главная проблема, пожалуйста, сначала перейдите к **разделу [Управление вниманием: основа для входа в состояние потока] в седьмой главе** и ознакомьтесь с некоторыми техниками тренировки внимания — это принесёт вам непосредственную пользу при последующих практических занятиях. Если вы нетерпеливы и хотите немедленно избавиться от внутренней растраты энергии, снизив уровень энтропии до минимума за кратчайшее время, для вас действительно есть список очень эффективных действий. Но... давайте сначала посмотрим:

Полное избавление от лишнего: выбросьте все вещи, которые не использовали в течение последних трёх месяцев; удалите все социальные приложения, кроме WhatsApp; удалите из телефонной книги контакты, с которыми не разговаривали более полугода.

Блокировка повседневного шума: отключите звук во всех групповых чатах, отключите функцию видеозвонков, отключите push-уведомления в Facebook и Instagram; на-

стройте автоматический отказ от звонков от неизвестных номеров с перенаправлением на голосовую почту; отвечайте на сообщения только в определённые моменты: после пробуждения, во время обеденного перерыва, после ужина и перед сном.

Отключите звук всех групповых сообщений, отключите функцию видеозвонков, отключите ленту новостей в; настройте автоматический отказ от звонков от неизвестных номеров с перенаправлением на голосовую почту; отвечайте на сообщения только после пробуждения, во время обеденного перерыва, после ужина и перед сном.

Повышение уровня дофамина: наилучший эффект дают упражнения, сочетающие анаэробные и аэробные нагрузки. Если у вас хорошая физическая подготовка, бегайте по пять километров на свежем воздухе каждый день; если вы занятой офисный работник, выделяйте каждый день час на посещение тренажерного зала, где можно заниматься на гребном тренажере или играть в сквош.

Блокируйте источники негативной обратной связи: отгородитесь от людей, которые всегда вызывают у вас неприятные эмоции, даже если это родственники или коллеги; если полностью отгородиться невозможно, сократите частоту общения до менее чем одной трети от прежней и, если это необходимо, отказывайтесь от любых личных встреч; отпишитесь от всех влиятельных блогеров, вызывающих у вас беспокойство, перестаньте следить за популярными но-

востями, не участвуйте в офисных сплетнях и соседских пересудах.

Пресекайте источники фантазий: не читайте книги, не смотрите сериалы и развлекательные шоу, которые заставляют вас слишком много размышлять, например, по философии, квантовой механике, «Гарри Поттера», «Мэри Сью», шоу по выбору идолов и реалити-шоу о любви; не занимайтесь никакими видами деятельности, которые вызывают у вас проекции, например, фанатизмом по поводу звезд.

Пресекайте источники зависимости: бросьте курить, пить алкоголь, отказаться от сахара и газированных напитков; откажитесь от любых онлайн-игр и мобильных игр, содержащих механизмы поощрения и соблазна.

Придерживаться минималистичного потребления: не покупать то, что не пригодится в течение недели; покупать только базовые модели товаров повседневного спроса, одежды и цифровой техники в количестве, достаточном для нужд; отказаться от всех способов, ведущих к преждевременному и чрезмерному потреблению, например, от кредитных карт, PayPal, микрокредитов; придерживаться жизни без долгов, не брать кредиты на покупку жилья, автомобиля или путешествий.

Практикуйте медитативное дыхание: три раза в день с закрытыми глазами или, глядя на белую стену, выполняйте медитативное дыхание, каждый раз на 10 минут очищая ум от мыслей.

Пока перечислю только это. Что вы об этом думаете? Наверное, так же, как и я: «Я не смогу этого сделать!» Эти крайние методы дают мгновенный эффект, но совершенно нереальны: даже если их удастся реализовать и избавиться от внутренней траты энергии, наша нормальная жизнь будет разрушена. Поэтому лучше всего действовать в естественном ритме: во-первых, примите тот факт, что в данный момент вы не можете сразу решить проблему внутренней траты энергии; во-вторых, станьте другом времени, помогая себе постепенно адаптироваться к модели поведения, основанной на потоке сознания, и со временем вы сможете стать человеком с низким уровнем энтропии и низкой внутренней тратой энергии.

Внутренние потери надолго истощают нас душевно и физически, приводя к оцепенению нашего восприятия счастья. Прежде чем объявить войну энтропии, давайте вместе рассмотрим главный источник этих мыслей, порождающих внутренние потери — они исходят из внешнего мира, где происходит бесконечное «сложение».

Общество с растущей энтропией: мир бесконечных «сложений»

Внутренние потери возникают из-за конфликта бессмысленных мыслей, а уменьшение энтропии, естественно, предполагает «вычитание», но мы, как ни странно, живем в эпоху, которая умеет только «сложить»:

В индустриальную эпоху интересы владельцев капитала

зависели от производительности труда, поэтому, когда возникла потребность в большом количестве рабочих, была создана трудовая этика. Трудовая этика рассматривала усердный труд как моральный стандарт, заставляя рабочих считать работу обязательной и высшей ценностью, а признание в обществе можно было получить только благодаря усердному труду. В сегодняшнюю эпоху внутренней конкуренции «теория благословения режима 996» довела эту трудовую этику до крайности, побуждая людей рассматривать изнурение организма, жертвование семьёй, бесконечные сверхурочные и ночные смены как дух времени, одновременно создавая крайний консьюмеризм, заставляющий людей считать, что только тот, кто чрезмерно и преждевременно потребляет, является высокоразвитым, успешным и находится на передовой эпохи. И это неудивительно: в конце концов, потребительское общество не может развиваться за счёт сокращения потребления. Чтобы обеспечить непрерывное вращение колеса накопления капитала, основная логика заключается в постоянном стимулировании у людей желания «хотеть»: модные оттенки помады постоянно меняются, телефоны постоянно меняются — как можно не менять их, чтобы оправдать достойного себя? Помимо производства товаров, значительно превышающих спрос, создаются и различные стили жизни: как можно отправиться в спонтанное путешествие в любой момент, не имея автофургона...

Непрерывное «добавление, добавление, добавление» —

как в материальном, так и в духовном плане:

Когда чрезмерная конкуренция и чрезмерное потребление не приносят нам улучшения самочувствия, в наших сердцах начинают возникать сомнения, мы начинаем много размышлять, но не можем от них избавиться. К этому добавляются СМИ — они лучше всего умеют сначала создавать тревогу, затем продавать «лекарство» от неё, а потом убеждать вас, что эти «лекарства» — это «налог на интеллект», и предлагают заплатить, чтобы «повысить уровень осознанности». А наше самоощущение в значительной степени зависит от групповой идентичности в рамках социальных норм, и люди, уже отточенные этими социальными нормами, обычно дают отрицательную обратную связь: они рассказывают нам, что такое нормальная жизнь, убеждают не рисковать, заниматься «серьёзными делами» и не пробовать то, чего никто раньше не делал. Сказав это, они ещё и многозначительно пристально наблюдают за нашей реакцией — и, как правило, получают именно то, чего хотели.

С одной стороны — поощрение, с другой — подавление; слишком много соблазнов, ещё больше препятствий; мы одновременно стремимся к свободе и боимся риска... Постепенно мы погружаемся в хаос и даже нуждаемся в том, чтобы другие ставили перед нами цели, чтобы не чувствовать себя потерянными — с детства родители говорят нам, что нужно слушаться учителей, учителя говорят нам, что нужно стать полезными для общества людьми, а общество говорит нам,

что нужно найти работу, приносящую доход, взять кредит на покупку квартиры, превышающей наши потребности, выйти замуж за человека из равного по социальному положению круга, а затем родить несколько детей... Но с самого начала и до конца никто всерьёз не говорил нам: **«Постарайтесь стать простым человеком»**.

Живя в таком обществе, которое не поощряет самопознание и уделяет чрезмерное внимание результатам, а не процессу, «быть простым человеком» стало почти высшим стандартом самореализации.

Не сумев стать простым человеком, естественно, трудно обрести простое сердце, и поэтому некоторые начинают поклоняться авторитетам и даже стремиться к власти, а прислушиваться к голосу своего сердца становится для них чем-то страшным. Они постоянно говорят о том, что будут следовать своему сердцу, но, стоя перед важными жизненными решениями, отступают перед ним, в то время как в мелочах, удовлетворяющих их желания, они с готовностью следуют своим побуждениям. А за пределами внутреннего мира большинство из нас целыми днями окружено всевозможным шумом, как люди, страдающие шизофренией, мы невольно воспринимаем самые разные раздражители и обращаем внимание на всю нерелевантную информацию. Наша когнитивная система не успевает справляться с этим бесконечным потоком информации и постоянно, стонущая, тратит силы впустую.

Самое главное, что мы привычно воспринимаем сокращение как потерю, не осознавая существования роста энтропии. Именно поэтому многие, впервые познакомившись с концепцией «дан-ша-ри» Эйко Ямашита, испытывают озабоченность — для людей, долгие годы утомляемых «жизнью сложения», изучение искусства упорядочивания и опыт снижения энтропии, приносимый избавлением от ненужных вещей, несомненно, оказываются завораживающими.

По сравнению с материальной и экологической энтропией, искусство упорядочивания духовной энтропии гораздо сложнее.

