

— НАУКА БУДУЩЕГО —

КТО Я?

Человек как переход

Тетраномическая антропология



— ФЕНИКС ФЛАММ —

Феникс Фламм

Кто я? Человек как переход

<https://litres.ru/74500793>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга предлагает тетраномическую антропологию — теорию человека как цепи переходов с переменной центричностью. Она преодолевает давнюю дихотомию философской мысли: человек — либо неизменная сущность, либо поток без центра. Первый ответ не объясняет радикальное изменение. Второй — идентичность, память, ответственность. Книга предлагает третий путь: человек — переход. Цепь событий с центром, который меняется, но сохраняет связность.

Идентичность здесь — не фиксированная субстанция, а инвариант цепи переходов, форма жизни, которая держится через все изменения. Кризис — не слом, а зона перехода. Смерть — не конец, а граница системы. Ответственность — не вина, а авторство. Свобода — не всемогущество, а авторство внутри пределов.

В книге впервые вводится концепция Дня всех живых — 19 октября, ежегодной практики тетраномики, в которой онтология смерти переходит в этику жизни.

Книга адресована всем, кто ищет не готовый ответ, а новый философский язык для описания человека.

Феникс Фламм

Кто я? Человек как переход

ТЕТРАНОМИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ ВЫБОРА,
ПАМЯТИ И САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

ПРОЛОГ. КТО Я, ЕСЛИ Я МЕНЯЮСЬ?

Я мыслю, следовательно, я существую.

— Рене Декарт

В одну и ту же реку нельзя войти дважды.

— Гераклит

Я — река, которая помнит своё русло.

— Фламм

1. Вопрос, с которого всё начинается

«Кто я?» — вопрос, который не даёт покоя с тех пор, как человек научился смотреть на себя со стороны.

Он приходит по-разному.

В юности — когда старые ответы перестают работать, а новые ещё не найдены.

В кризисе — когда жизнь требует выбора, а ты не понимаешь, кто выбирает.

При потере — когда уходит близкий, и ты спрашиваешь:
«А кто я без него?»

В тишине — когда всё внешне хорошо, но внутри пустота. Или, наоборот, слишком много всего.

Этот вопрос — не простое любопытство. Это попытка найти точку опоры в потоке изменений.

Но здесь возникает парадокс.

Если я меняюсь — кто тогда меняется?

Если сегодня я один, а через год другой — что связывает эти два состояния? Если мысли, чувства, убеждения, отношения — всё течёт, то где то «я», которое остаётся собой?

Или, может быть, никакого «я» нет? Может, я — просто поток событий, а «кто я» — иллюзия, которую мозг создаёт для удобства?

Эта книга — попытка ответить на этот вопрос не так, как отвечала традиционная философия и психология.

Ответ будет таким: человек — не сущность и не поток. Человек — переход.

2. Три ответа: сущность, поток, переход

На вопрос «Кто я, если я меняюсь?» история мысли даёт три основных ответа.

Ответ 1. Сущность (центр, вещь)

«Я мыслю, следовательно, я существую.»

Эта фраза Декарта — не просто аргумент. Это программа. Она говорит: за всеми изменениями — мыслями, чувствами, ощущениями — есть нечто неизменное. Мыслящее я. Точка, которая не меняется, пока меняется всё остальное.

От Аристотеля до нейронаук эта программа повторяется: у человека есть сущность — душа, характер, генетическая программа, нейронная структура. Всё остальное — изменения на поверхности. Внутри — что-то постоянное.

Почему первый ответ имеет сразу три слова?

Сущность — это философский термин. Так это называется в метафизике.

Центр — это то, что мы возьмём из этого ответа. У человека действительно есть точка организации. Он не рассыпается на части. Он держит себя как целое.

Вещь — это то, что мы не возьмём. Человек не сводится к вещи, потому что вещь не меняется, а человек меняется. Вещь можно описать, не спрашивая, как она себя понимает. Человека — нельзя.

Сильная сторона. Объясняет идентичность. Я — это я, потому что есть что-то, что сохраняется.

Слабая сторона. Не объясняет изменение. Если у меня есть неизменная основа, то как я могу стать другим? Не просто повзрослеть или научиться новому, а измениться так, что старые ответы перестают работать.

Человек уверен: «Я — то, что я делаю. Это моя суть». Но обстоятельства меняются: работа, роль, положение уходят. Если «то, что я делаю» — его сущность, то кто он теперь? Сущность не помогает ему ответить.

Ответ 2. Поток

«В одну и ту же реку нельзя войти дважды.»

Эта фраза Гераклита — тоже программа. Она говорит: нет никакого неизменного ядра. Есть только течение. Река — та же по имени, но вода другая. Человек — тот же по имени, но состояние другое.

От Гераклита до Юма и буддизма: всё течёт, всё меняется. «Я» — это имя, которое мы даём потоку впечатлений, мыслей, ощущений. Нет никакого центра, есть только процесс.