Она и привычное мышление — просто идеальная пара: чем хуже у нас получается что-то делать, тем больше мы устаем, и в результате мы без раздумий отдаем всё больше возможностей для роста привычному мышлению, быстро скатываясь по спирали регресса на дно зоны комфорта. Но духовная энтропия не перестаёт расти: переживание тревоги, страдания, страха и других негативных эмоций становится обычным явлением, а когда уровень энтропии достигает пугающих высот, могут возникнуть даже мания или апатия. Поэтому вокруг нас повсюду можно встретить таких людей: одни целыми днями суетятся, то занимаются одним, то другим, то находятся на вершине эмоционального подъема, то падают на самое дно, не могут понять, чего они хотят, хотят изменить ситуацию, но не знают, с чего начать, и могут только позволить жизни погрузиться в полный хаос; есть и

те, кто внешне кажется «буддистским», реагируя на все изменения невозмутимостью, но на самом деле внутри них постоянно бушуют бурные эмоции, а мысли, словно пар, разбегаются во все стороны, не позволяя сосредоточиться ни на чем, и даже лежа без движения они чувствуют себя совершенно измотанными; чаще всего это эмоциональный хаос, когда одновременно всплывает множество неопределенных ощущений, и человек сам не может разобраться, что именно он чувствует, ощущая лишь невыносимое раздражение и отсутствие мотивации к каким-либо действиям.

Ещё более отчаянным является то, что рост энтропии не делает исключений даже для тех, кого в мирском смысле считают успешными:

даже те, кто прошел через многолетнюю борьбу или кому просто повезло — рано обрета финансовую свободу и создав идеальную семью, — не могут укрыться от разъедающего воздействия энтропии. Они не знают материальных забот, располагают избытком времени и вызывают зависть окружающих. Но как только появляется мысль «У меня уже есть всё, остаётся только наслаждаться жизнью», человек теряет мотивацию искать для себя новые цели и становится самой лакомой добычей для энтропии. Стабильность в жизни не означает внутреннего порядка; шум вокруг ничуть не уменьшается, но условия жизни, намного превосходящие условия других, затуманивают ему глаза: «У меня же нет причин быть несчастным?», — и в результате, пребывая в недоуме-

нии, он поглощается энтропией.

Человеческая природа обладает чрезвычайно сильной склонностью к увеличению энтропии: будь мы нищими или уже достигшими успеха и ушедшими на покой, стоит только у нас возникнуть мысль о том, чтобы сбежать или устроиться поудобнее, как она потянет нас по пути отрицательной зависимости, бесконечно удовлетворяя эти наши желания. Напротив, уменьшение энтропии идет вразрез с человеческой природой и неизбежно будет сопряжено с меньшим комфортом. Нам так легко устать, поэтому всё, что соответствует увеличению энтропии — например, лень, прокрастинация, рассеянность, уход от реальности — кажется очень комфортным и простым. Чем больше мы поддаёмся этому, тем быстрее утекает жизненная энергия, и очень скоро мы станем безжизненными, что вполне соответствует поговорке: «Некоторые умирают в тридцать лет, а хоронят их только в восемьдесят».

Корень внутренней растраты заключается в том, что слишком много несвязанных между собой мыслей не позволяет мозгу сконцентрировать когнитивную энергию для работы в одном направлении. На самом деле для этой ситуации существует оптимальное решение: **реконструировать более изящную, лаконичную и энергоэффективную структуру мышления и действий, сосредоточив когнитивную энергию исключительно на целях «вложения» и «смысла».** Тогда можно снизить энтропию во

всех сферах жизни и вновь обрести контроль над своей жизнью.

Борьба с внутренней растратой — это, по сути, борьба с ростом энтропии, а для противодействия энтропии нужна очень сильная стратегия. Давайте вместе разберем принципы роста энтропии, чтобы сначала «познать себя и противника».

Глава 2.: снижение когнитивной энтропии — от беспорядка к порядку

Из этой главы вы узнаете:

- ☐ Принципы снижения когнитивной энтропии и правила их применения
- ☐ Почему нужно превратить «фиксированный» образ мышления в «растущий»
- ☐ Как определить, находитесь ли вы в зоне комфорта или в зоне роста
- ☐ Как добиться эффекта сложного процента благодаря постоянным действиям
- ☐ Как оптимизировать поток информации, межличностные связи и окружающую среду
- ☐ Что такое «внутреннее истощение»?
- ☐ Почему чувство «внутренней конкуренции» заставляет людей отказаться от развития

Противодействие росту энтропии: жизнь питается отрицательной энтропией

«Зачем человеку прилагать усилия?»

Много лет назад, после завершения презентации по набору выпускников в Университете Гонконга, один студент

спросил меня: «Зачем человеку прилагать усилия?». Я на мгновение растерялся и не знал, что ответить.

В то время слово «невиру» ещё не вошло в общеупотребительный лексикон, но всё общество уже погрузилось в фактическую чрезмерную конкуренцию. Эта чрезмерная конкуренция проявляется в том, что каждому приходится прилагать больше усилий, чем раньше, но при этом не получать дохода, соразмерного этим усилиям, то есть происходит «инфляция усилий» — для молодого поколения, уже осознавшего это, любые призывы к усердию со стороны окружающих кажутся злонамеренной ловушкой. Когда я сталкивался с вопросом «зачем стараться», с одной стороны, я не мог так же спокойно ответить, как уже добившиеся успеха профессора, что это нужно для «реализации жизненной ценности» (хотя я знаю, что эти старшие коллеги действительно так думают и так поступают), с другой стороны, я сам в течение очень короткого времени пытался полностью «растянуться», но был вынужден отказаться от этого, поскольку чувство страдания только усилилось — естественно, это не может служить ответом для других, ведь у каждого есть право выбирать свой образ жизни: можно стараться, а можно «растянуться», главное, чтобы самому было действительно комфортно.

Но позже, понаблюдав за многими людьми, я заметил, что «отдых» приносит удовольствие лишь на время, а со временем становится невыносимым — похоже, здесь есть некая

общая черта. А на тот вопрос, который задавали мне тогда, я сейчас, пожалуй, могу ответить: жизненная деятельность — это процесс усилий, то есть процесс противодействия росту энтропии; он носит чисто эгоистический характер и не имеет отношения ни к общественным ожиданиям, ни к личной морали.

То, что мы с вами живы, само по себе является результатом этих усилий. Давайте вместе посмотрим, как протекает жизненная деятельность:

С самого рождения, чтобы поддерживать жизнь, мы вынуждены обмениваться энергией с внешним миром посредством ежедневных действий — приема пищи, дыхания, выделения отходов и т. д. Мы поглощаем питательные вещества с низким уровнем энтропии, преобразуем их в полезную для организма энергию и выводим из организма отходы с высоким уровнем энтропии. Хотя смерть в конечном итоге неизбежна, система обмена веществ неустанно стремится наполнить организм жизненной силой посредством обмена энергией с внешним миром, что позволяет максимально продлить жизнь. Поэтому Эрвин Шредингер (Erwin Schrödinger) высказал следующее проникновенное наблюдение:

«Всё в природе стремится от упорядоченности к беспорядку, то есть к увеличению энтропии. А жизнь должна постоянно компенсировать положительную энтропию, возникающую в процессе жизнедеятельности, чтобы поддержи-

вать себя на стабильном и низком уровне энтропии... Жизнь питается отрицательной энтропией, и суть метаболизма заключается в том, что жизнь постоянно противостоит росту энтропии». [10]

Два основных условия «энтропической смерти» жизни

В каких же условиях жизнь приходит к концу с максимальной скоростью?

Одним словом: когда тело, несущее жизнь, превращается в изолированную, закрытую систему, на которую не действуют внешние силы (представьте себе, что будет с человеком, если он не будет ни есть, ни испражняться, а также никогда не выходить на улицу, не заниматься спортом и не бывать на солнце).

Такая жизненная система похожа на кувшин для фильтрации воды, у которого заблокированы вход и выход, а фильтрующий слой сильно изношен: без постоянного поступления свежей воды в кувшине скапливается всё более мутная стоячая вода, которую невозможно вылить. Однако такое экстремальное состояние редко встречается в жизнедеятельности, поскольку эти процессы не требуют согласия сознания — так же, как каждый человек с рождения умеет дышать. Конечно, речь идет лишь об элементарном выживании, а качество жизни — это совсем другое дело.

Метаболизм организма поддерживает порядок жизни, но одного этого недостаточно, чтобы назвать человека «вла-

дыкой всего сущего», ведь все животные способны поддерживать этот порядок. Как люди, обладающие полноценным самостоятельным сознанием, мы должны установить такой же порядок метаболизма и для своего духа. Общей чертой этих двух видов метаболизма является необходимость обмена энергией с внешним миром: просто в первом случае происходит обмен природной энергией, а во втором — духовной. Ирония заключается в том, что по сравнению с животными, не обладающими высшими когнитивными способностями, человек именно благодаря своему самостоятельному сознанию превращается в естественную систему, в которой увеличивается энтропия духа. В конце концов, уровень эволюции животных ещё недостаточен для того, чтобы «слишком много думать»: они могут полностью игнорировать сигналы, не имеющие отношения к выживанию, но человек, напротив, сам создаёт себе проблемы, принимая во внимание все внешние помехи и погружаясь в внутреннее истощение.

Рис. 8: Системы с увеличением энтропии и системы с уменьшением энтропии

Но в детстве наши души вовсе не были генераторами энтропии:

каждый ребёнок поначалу представляет собой чистый пустой кувшин, в который, когда в него наливают водопроводную воду (ввод информации), сначала вода проходит через фильтр, задерживающий хлор, примеси, бактерии и микроорганизмы, а затем отфильтрованная вода постепенно стека-

ет вниз (обработка информации), после чего чистая вода в кувшине готова к употреблению (вывод результата). В детстве наши познавательные способности ещё слабы, но родители и учителя отсеивают за нас вредную информацию, постепенно прививают хорошие привычки, шаг за шагом помогают осваивать новые знания и вступать в контакт с миром — это и есть открытая система сознания, на которую воздействуют внешние силы.

В зрелом возрасте всё обстоит иначе:

с одной стороны, больше нет внешних сил, помогающих нам, а с другой — объем информации вливается в мозг в геометрической прогрессии. Нам нужно самостоятельно распознавать и выбирать источник воды: некоторые, не задумываясь, принимают подаваемую другими химически загрязненную воду; некоторые, долго раздумывая, выбирают грязную воду из трясины; а некоторые вообще не принимают никакой воды, просто плывут по течению в полном заблуждении. Поскольку срок службы фильтрующего элемента уже давно истек, он не только не выполняет свою функцию фильтрации, но и вносит накопившиеся за долгие годы примеси, в результате чего сознание в конечном итоге наполняется в основном сточными водами, переполненными духовной энтропией.

Снижение когнитивной энтропии — это создание для себя системы «метаболизма» души; основная идея заключается в обратном применении принципа увеличения энтропии. Первый этап преобразования — превратить себя в открытую

систему, способную поглощать полезную энергию; второй — самостоятельно прилагать усилия для избавления от духовного мусора, превращая стоячую воду в живую. Ниже сначала поговорим о первом этапе: создании открытой системы.

Базовая логика снижения энтропии: превращение себя в открытую систему

Что же на самом деле означает «открытость» для когнитивной системы?

В конце 1960-х годов, вдохновлённый экспериментом по конвекции Рэлея-Бернара [11], бельгийский физико-химик Илья Пригожин (Ilya Prigogine), излагая процесс самоэволюции живых систем, выдвинул теорию **«диссипативных структур» (Dissipative Structure)**, которая произвела сенсацию во всём мире. Поскольку эта теория обладает широкой применимостью и может использоваться для построения открытых систем, включая физические, химические, биологические, социальные, экономические, организационные и даже индивидуальные психологические системы, Пригожин в 1977 году был удостоен Нобелевской премии по химии.

Так называемая диссипативная структура, по словам самого Пригожина, представляет собой «открытую систему, находящуюся в состоянии, удаленном от равновесия, которая в процессе обмена веществом и энергией с внешней средой посредством процессов рассеивания энергии и механизмов нелинейной динамики внутри системы, когда энергия достигает определенного уровня, может иметь отрицатель-

ный поток энтропии, а общая энтропия системы может стать меньше нуля, в результате чего система может сформировать «новую упорядоченную структуру» за счет уменьшения энтропии». [12]

За этим замысловатым определением человечество наконец-то увидела луч надежды на преодоление закона нарастания энтропии. Теоретически, находясь в системе, удовлетворяющей условиям диссипативной структуры, любая природная организация и любое отдельное существо могут, пройдя путь от беспорядка к порядку, достичь уменьшения энтропии и эволюции. Применительно к индивидуальному познанию это означает достижение следующих трех системных условий:

1. Сохранение открытости мышления

Диссипативная структура обязательно возникает в системе, в которую могут поступать и из которой могут выходить энергия и вещество; в ней должен существовать поток отрицательной энтропии, направляющийся из окружающей среды в систему, способный компенсировать рост энтропии самой системы. Только в этом случае энтропия системы уменьшается, а степень упорядоченности увеличивается. С точки зрения когнитивной системы это означает создание динамической модели мышления, отличающейся высокой адаптивностью, гибкостью и способностью к самокоррекции, и использование её в качестве основы для восприятия мира, преодоления когнитивных границ и вхождения в спираль ро-

ста благодаря взаимодействию внутренних и внешних факторов.

II. — сознательное отдаление от состояния равновесия

Равновесное состояние — это состояние, при котором в отсутствие внешнего воздействия макроскопические свойства частей термодинамической системы не изменяются в течение длительного времени. Поэтому Пригожин считал, что неравновесие является источником упорядоченности, а в эксперименте с конвекцией Бенарда, когда температура нижней пластины всегда немного выше, чем верхней, что приводит к формированию упорядоченной структуры молекул, именно вводится механизм положительной и отрицательной обратной связи, связанный с неравновесием. Если перенести это на когнитивную систему, то состояние равновесия — это упомянутая на предыдущем слайде отрицательная зависимость от пути, формирующаяся в спирали когнитивной регрессии; проще говоря, это уже укоренившиеся подсознательные привычки и модели реакций. Состояние равновесия — это состояние, при котором рост энтропии достигает пика; чтобы вернуть жизненную силу этой стоячей воде, необходимо бросить туда сома, чтобы он всё перемешал; с когнитивной точки зрения это означает формирование сознания, позволяющего выйти за пределы зоны комфорта.

III.: обеспечение нелинейного роста в действиях

Нарушить состояние равновесия очень сложно; сложность заключается в том, что этот процесс требует постоянного активного привнесения внешних сил, при этом в краткосрочной перспективе заметных результатов не видно. Например, если нагревать чайник с водой при стандартном атмосферном давлении, температурный градиент, формирующийся за счёт теплопроводности, в диапазоне от 1° до 99° представляет собой ровную прямую линию — молекулы воды не демонстрируют явного порядка, и это является линейностью. Но стоит температуре подняться ещё на 1° ,

вода закипает, и на ровной прямой внезапно появляется стремительный скачок — это и есть особенность нелинейности: незначительное изменение внезапно приводит к огромному скачку. Личностный рост также подчиняется этому закону: вначале наступает длительный период стабильности, но в какой-то момент происходит внезапная перемена, и после этого рост стабилизируется на высоком уровне — это и есть эффект сложного процента действий.

Когда человек на всех трёх уровнях — мышления, сознания и действий — соответствует условиям диссипативной структуры, процесс уменьшения энтропии запускается автоматически. Поняв эту логику, мы можем попробовать провести следующие три «операции» над своей когнитивной системой:

Мышление: переход от «фиксированного мышления» к «мышлению, ориентированному на рост»

Сознание: переход из «зоны комфорта» в «зону роста»

Действия: переход от «ориентации на результат» к «ориентации на процесс»

Эти три «операции» станут теоретической основой для практического применения принципа снижения энтропии в последующих главах. Давайте сначала рассмотрим первую из них: замену фиксированного мышления на мышление, ориентированное на рост.

Смена мышления: от «фиксированного мышления» к «мышлению, ориентированному на рост»

В книге «Объятия роста: преодоление фиксированного мышления» [13] профессор поведенческой психологии Стэнфордского университета Кэрол Двек (Carol Dweck) подробно описывает две модели мышления, которые приводят к тому, что жизненные траектории людей сильно различаются: **фиксированное мышление и мышление, ориентированное на рост.**

Многие люди привычно дают себе и окружающим такие определения: например, есть ли у них «спортивные задатки» или «художественный талант», являются ли они «умными» или «тупыми». Они подсознательно считают, что эти качества врождённые, что происхождение определяет всё, а доступные ресурсы в целом неизменны. Поэтому, сталкиваясь с изменениями, они склонны избегать возможных неудач, лишая себя возможности получить богатый жизненный опыт

— это и есть **фиксированное мышление**; Другие же считают, что интеллект, творческие способности, спортивные навыки и другие качества человека носят динамический характер, а различия в уровне благосостояния и социальном положении носят временный характер и могут быть изменены с помощью времени и усилий. Они спокойно реагируют на изменения, не боятся ошибок или неудач, а сосредоточены на самом процессе получения опыта — это и есть **«мышление, ориентированное на развитие»**.

Дувик подвела итоги своих исследований, проводившихся на протяжении более десяти лет, и обнаружила, что то, как далеко человек сможет продвинуться в будущем, зависит не от врождённых способностей, а от того, какую модель мышления он усвоил — именно это определяет, как человек будет думать и действовать на долгом жизненном пути. Одно из важных различий заключается в реакции на внешний мир:

Столкнувшись с успехом других, люди с «мышлением роста» стремятся понять его и превращают чужой опыт в собственную мотивацию и вдохновение. А люди с фиксированным мышлением склонны воспринимать успех других как угрозу себе; вызванные этим сильное чувство неуверенности и уязвимости заставляют их привычно закрываться в себе, тем самым лишая себя возможностей для саморазвития, а когда их собственное положение ухудшается, они еще сильнее укрепляют свою защиту от внешней среды.

Если вам это пока не совсем понятно, попробуйте вспомнить, есть ли в вашем окружении такие люди:

Каждый раз, услышав мнение, отличающееся от своего, он сразу же любит возражать, порой даже не давая собеседнику договорить. Узнав, что кто-то из его сверстников добился особого успеха, он скажет: «Не может быть, он же не настолько хорош», или же: «Это просто потому, что у него в семье есть связи». Если вам приходится работать с таким человеком, то при любом предложении по работе он всегда будет высказываться против, говоря, что это не подойдет, а то не подойдет. Вы предлагаете провести небольшое тестирование прототипа продукта на рынке, а он отвечает, что из того, что ещё не готово, ничего не выяснишь; вы предлагаете доработать продукт до совершенства, прежде чем тестировать, а он возражает, что если с самого начала направление окажется неверным, то исправить это будет уже слишком поздно. Вы думаете, что он просто не согласен с вашей точкой зрения, но на самом деле он защищает своё хрупкое самолюбие, прибегая к опровержениям.