Сильная сторона. Объясняет изменение. Я меняюсь, потому что я и есть изменение.

Слабая сторона. Не объясняет идентичность и ответственность. Если нет центра, то кто помнит? Кто отвечает? Кто выбирает?

Человек говорит: «Я — просто поток. Нет никакого я. Всё меняется». Но когда его спрашивают: «А кто вчера обещал прийти?» — он чувствует ответственность. Поток не объясняет, почему.

Ответ 3. Переход

«Я — река, которая помнит своё русло.»

Это — третий путь, который предлагает эта книга. И это — не цитата из традиции. Это формула, которая стоит в одном ряду с Декартом и Гераклитом.

Разберу её медленно.

Река — отсылка к Гераклиту. Признание: да, я теку. Да, я меняюсь. Да, в меня нельзя войти дважды.

Помнит — отсылка к Декарту. Признание: да, есть нечто, что сохраняется. Не неизменная вода, но связь между тем,

что было, и тем, что есть.

Своё русло — это и есть инвариант формы. Не неизменное ядро, но устойчивая форма течения. Русло не вода. Но вода без русла не течёт.

Человек — не сущность, не вещь с неизменным ядром.

Человек — не поток, не хаос событий без центра.

Человек — переход.

У меня есть центр — самость, идентичность, — но он не застывший, а живой.

Я меняюсь, но не как река, а как система, которая проходит через события и закрепляет результаты.

Я — не точка, а цепь. Каждое звено — это я, но другое.

Этот ответ не отменяет первые два. Он берёт из них то, что работает.

От сущности — идею центра: я есть.

От потока — идею изменения: я становлюсь.

И добавляет третье: я есть становление с центром.

Человек проходит через тяжёлое изменение — развод, потеря, кризис. Он уже не тот, кем был. Но он помнит себя прежнего. Он отвечает за свои решения. Он продолжается через это изменение.

Это — переход: не тот же, но и не другой.

3. Почему первые два не работают полностью

Сущность не работает, потому что не объясняет радикальное изменение

Декарт нашёл достоверное основание. Но он искал достоверность, а не полноту. Его «мыслящее я» объясняет, что я знаю о себе, но не объясняет, как я меняюсь.

Если у меня есть неизменное ядро, как я могу стать другим? Не просто «повзрослеть» или «научиться новому», а измениться так, что старые ответы перестают работать?

Человек меняет веру — из атеиста становится верующим, или наоборот. Меняет профессию — из инженера становится художником. Проходит травму — и уже не может жить как раньше.

Если бы было неизменное ядро, эти изменения были бы поверхностными. Но они не поверхностные. Они меняют саму структуру того, кто я есть.

Поток не работает, потому что не объясняет память и ответственность

Гераклит прав: в одну реку нельзя войти дважды. Но он не объясняет, почему река всё-таки та же река. Почему у неё есть имя. Почему она помнит своё русло — хотя бы в том смысле, что не течёт вспять.

Если я — просто поток событий, кто отвечает за мои поступки? Кто помнит моё прошлое? Кто планирует будущее? Кто чувствует: «это был я»?

Поток не может нести ответственность, потому что у потока нет центра, который мог бы сказать: «это сделал я».

Поток не может помнить, потому что память требует того, кто хранит.

Поток не может выбирать, потому что выбор требует того, кто выбирает.

Переход работает, потому что объясняет и изменение, и идентичность

У перехода есть центр, который сохраняет связность цепи. Но центр не застывший — он проходит через события и меняется.

Центр — это тот, кто выбирает и отвечает. Центр хранит следы переходов и использует их для будущих.

Переход — не компромисс между сущностью и потоком. Это третий тип, который снимает противоречие.

Декарт сказал: я мыслю — я есть.

Гераклит сказал: я теку — меня нет.

Тетраномика говорит: я теку, но помню русло — и потому я есть.

4. Страх вопроса

Прежде чем идти дальше, нужно сказать об этом.

Этот вопрос страшен.

Он подрывает уверенность. Если я не знаю, кто я, — на чём мне стоять? Если я меняюсь — кому я могу доверять? Если у меня нет неизменного ядра — что тогда я?

Декарт нашёл ответ, который успокаивает: я мыслю — значит, я есть. Но этот ответ не помогает, когда я меняюсь. Он говорит о том, что есть, но не говорит о том, что становится.

Гераклит нашёл ответ, который освобождает: всё течёт. Но этот ответ не помогает, когда я должен отвечать за сделанное. Он говорит о том, что становится, но не говорит о том, что есть.

Между этими двумя ответами — страх. Страх, что неизменного ядра нет. Страх, что ответственность — иллюзия. Страх, что «я» — просто имя для удобства.

Эта книга не избавит от страха. Но она покажет, что страх — не препятствие, а часть перехода. За страхом — не пустота, а новая форма.