Такое привычное отрицание называется «инерцией красного света»: в голове у него словно установлен красный светофор, повсюду расставлены «мины», и при любом изменении он автоматически кричит «стоп» — это также одна из характерных черт застывшего мышления. Людей с такой особенностью мышления, говоря проще, называют «упрямыми». Такие люди всегда замыкаются в себе, боятся, что

открытое общение раскроет их недостатки, категорически отвергают новые точки зрения и знания и предпочитают смотреть, как возможности ускользают мимо, чем сделать шаг вперёд, выйдя из оборонительной позиции. А люди с развивающимся мышлением ведут себя иначе: сталкиваясь с иными точками зрения, они обычно терпеливо выслушивают собеседника до конца и, по крайней мере, думают три-пять секунд, прежде чем высказать своё мнение. Кроме того, люди с «растущим мышлением» умеют различать, направлено ли сомнение собеседника на них лично или на суть дела. Они понимают, что зачастую возражения других касаются только их точки зрения, а не их как личности — это и есть когнитивная мудрость. Поэтому Стив Джобс (Steve Jobs) однажды сказал: «Мне особенно нравится работать с умными людьми, потому что в этом есть одно огромное преимущество: мне не нужно заботиться об их самолюбии».

Убеждения, основанные на «запасах», и убеждения, основанные на «приросте»

У людей с фиксированным и развивающимся мышлением есть ещё одно крайне заметное различие в убеждениях при взаимодействии с внешней средой: первые часто считают, что мир состоит из ограниченных ресурсов, а вторые — что мир постоянно растёт.

К каким поведенческим тенденциям приводит **убеждение в «фиксированных ресурсах»**? К нежеланию обмениваться с внешним миром энергией и материальными блага-

ми. Например, придя в гости к другу, человек, вручая подарок, сразу начинает ожидать ответного жеста, потому что «я что-то отдал, значит, у меня стало меньше, а у него — больше». То же самое касается и самого себя: вместо того чтобы вкладывать деньги в собственное обучение и самосовершенствование, человек с фиксированным мышлением предпочитает хранить деньги в банке под проценты, поскольку проценты — это гарантированная отдача, а отдача от обучения неопределенна; то же самое касается и нематериальных ресурсов: увидев информацию, которая нужна всем, человек с фиксированным мышлением скорее сохранит её про себя, чем поделится с другими. Кроме того, люди с фиксированным мышлением часто проявляют оборонительную позицию при выборе целей: чтобы избежать неудачи, они предпочитают отказаться от рискованных, но потенциально высокодоходных целей; работая с другими, они всегда стремятся доказать свою правоту, прилагая при этом как можно меньше усилий; для них признание того, что какое-то дело требует огромных усилий, равносильно признанию отсутствия у них таланта.

Рис. 9: «Фиксированный» и «развивающийся» стили мышления

Люди с «растущим» мышлением же выбирают цели, ориентируясь на то, смогут ли они стать лучше и получить какой-то опыт. Они открыты для внешнего мира, с радостью принимают энергию других и готовы дарить свою, но при

этом имеют четкие границы и активно избегают людей и среды с негативной энергией. Убеждение в **возможностях роста** заставляет их верить в эффект сложного процента от усилий: наибольшее удовлетворение они получают не от того, что «это для меня проще простого, и никто не превосходит меня», а от того, что «это было для меня довольно сложно, но после приложенных усилий я стал лучше, чем раньше». А когда сталкиваются с неудачами и разочарованиями, люди с «мышлением роста» не навешивают на себя ярлыки и не стесняются обсуждать это с другими — ведь это просто означает, что пока они еще не достаточно хороши. Они не против сначала вложить усилия в какое-то дело, если это приносит новый опыт. На самом деле, то, принесет ли так называемое усилие какую-либо отдачу, полностью зависит от определения самой отдачи. Люди с «мышлением роста» могут смириться с тем, что, приложив много усилий, они ничего не получают — это своего рода гибкая адаптация к внешней среде, — но люди с «фиксированным мышлением» не смогут принять такую ситуацию.

По сути, модель мышления с фиксированным мышлением представляет собой закрытую когнитивную систему. Она является питательной средой для роста энтропии: под внешней оболочкой спокойствия и порядка невидимая энтропия неуклонно растет, в то время как отрицательная энтропия остается за пределами системы; в то время как модель мышления, ориентированная на развитие, соответствует характе-

ристикам открытой системы: благодаря постоянному обмену энергией с окружающей средой она получает поток отрицательной энтропии и постоянно находится в восходящей спирали. Различия между этими двумя моделями мышления с самого начала определяют, как разные люди, принимая те или иные решения, идут по совершенно разным жизненным путям.

Чтобы превратить себя в открытую систему с низким уровнем энтропии, прежде всего нужно научиться оценивать и выбирать то, что стоит делать, с помощью мышления, ориентированного на рост (как гласит старая пословица: «Хорошее начало — половина успеха»). Например, когда появляется возможность пройти конкурсный отбор на должность, человек с «застывшим» мышлением в первую очередь думает о том, сможет ли он победить, а затем — сможет ли он проявить себя после назначения; для него это шанс продемонстрировать успех и утвердить собственное превосходство. А человек с мышлением, ориентированным на рост, будет думать о том, сможет ли он чему-то научиться, получит ли новый опыт, есть ли у него больше возможностей для развития, и не будет сначала беспокоиться о том, что, если у него не получится, другие сочтут его неудачником. Смена модели мышления — это длительный и естественный процесс; слишком настойчивые попытки заставить себя измениться приведут к обратному результату и, напротив, из-за внутреннего конфликта только увеличат уровень энтропии. В по-

следующих главах будут представлены соответствующие инструменты, которые помогут вам проверить, соответствуют ли выбранные вами цели принципам роста. Не торопитесь.

Модель мышления, ориентированная на рост, удовлетворяет первому условию снижения энтропии: открытости. Когда мы с открытым умом вступаем на путь перемен, мы обнаруживаем, что все, что противоречит принципам роста, находится в состоянии равновесия. В этот момент необходимо провести вторую «операцию» по снижению энтропии: в повседневной жизни отказаться от тех дел, которые относятся к «зоне комфорта».

Пробуждение сознания: от «зоны комфорта» к «зоне роста»

«Зона комфорта» — как лягушка в теплой воде

Понятие «зоны комфорта» нам всем хорошо знакомо. Профессор Мичиганской школы бизнеса, эксперт по трансформации лидерства Ноэль Тичи (Noel Tichy) считает, что состояние роста человека зависит от того, в каком круге он находится:

Зона комфорта: самая внутренняя зона роста — это зона комфорта. Здесь люди занимаются тем, что им наиболее знакомо, и находятся в очень комфортном психологическом состоянии. Однако длительное пребывание в этой зоне приводит лишь к укреплению уже освоенных знаний и навыков, не давая ни вызовов, ни роста;

«Зона высокого давления»: самая внешняя «зона вы-

сокого давления» — это область, которая значительно превышает ваши текущие возможности. Независимо от того, как сильно вы стараетесь, в этой зоне трудно добиться успеха в краткосрочной перспективе. Поспешный переход в эту зону может легко привести к срыву и отказу из-за сильного беспокойства, паники и чувства неполноценности, поэтому она также не является эффективной зоной роста;

Зона растяжения: именно средняя зона растяжения является ключом к росту. В этой зоне мы сталкиваемся с задачами, которые начинают представлять собой вызов и вызывать ощущение новизны. Хотя поначалу мы можем испытывать давление из-за недостатка знаний и навыков, приложив усилия, мы можем достичь результата, поэтому это оптимальная зона для самосовершенствования.

Пробуждение осознания необходимости выхода из зоны комфорта в зону роста необходимо для того, чтобы мы сохраняли чувствительность к кризисам и не «умирали от энтропии» в состоянии равновесия.

В 1897 году американский психолог Эдвард Скрипчу (Edward Scripture) в своей книге «Новая психология» описал «эксперимент с лягушкой в теплой воде», проведенный немецкой группой исследователей [14]:

Исследователи поместили группу лягушек в таз с прохладной водой, а затем начали нагревать воду со скоростью 0,002 градуса Цельсия в секунду (что соответствует 0,12 градуса в минуту). Через два с половиной часа они обнаружи-

ли, что лягушки не проявляли беспокойства, а спокойно погибли. Позже профессор зоологии Университета Оклахомы Ходжсон повторил этот эксперимент: он установил скорость нагрева 1,1 градуса Цельсия в минуту и обнаружил, что при достижении определённой температуры лягушки начинают беспокоиться и пытаются выбраться из воды, после чего он объявил, что «варить лягушку в тёплой воде» — это ложное утверждение.

Кто же прав, а кто виноват? Оба правы, ключ к разгадке — в скорости нагрева. При быстром повышении температуры лягушка быстро выпрыгивает, а при очень незначительных изменениях температуры это трудно заметить. Критическая температура, которую может выдержать лягушка, составляет примерно 37,5 °C. Когда температура превышает этот критический порог с очень медленной скоростью, лягушка, даже осознав опасность, уже утрачивает способность резко выпрыгнуть.

«Зона комфорта» похожа на эту миску с водой: если позволить равновесному состоянию незаметно нагреваться с крайне незначительной скоростью, то при достижении критической точки энтропия перестанет расти, поскольку система уже достигнет состояния энтропийной смерти — то есть, как часто говорят, человек «полностью выдохся». Человек, слишком долго пребывающий в зоне комфорта, теряет чувствительность к изменениям окружающей среды, привыкает к хаосу в жизни и даже перестает ощущать «душевную

усталость», а так называемое «заблуждение» для таких людей — не что иное, как трезвое наблюдение за собственным падением. Дойдя до этого места, я хотел привести несколько примеров «полного провала», но, пожалуй, в этом нет необходимости, ведь у каждого под рукой есть реальные примеры, и одна только мысль о них вызывает грусть.

Дочитав до этого места, у вас, желающих выйти из зоны комфорта, в голове, вероятно, уже возникли два вопроса:

Во-первых, если пока не удалось выйти из зоны комфорта, как максимально удалиться от состояния равновесия?

Во-вторых, как определить, находитесь ли вы сейчас в зоне растяжения?

Давайте сначала рассмотрим две зоны «зоны комфорта»: **центральную и периферийную.**

Рис. 10: Центральная и периферийная зоны комфорта

Чем ближе к центру зоны комфорта, тем ближе к ядру. Здесь сосредоточены те вещи, которые требуют наименьших усилий и дают максимальное ощущение комфорта, например, «бездельничать» дома, смотреть сериалы, есть арахис. Так где же находится состояние равновесия? Именно в ядре — это область, где человек теряет контроль над собой больше всего, где он наиболее глубоко погружен в «зависимость от привычного пути» и где сосредоточена наибольшая энтропия. Поэтому уйти от состояния равновесия — значит уйти от ядра; чем комфортнее вам, тем бдительнее нуж-

но быть. Люди, находящиеся в ядре зоны комфорта, хотя и не испытывают стресса, вызванного вызовами, охватываются паникой, осознавая, что их жизнь выходит из-под контроля. Когда степень паники превышает их выносливость, некоторые сразу же начинают подавлять панику и отрицать потерю контроля с помощью ещё большего количества низкоуровневых развлечений, продолжая ускорять своё падение.

Не следует также вступать в самую внешнюю зону высокого давления на ранних этапах роста (некоторые опытные люди намеренно вступают в эту зону, чтобы стимулировать свой потенциал, но это не подходит для новичков); когда наши способности слишком далеки от требуемого уровня, опрометчивое вступление в эту зону также вызовет рост энтропии, и человек почувствует мгновенно нахлынувшее огромное ощущение потери контроля. Однако из-за отдаления от состояния равновесия — словно если бы лягушку бросили прямо в горячую воду температурой 40° — человек, испытывая огромную боль, при первой же возможности выпрыгнет наружу, что, напротив, будет более безопасным.

Достижение оптимального роста при умеренном давлении

Зона растяжения полна новых вызовов — это область с низким уровнем энтропии, где рост происходит быстрее всего. Хотя при первом входе в неё можно почувствовать растерянность, постепенно чувство удовлетворения заменяет комфорт, а чувство достижения перевешивает ощущение

потери контроля, и мы начинаем испытывать радость, отличную от той, что мы испытываем в зоне комфорта. А запуск роста начинается в **приграничной зоне**, расположенной рядом с «зоной комфорта», — там, где ещё один шаг ведёт в «зону растяжения». Здесь сосредоточены занятия, позволяющие в полной мере раскрыть имеющиеся способности и получить удовлетворение: например, чтение хорошей книги, прогулки в горы или бег, сборка пазла из 1000 деталей — это разминка перед входом в «зону растяжения», а также поворотный момент для возвращения на спираль познания.

Чтобы понять, находитесь ли вы в «зоне роста», есть один очень действенный критерий: **стресс**.

Когда вы спешите закончить отчет, который нужно сдать до конца рабочего дня, вы без остановки ищете информацию, рисуете диаграммы и «стучите» по клавиатуре — если в этот момент вы испытываете только удовлетворение, это означает, что данная задача для вас не представляет труда, и вы по-прежнему находитесь в более внутренней части зоны комфорта; если же вы чувствуете одновременно удовлетворение и легкое напряжение, но это не мешает вашему мышлению и не сбивает вас с темпа, значит, вы балансируете на границе; если помимо напряжения вы испытываете беспокойство, сопровождающееся некоторыми физиологическими реакциями, такими как учащенное дыхание, учащенное сердцебиение, потливость кожи, но при этом можете продолжать выполнять задачу, это означает, что вы как

раз способны выдержать этот стресс и уже одной ногой ступили **на границу зоны роста** — поздравляем, вы находитесь в оптимальном состоянии для развития; но! если вы заметили заметный рост артериального давления, сопровождающийся даже болями в желудке, холодным потом, напряжением мышц и другими физиологическими реакциями, это симптомы чрезмерного стресса, означающие, что вы насильно выталкиваете себя на границу зоны растяжения или даже вступаете в зону высокого давления, превышающую ваши возможности.

Рис. 11: Расширение когнитивных границ

Умеренный стресс — это катализатор роста: когда вы сознательно проводите большую часть времени на границе зоны комфорта и при этом регулярно пробуете проникнуть во внутреннюю часть зоны роста, по мере повышения ваших способностей внутренняя граница зоны роста становится границей зоны комфорта — радиус нашего роста расширяется! Поэтому «зона комфорта» не должна быть чем меньше, тем лучше. Напротив, по мере того как то, что раньше не удавалось, становится легким и привычным, «зона комфорта» поглощает пространство «зоны роста», и тогда мы всё ближе подходим к «зоне высокого давления», что в конечном итоге приводит к полному расширению границ нашего восприятия — это и есть ритмичный рост, мы становимся всё более широкими в своих взглядах!

То же самое и в жизни: нужно сознательно создавать для

себя «небольшие кризисы», которые вызывают легкий дискомфорт и давление, но остаются под контролем. Например, если вы привыкли по выходным поспать подольше, попробуйте однажды поставить будильник на два часа раньше, а затем использовать это время, чтобы приготовить себе завтрак. Время от времени устраивайте себе такие небольшие эксперименты, когда вы сами контролируете ситуацию: это не требует больших затрат, но приносит удовлетворение. Тот небольшой стресс, который возникает из-за перемен, достаточно, чтобы поддерживать энергию и не впадать в ужасное состояние равновесия.

Люди, умеющие расти, как правило, умеют использовать стресс. Наблюдая за своей реакцией на стресс, они могут определить, на каком этапе развития они сейчас находятся, и на основе этого скорректировать свои цели. В то же время у этих людей есть общая черта, присущая людям с «растущим мышлением»: они больше действуют, чем думают, и являются настоящими «людьми действия».

Корректирующее действие: от «ориентации на результат» к «ориентации на процесс»

Критическая точка эффекта сложного процента

Все люди действуют, но значит ли это, что все являются «людьми действия»? Однако многие действуют под влиянием импульсов, а многие переключаются на другое дело, едва успев разогреться в одном. Этих «людей действия», движимых инстинктами и тревогой, в лучшем случае можно на-

звать «трудолюбивыми деятелями», у которых чем больше дела, тем выше уровень энтропии.

Настоящие деятели следуют одному принципу роста, который также является третьим условием снижения энтропии: **нелинейная модель действий**, то есть способности в полной мере использовать **эффект сложного процента (Compound Effect)** при выполнении одного дела.

У многих представление об эффекте сложного процента сформировалось под влиянием слов Альберта Эйнштейна (Albert Einstein): «Сложный процент — это восьмое чудо света. Те, кто его понимают, получают прибыль, а те, кто его не понимают, за это расплачиваются». [15] Еще больше людей, возможно, читали о законе сложного процента Уоррена Баффета (он сам действительно часто упоминает об этом) в некоторых инвестиционных публикациях; их понимание этого понятия в основном сводится к долгосрочному управлению финансами, то есть к тому, что сегодняшний капитал плюс проценты становятся завтрашним капиталом, и «снежный ком» богатства становится всё больше и больше.

В когнитивно-поведенческом контексте сложные проценты представляют собой взаимодействие двустороннего усиления: например, прочтение хорошей книги побуждает нас к правильным действиям, а эти правильные действия, в свою очередь, углубляют наше понимание этой книги. Точно так же сложные проценты — это всего лишь объективный закон: для человека, который ежедневно занимается спортом и со-

блюдает правильный рацион, и для человека, который каждый день валяется на диване и набивает рот чипсами, эффект сложных процентов действует одинаково, просто подталкивая их в разные стороны.

Хотите, чтобы эффект сложного процента способствовал вашему росту? Это очень просто: **терпеливо делайте правильные вещи.**

«Правильные дела» несложно понять — это то, что соответствует принципам развития и находится в зоне роста. Если с самого начала выбрать правильный путь, то, приступив к действиям, можно насладиться плодами эффекта сложного процента. Звучит как надежное счастье, но если перефразировать эту фразу **так: «Терпеливо делать то, что неудобно, вызывает стресс и не всегда приносит отдачу»**, — останется ли у вас такая же мотивация?

На начальном этапе выполнение правильных дел обязательно сопряжено с мучениями, а людям всегда не хватает именно «терпения». В эффекте сложного процента есть одна деталь, которую легко упустить из виду: **у него есть переломный момент.** Будь то фитнес, заучивание слов, чтение или письмо — рост результатов от этих занятий в течение длительного времени будет очень плавным, но как только будет пройден переломный момент, наступит экспоненциальный рост. В китайской культуре существует похожее выражение, описывающее этот закон: «гуо цзи бо фа» (###). «Гуо цзи» (##) означает обильное и полное накопление;

«бо фа» (##) — то, что даже небольшой выброс энергии может дать поразительный результат.

Рис. 12: Кривая эффекта сложного процента

Что касается критической точки, автор книги «Эффект сложного процента» Даррен Харди (Darren Hardy) приводит в ней следующий пример:

Мастер продаж по имени Джордж Гиллард перед выходом на пенсию устроил прощальную вечеринку, на которую пришло бесчисленное количество людей, надеявшихся узнать секрет его успеха. Джордж Гиллард поставил на сцену большой железный шар на подвесе и объявил, что тот, кто сможет сдвинуть этот шар с места, получит 10 000 долларов. Все с нетерпением бросились пробовать, но, испробовав всевозможные способы, никто не смог сдвинуть шар. Тогда Джордж Гиллард достал маленький сапожный молоточек и заявил, что сможет сдвинуть этот шар с места, используя только его. Под скептическими взглядами публики Джордж Гиллард начал ударять по шару раз в три секунды, но тот не сдвинулся с места. Так прошло 15 минут, и зрители в зале начали проявлять нетерпение, освистывая его; к 30-й минуте кто-то громко обругал его «мошенником», порвал билет и ушел. А когда прошло чуть больше 40 минут, вдруг кто-то закричал: «Шар сдвинулся!», и всё больше людей стали наблюдать, как шар начинает раскачиваться всё сильнее и сильнее, а от огромной инерции даже пол начал вибрировать — маленький молоток действительно заставил сдвинуться с

места огромный железный шар.

Невозможно подтвердить, действительно ли произошла эта история, напоминающая мотивационную банальность, но это не главное. Предположим, что интервалы между ударами остаются стабильными, и каждый раз удары наносятся с силой не меньше, чем предыдущий, в одном и том же месте при колебании в одном направлении. Если продолжать до достижения критической точки, теоретически действительно каждый сможет раскачать огромный железный шар. Суть в следующем: из тех нескольких сотен человек, которые собственными глазами наблюдали этот процесс, сколько из них смогли бы повторить успех Джорджа Гилларда, если бы им дали в руки маленький железный молоток? Я уверен, что в конечном итоге таких оказалось бы очень мало.

Даже если все знают, что критическая точка обязательно наступит, почему большинство людей всё равно не находит в себе терпения дождаться этого момента?

На самом деле, недостаток терпения — это лишь внешний симптом, а коренная причина заключается в том, что, приступая к какому-либо делу, мы не можем удержаться от желания посмотреть, как далеко мы еще от результата. Возможно, вы уже приложили немало усилий в «круге растяжки», но результаты кажутся каплей в море, и ни в жизни, ни в учебе почти ничего не изменилось. Возможно, вы немного разочарованы или даже засомневались и думаете о том, чтобы сдаться. То, что мешает вам продолжать, — это не тер-

пение, а то, что, не зная, как далеко до критической точки, вы при этом испытываете одиночество, сомнения и давление — мучения, вызванные этой неопределённостью, достаточны для того, чтобы заставить большинство людей отказаться от конечного, определённого результата; такова человеческая природа.

Как же избавиться от этой природной склонности? Подумайте о том, как мы получаем чашку горячего чая — хотя мы и не знаем, когда наступит тот решающий 1° , в конце концов мы всегда получаем чайник кипящей воды, потому что нагревом управляем не мы сами. Чайник не думает, он просто продолжает нагреваться, пока не достигнет точки кипения и не остановится с характерным «хлопком».

Если постоянно ориентироваться на результат, то всегда возникает желание все контролировать, и именно поэтому действия, ориентированные на результат, чаще всего заканчиваются отказом на полпути или сменой курса. Не зная, когда наступит переломный момент, мы можем лишь **сосредоточиться на процессе и, убедившись в правильности выбранного направления, продолжать действовать.** Суть нелинейного действия с эффектом сложного процента заключается в накоплении множества крошечных изменений, которые в конечном итоге приводят к огромному скачку — в этом и заключается главное отличие от линейной модели роста энтропии. Когда мы бьём по железному шару большим молотком, мечтая мгно-

венно сдвинуть его с места, мы лишь теряем контроль над силой из-за огромного сопротивления инерции.

Кривая скачкообразного роста

День за днём, совершая одно за другим мелкие действия, мы постепенно становимся людьми, стремящимися к постоянному росту, которые заменяют краткосрочное обучение долгосрочным, а ориентацию на результат — ориентацией на процесс; мы больше не гонимся в панике, постоянно рассчитывая отдачу, и не ищем «лекарство» только тогда, когда оно нужно.

Те, кто каждый день исследует новое, уже превратили себя в открытую систему с низким уровнем энтропии, способную генерировать эффект сложного процента; для них обучение так же естественно, как дыхание. А те, кто надевает кроссовки и берется за книги только под влиянием внешнего стимула или когда срок сдачи уже на носу, не только не могут воспользоваться эффектом сложного процента, но и бессильны противостоять росту энтропии. Разница между ними в краткосрочной перспективе, конечно, незаметна, но если посмотреть на это в долгосрочной перспективе, то разница становится огромной. Вспомните ежегодные встречи выпускников после окончания учебы: при одинаковых исходных условиях в первые несколько лет все, сравнивая себя друг с другом, выглядят примерно одинаково, но к пятому году на встрече становится очевидным разрыв между ними, а к десятому году... многие, наверное, уже не захотят боль-

ше собираться.

На самом деле мы уже давно слышали об этих истинах до изнеможения, но в молодости большинство из нас не придаёт им значения — я в том числе. Преимущество молодости заключается в том, что и тело, и ум находятся в состоянии естественного снижения энтропии: можно без труда просидеть всю ночь за видеоиграми, и даже не учась, не отстаёшь от времени. А когда наступает период угасания этого преимущества, угасают не только здоровье и познавательные способности, но и любопытство к миру — а ведь именно оно является важнейшим источником отрицательной энтропии в окружающей среде. Слишком многие люди после окончания университета перестают исследовать мир и стремятся идти по четко обозначенному пути, но такой шаг за шагом не позволяет избежать полной потери контроля над жизнью: очень часто дни проходят без волнений, а внутри бушуют бурные эмоции. С течением времени одни люди, находясь под гнетом энтропии, переживают мучительный кризис среднего возраста, а другие, с одной стороны, жалуются на «феномен 35 лет», но с другой — бездействуют, приписывая всё неконтролируемым внешним обстоятельствам и смиряясь с тем, что их жизнь так и останется.

Рис. 13: Кривая скачкообразного роста человека, развивающегося на протяжении всей жизни

Однако мало кто знает, что кривая сложного роста человека отличается от кривой сложного роста инвестиций од-

ним важнейшим моментом: в жизни каждого человека бывает не один экспоненциальный скачок. Такая S-образная кривая также называется кривой скачкообразного роста, и чем длиннее временной отрезок, тем она становится заметнее. После каждого подъема человек проходит период стабилизации или восстановления, а затем вступает во второй подъем, постоянно превосходя самого себя. Многие также после каждого пика вновь попадают в спад; «временные» растущие люди чаще всего постоянно оглядываются на достигнутые в прошлом вершины, но теряют смелость вновь превзойти себя; однако если речь идет о человеке, растущем на протяжении всей жизни, каждый его спад не будет значительно ниже предыдущего пика, и, приложив усилия, он вновь поднимется и сможет стабильно удерживаться на высокой отметке.

На этом мы завершили разбор базовой логики увеличения энтропии. Подведем итог:

Превратить себя в открытую когнитивную систему — значит стать человеком, который выбирает цели, руководствуясь мышлением роста, оттачивает свои способности в зоне комфорта и, опираясь на эффект сложного процента, шаг за шагом достигает целей своими действиями; на этой основе стать человеком, стремящимся к постоянному росту, который заменяет кратковременное обучение долгосрочным, а ориентацию на результат — ориентацией на процесс.

Система построена, и следующим ключевым вопросом

становится её оптимизация, то есть то, как активно воздействовать на эту открытую систему, чтобы повысить эффективность снижения энтропии.

Принцип снижения энтропии на практике: активное воздействие на открытую систему

Открытая система является «живой» системой именно потому, что на неё действуют внешние силы, но, как уже говорилось ранее, это относится к «бонусам» детства. По мере взросления и обретения независимости постепенно исчезает кто-то, кто подталкивает нас усердно учиться, правильно питаться, рано ложиться спать и рано вставать, регулярно заниматься спортом, а даже если и остается, то эффект от этого ограничен. Потеря контроля над жизнью — это процесс, характеризующийся тонким равновесием; мы не можем ждать, пока ситуация полностью выйдет из-под контроля, и только тогда с опозданием вмешиваться — необходимо заранее активно прилагать усилия для себя.

Если рассматривать когнитивную систему как организацию, то проактивная работа заключается в выполнении трёх задач организационного управления:

Поиск источников: введение отрицательной энтропии в когнитивную систему

Сокращение расходов: удаление высокой энтропии изнутри

Повышение эффективности: распределение энергии для действий

Цель этих мер заключается в том, чтобы ежедневно получаемое количество отрицательной энтропии превышало количество внутренней положительной энтропии. А основная причина, по которой необходимо уделять внимание этим трем аспектам — открытию источников, сокращению расходов и повышению эффективности — заключается в том, что когнитивная энергия, которую человеческий мозг может распределять, ограничена.

Миф о потенциале человеческого мозга

Возможно, все мы слышали утверждение о том, что потенциал человеческого мозга раскрыт лишь на 10 %, подразумевая, что если бы удалось раскрыть оставшиеся 90 %, мы достигли бы невероятных успехов. Это утверждение, дающее простор для воображения, получило широкое распространение и, благодаря многолетней пропаганде в средствах массовой информации, практически стало фактом, однако на самом деле является абсолютным заблуждением:

В 2014 году научно-фантастический фильм Люка Бессона (Luc Besson) «Люси» (Lucy) вызвал бурную дискуссию среди зрителей. В фильме рассказывается история о том, как главная героиня Люси случайно благодаря какому-то препарату раскрыла потенциал своего мозга, в результате чего 90 % нейронов в её мозге постепенно пробудились, и её жизнь резко изменилась к лучшему. Во время одного из интервью на Национальном общественном радио США ведущий показал соответствующий фрагмент из фильма, после чего ис-

полнитель роли главного героя Морган Фриман задал вопрос нейробиологу из Стэнфордского университета и генеральному директору компании Neosensory Дэвиду Иглману (David Eagleman): «Если бы у нас была возможность использовать свой мозг на все 100 %, что бы это значило? На что мы были бы способны?» Иглман ответил очень лаконично: «В таком случае мы сможем делать то же самое, что и сейчас, ведь на самом деле мы и так используем свой мозг на все 100 процентов».

Ответ Иглмана, естественно, основан на бесчисленных эмпирических данных нейробиологии. Профессор когнитивной психологии Университета Симон-Фрейзер в Канаде Барри Бейерштейн (Barry Beyerstein) также раскрыл правду об этом заблуждении: «С помощью магнитно-резонансной томографии можно обнаружить, что независимо от того, чем занимаются люди, каждая область мозга находится в активном состоянии и потребляет 20 % энергии организма; даже во время сна все части нашего мозга остаются активными».

Другими словами, **в мозге не бывает неиспользуемой энергии, и у него нет моментов, когда он «не работает»**. Даже когда мы лежим в постели и просто размышляем, мозг по-прежнему работает на полной скорости — просто большая часть информации из окружающей среды молча обрабатывается в режиме фонового восприятия, и мы этого не замечаем. Во время увлечённой игры мозг работает на полную мощность и расходует столько же энергии, как и при

сосредоточенной работе, поэтому после игры мы чувствуем усталость. Усталость после длительного просмотра коротких видеороликов имеет иной характер: при такой деятельности внимание находится в состоянии пассивного увлечения, словно во время прогулки с собакой, когда нас увлекает мчащаяся собака, и расход энергии при этом оказывается даже больше. Поэтому вместо того, чтобы говорить, что мозг тупеет, если его не использовать, лучше сказать, что он работает вхолостую, как конвейер, который бесполезно расходует энергию, грохоча и вращаясь, но оставаясь пустым — не использовать его для производства чего-то полезного для себя — это действительно убыточно.

Нейромеханизм восстановления порядка: подрезка синапсов

Раз мозг работает постоянно, то гены, безусловно, оптимизируют его работу.

Человеческий мозг похож на жесткий диск: общее количество ячеек памяти — то есть количество нейронов — стабилизируется примерно к трем годам, и в дальнейшем наше развитие зависит от качества синаптических связей, устанавливаемых каждым нейроном. Регулярное выполнение связанных между собой действий, например, чтение книги с одновременным ведением конспектов, укрепляет соответствующие синаптические связи и формирует нейронные кластеры — то есть вносит отрицательную энтропию. А если к информации долго не обращаться, связи ослабевают, и мозг,

считая эту информацию бесполезной, удаляет её целыми группами; этот механизм называется «синаптической подрезкой».

Обрезка синапсов чем-то напоминает запуск программы дефрагментации диска и очистку корзины на компьютере. Это делается для того, чтобы обеспечить эффективность работы нашего мозга — то есть для избавления от высокой энтропии. До трехлетнего возраста этот процесс происходит автоматически. Даже такие ценные переживания, как первый взгляд на свет, первые шаги, падения и попытки встать, мозг безжалостно удаляет, поскольку гены считают, что достаточно формирования программных инстинктов, а хранение этих исходных данных лишь зря занимает место в памяти и мешает освоению новых навыков выживания в будущем.

В первые три года жизни мозг самостоятельно устраняет подавляющее большинство беспорядочных и неэффективных синаптических связей, стараясь оставить нам лаконичную, чистую и эффективную исходную нейронную сеть. Однако с пробуждением самосознания по мере взросления эту работу приходится выполнять самостоятельно:

То, чем мы часто занимаемся во взрослом возрасте, по-прежнему формирует соответствующие синаптические связи, но в этот момент мозг в основном отвечает за укрепление уже сформировавшихся нейронных кластеров, а не за их массовое удаление (поскольку он не может определить, дей-

ствительно ли они необходимы для выживания в данный момент), в результате чего накапливается большое количество синаптических связей, связанных с активностью с высокой энтропией. В этот момент нам остаётся только с трудом «перекрывать» эту активность с высокой энтропией путём «создания» большего количества активности с низкой энтропией, поэтому чрезвычайно важно, сколько энтропии содержит источник энергии, получаемый извне — это похоже на похудение с помощью диеты: мы не будем сначала употреблять высококалорийную пищу, а потом изнурительно бегать, а с самого начала будем питаться низкокалорийной пищей и заниматься умеренными физическими упражнениями.

Внедрение отрицательной энтропии: поиск высококачественного источника энергии

Принцип близости: наш первоначальный источник энергии

Первая концепция снижения энтропии, предполагающая активную работу, заключается во введении отрицательной энтропии, то есть в получении полезной энергии извне.

В нашем сознательном пространстве существует три основных источника когнитивной энергии: **информационный поток, межличностный поток и поток окружающей среды**. Под «потоком» понимается естественный источник энергии, сопутствующий повседневной деятельности: теплые солнечные лучи, которые мы ощущаем, гуляя по улице, — это «поток», а специальное пребывание в солярии

— нет. То, откуда мы получаем информацию в жизни, с какими людьми общаемся и в какой среде работаем, определяет, что в каждый момент преобладает — отрицательная или положительная энтропия, получаемая извне.

Как каждый из нас получает свой первоначальный источник энергии? Одним словом: **закон близости** (также известный как закон эффекта близости [16]).

Вспомните, как вы познакомились с самыми близкими друзьями в детстве? Возможно, это были соседи по лестничной площадке, соседи по парте в новом семестре или дети коллег ваших родителей из одной организации... Близость с кем-либо часто обусловлена пространственной и временной близостью, поэтому то, что нравится им, становится тем, что нравится нам, а то, что они не ценят, становится тем, что не ценим и мы. То же самое происходит с информационным потоком: в детстве мы читали те книги, которые были дома, а в эпоху информационного взрыва нам даже не нужно активно искать информацию — большие данные уже тщательно всё для нас организовали, от того, на что следует обратить внимание, до того, с какой позиции высказываться, — всё до мельчайших подробностей. Еще сложнее самостоятельно выбирать окружающую нас среду: где учимся, там и расширяем кругозор; где живем, оттуда и смотрим на мир. В компании, где «мост не боится старости, главное — чтобы он держал», самым надежным вариантом является просто «отдыхать» в зоне комфорта. Однако цена, которую се-

годня приходится платить за смену обстановки, намного выше, чем та, которую заплатила мать Мэн девятьсот лет назад, трижды переезжая с семьей.

Одним словом, для большинства людей первоначальные потоки информации, межличностные связи и окружающая среда не являются результатом сознательного выбора, а представляют собой всего лишь «случайно попавшиеся в ленту публикации», «людей, с которыми случайно встретились», и «места, которые оказались ближе всего».

Получение высококачественного информационного потока

Из этих трех источников энергии информационный поток оказывает на человека самое значительное влияние: так же, как всем людям необходимо питаться, пищей для мозга является информация. В повседневной жизни мы, возможно, не можем решить, где поесть (завтракать дома или обедать в офисе), но можем решить, что съесть (на завтрак употребить больше белка, а на обед — салат для похудения); при получении информации мы обычно можем выбирать, где «добывать пищу» (утром, проснувшись, можно открыть «Headlines» или «Weibo», а перед сном — «посидеть» в TikTok или «полистать» «Мой круг»), однако то, что именно мы «съедаем», определяется большими данными.

Рекомендации на основе больших данных — это как будто мы зашли в ресторан без меню и едим то, что нам подают. Эта информация, кажущаяся полезной, но на самом деле

низкокачественная, полна заблуждений и день за днём понемногу снижает уровень познания человека: люди думают, что знают всё больше, но на самом деле их знания становятся всё более скудными. Если применить к этому классическую теорию коммуникации «спираль молчания» (The Spiral Of Silence), то когда нам показывают «популярную» новость, мы чаще всего читаем точку зрения или позицию, с которой соглашается большинство. С точки зрения рыночно-ориентированных больших данных контент, отвечающий вкусам подавляющего большинства, считается качественным с коммерческой точки зрения, поскольку продвижение такой информации приносит огромный трафик. В результате распространение других точек зрения постепенно затухает, пока не исчезает без следа.

А информация, соответствующая предпочтениям большинства — как подытожил Густав Ле Бон (Gustave Le Bon) в своей работе «Толпа: исследование психологии масс» — зачастую переполнена слепотой, импульсивности, фанатизма и легковёрности; она вызывает максимальную эмоциональную реакцию, но не способствует накоплению и расширению рациональных знаний (конечно, если цель чтения таких новостей изначально не заключается в личностном росте, то это другой вопрос). Системы больших данных и без того являются крайне некомпетентными «стражами» (Gate Keeper); если же на этих платформах не будет механизмов цензуры и публике будет позволено свободно распространять инфор-

мацию по собственному усмотрению, то в конечном итоге самые сенсационные, самые вульгарные и самые бессодержательные новости прочно займут первые места в рейтингах популярности, и вскоре это значительно снизит средний уровень познания общества.

В рамках алгоритмических правил больших данных только низкокачественная информация может получить максимальное распространение и без особых усилий попадать в поле нашего зрения — это неоспоримый факт. Другой факт заключается в следующем: все говорят, что мы живем в эпоху информационного взрыва, однако высококачественная информация не претерпела такого взрыва и по-прежнему остается дефицитной — просто она утопает в океане информации, что значительно затрудняет её обнаружение. Разница между высококачественной и низкокачественной информацией заключается в том, что первая богата содержанием, может быть преобразована в знания посредством размышлений, усвоена и интегрирована нами, а затем связана с другими знаниями и включена в нашу когнитивную систему.

Даже в потоке высококачественной информации существуют две основные ловушки: **преобразование** и **перегрузка**:

некоторые люди увлекаются сбором огромного количества «полезной информации» — от психологии до искусственного интеллекта, от фитнеса до воспитания детей — собирают её с необычайным усердием, но редко открывают,

словно накапливают горы высококачественных продуктов, но никогда не готовят из них блюда для собственного употребления. Или же бегло просматривают статью и сразу же нажимают кнопку, чтобы поделиться ею в кругу друзей, «заваливая» ленту N раз за день — это низкий коэффициент преобразования, информация не превращается в собственные знания;

есть и те, кто за один день залпом прочитывает десятки глубоких статей из самых разных областей, пытаясь таким образом облегчить тревогу, вызванную недостатком знаний, — результат предсказуем. Это похоже на то, как человек, страдающий нервным перееданием, заходит в ресторан «шведский стол», без разбора обжирается за один присест и в итоге получает кишечный паралич — это и есть психическая перегрузка, вызванная избытком разнородной информации: пространство сознания забито под завязку, но в нём нет никакого порядка.

Эти люди, навязчиво стремясь к качественной информации, в итоге ощущают пустоту. Почему? Потому что они обнаруживают: хотя и прочитали столько полезного, кажется, ничего не получили; мир меняется, а они по-прежнему стоят на месте.

Бездумно поддаваться потоку данных, подаваемому коммерческими развлекательными СМИ, или одержимо искать исключительно «сухую» информацию высокого качества — ни то, ни другое не является здоровым информационным

поток. В нашей повседневной жизни, как и в еде, нужны и полноценные блюда, и закуски, и молоко, и газировка. Пролистывать тренды в поиске, чтобы скоротать время, и смотреть всё, что попадает на глаза, не совсем бесполезно: эти фрагменты информации иногда могут невольно дать нам вдохновение и стать отправной точкой для обучения. Однако помните: не стоит приукрашивать свои мотивы, говоря, что просмотр TikTok нужен для обучения — это так же нелепо, как утверждать, что посещение MOOC-курсов нужно для того, чтобы «найти что-нибудь интересное». Когда на таких платформах с фрагментарной информацией вы наткнётесь на тему, которая вас заинтересовала и которую вы хотите изучить, продолжать следить за подобными публикациями — неразумный шаг; лучше перейти на профессиональные платформы для более глубокого изучения.

Ключом к созданию высококачественного информационного потока является не просто «закуска» для удовлетворения сиюминутного интереса, а доступность по-настоящему питательной духовной пищи.

Один из самых эффективных способов —

найти одного-двух друзей, которые сами обладают хорошими навыками сбора информации, охотно делятся глубоким контентом и с которыми вы действительно хотите сблизиться в жизни и в познании (если внимательно подумать, такие люди наверняка есть в вашем окружении), и попросить их порекомендовать вам подписки, рубрики в приложении

ях, блогеров, на которых они следят, а также списки недавно прочитанных книг. Такие «фильтры» гарантируют, что контент, с которым вы сталкиваетесь ежедневно, даже развлекательный (например, фильмы, романы), будет обладать определённым качеством. Затем, посредством осознанного «вывода» — например, часто обсуждая с ними недавно прочитанное, — вы сможете повысить эффективность усвоения информации и превратить её в собственное понимание.

Этот этап отбора также является процессом систематизации собственных потребностей и интересов. Затем, подобно тому, как профессиональные спортсмены подбирают для себя питание, необходимо дополнительно отобрать подходящую для себя «духовную пищу»: чем мы хотим заниматься? Какими людьми хотим стать? Чего не хватает в нашей текущей системе знаний? От чего можно отказаться? С помощью постоянного самоанализа, от точек к линиям, от линий к плоскости, формируется доступный в повседневной жизни поток высококачественной информации.

Очистка от некачественного информационного потока

Качество информационного потока определяет качество нашей жизни. А залог качества — в том, чтобы было мало, но качественно. Поэтому необходимо очистить существующий поток низкокачественной информации:

подписки, которые вы не открывали более месяца, следует удалить; из групп, где постоянно пересылают ссылки с вуль-

гарными и смешными видео, следует выйти (если это группы друзей или родственников, из которых невозможно выйти из-за социальных связей, то их следует заглушить).

Пользователей Facebook, постоянно публикующих мотивационные маркетинговые посты, следует заблокировать (если вы обнаружили, что ваша лента в Facebook заполнена подобным контентом, возможно, стоит проанализировать свои предпочтения в выборе друзей).

Конечно, в реальности полностью отгородиться от этой низкокачественной информации невозможно, но можно увеличить долю высококачественного контента в ленте — в конце концов, количество времени, которое вы можете уделить просмотру, ограничено. Чем больше вы уделяете внимания глубоким и рациональным материалам, тем меньше остается места для бездумной и поверхностной информации. Поэтому можно установить для себя следующее правило:

каждый раз, когда вы подписываетесь на новый канал, обязательно удаляйте два существующих;

при вступлении в каждую новую группу нужно выходить из двух старых;

подписавшись на одного нового блогера, нужно отписаться от двух уже подписанных.

Такой подход заставит вас тщательно отбирать каждый информационный поток, гарантируя, что отрицательная энтропия всегда будет превышать положительную.

Использование преимуществ качественных меж-

личностных и окружающих потоков

Принцип «меньше, но качественнее», применимый к информационным потокам, также действует в отношении межличностных и окружающих потоков:

Основатель «единорога» из Кремниевой долины — компании Dropbox — Дрю Хьюстон (Drew Houston) на выпускной церемонии MIT в 2013 году рассказал о **феномене «Average of 5»** [17], суть которого заключается в том, что среднее качество жизни пяти человек, с которыми человек проводит больше всего времени, определяет качество его собственной жизни, включая познание, богатство, достижения, психологические качества и т. д. «Отец» WeChat Чжан Сяолон также однажды сказал нечто подобное: «Друзья — это тот мир, который мы видим».

При принципе «ближайшего окружения» без какого-либо отбора нетрудно предсказать, какого начального среднего значения сможет достичь большинство людей, и каким будет их мир — это очевидно. Поэтому необходимо самостоятельно погружаться в среду, наиболее близкую к кругу выдающихся людей. При этом выдающиеся люди — это не обязательно «успешные люди», обладающие богатством и влиянием, и не обязательно «покровители», способные поддержать вас; речь идет о людях с низким уровнем энтропии, которые всегда знают, чем занимаются, и редко отвлекаются на бессмысленные мелочи. На мой взгляд, именно такие люди являются по-настоящему выдающимися.

Каждый знает: чем ближе к выдающимся людям, тем больше пользы для себя. У выдающихся людей есть своего рода «чувствительность к энтропии» — они очень тонко улавливают «запах энтропии», исходящий от других. Хотя они и открыты, в отношении людей и дел, которые приносят им увеличение энтропии, эта открытость проявляется лишь в виде «обратной совместимости» — иными словами, когда к ним приближаются те, кто все еще борется на линии высокой энтропии, они ведут себя очень вежливо и любезно, но не становятся по-настоящему друзьями с людьми с высокой энтропией. Поэтому здесь следует особо подчеркнуть: «приближаться» не означает подлизываться, не означает ожидать, что собеседник решит ваши проблемы, и даже не обязательно с самого начала знакомиться с ними (общение, основанное на корыстных целях, тем выше уровень, тем менее оно работает). Нам нужно сначала приблизиться к повседневному образу жизни выдающихся людей, что, как правило, связано с пребыванием в среде с низким уровнем энтропии, поскольку выдающиеся люди обычно также избегают сред с высоким уровнем энтропии, чтобы не создавать помех для достижения своих целей.

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.