Вопрос «кто я?» — не тот, на который нужно ответить, чтобы успокоиться. Это тот вопрос, который нужно проживать. Как переход.

5. Три уровня вопроса «кто я?»

Вопрос можно задать на трёх уровнях. Это не три разных вопроса, а три глубины одного.

Первый уровень. Наблюдаемый

Что я вижу, когда смотрю на себя?

Мои мысли, чувства, ощущения. Моё тело, лицо, голос. Мои роли: сын, друг, профессионал, гражданин.

Это уровень опыта: что дано в восприятии.

Проблема: наблюдаемое меняется. Сегодня я один, завтра другой. Если я — только наблюдаемое, то «я» исчезает вместе с изменением.

Второй уровень. Структурный

Что держит меня как целое?

Моя нейронная архитектура. Моя психологическая структура. Мои паттерны: как я думаю, чувствую, действую.

Это уровень системы: что организует наблюдаемое в целом.

Проблема: структура тоже меняется. Нейроны перестраиваются, паттерны трансформируются. Если я — только структура, то «я» исчезает вместе с реорганизацией.

Третий уровень. Экзистенциальный

Кто я, когда всё остальное снято?

Когда нет ролей, мыслей, ощущений. Когда нет структуры, которую можно описать. Когда остаётся только вопрос: «А кто тогда спрашивает?»

Это уровень предельного вопроса: кто стоит за всем этим?

Проблема: на этом уровне язык перестаёт работать. Любой ответ — уже описание, а не сам «кто».

Эта книга работает на всех трёх уровнях. Наблюдаемый — описывает, как человек проявляется в переходах. Структурный — показывает, что держит цепь переходов как целое. Экзистенциальный — не даёт окончательного ответа, но показывает, почему вопрос остаётся открытым.

6. Чем эта книга отличается от других книг о «кто я»

Таких книг много. Философских, психологических, духовных. Чем интересна именно эта?

Первое. Эта книга даёт вам язык — для описания того,

как вы меняетесь.

Второе. Эта книга не заменяет терапию, религию или духовную практику. Но она дополняет их — структурой.

Третье. Эта книга не претендует быть единственной истиной. Но на сегодняшний день она — одна из возможных точных карт того, как человек проходит через изменения.

7. Связь с тетраномикой

Эта книга — второй том тетраномики.

Первый том описал бытие как переход: как всё, что есть, проходит через изменения и сохраняет или теряет свою форму.

Второй том применяет ту же схему к человеку.

Формулы — позже, в главах. Сначала — вопрос.

8. Первый набросок формулы человека

Возьмём простой случай. Человек решает изменить профессию.

У него есть источник — неудовлетворённость тем, что он делает. Не просто «скучно», а глубже: то, что он делает, не соответствует тому, кем он хочет быть.

Через что он проходит — это канал. Размышление, разговор с близкими, поиск, пробы. Он не перескакивает из одного состояния в другое. Он проходит через опыт.

В какой форме он проявляется — это пара. (Старая работа, новая работа). Не одна точка, а отношение между двумя.

Он не «просто ушёл» и не «просто пришёл» — он прошёл через различие.

Что закрепляет переход — это условие. Поддержка близких, деньги, время, решимость. Без этого решение остаётся желанием.

Что получилось — это результат. Он — в новой профессии. Не тот же, кем был. И не другой — тот же, но в новой форме.

А потом — новый источник. Как жить в новой роли? Как не потерять себя в ней? Цепь продолжается.

Жизнь — это цепь таких переходов. Каждый результат становится новым источником. Каждый конец — новое начало.

Идентичность — это не то, что остаётся неизменным. Это то, что связывает переходы в целое.

Или, моими словами: я — река, которая помнит своё русло.

9. Как читать эту книгу

Эту книгу можно читать последовательно — от Пролога к Эпилогу. Можно открывать главу, соответствующую вашему состоянию: если вы в кризисе — одну, если выбираете — другую, если теряете — третью. А можно использовать как инструмент: когда вы меняетесь, когда проходите через переход — открывайте соответствующую главу и работайте с ней.

Но есть вещи, которые эта книга не делает.

Она не даёт окончательного ответа на вопрос «кто я?». Она не заменяет терапию, коучинг, духовную практику. Она не утверждает, что тетраномика — единственная истина.

Что она делает: даёт язык для описания изменения, показывает, как различать переход, присутствие и децентрацию, помогает увидеть, где вы — автор перехода, а где — его материал. И оставляет вопрос открытым, потому что закрытый ответ убил бы жизнь.

Кто я, если я меняюсь?

Декарт ответил: я мыслю — значит, я есть.

Гераклит ответил: в одну реку нельзя войти дважды.

Я отвечаю: я — река, которая помнит своё русло.

Эта книга не закрывает вопрос. Она поможет вам жить с ним — не как с проблемой, а как с источником.

Потому что вопрос «кто я?» — это не то, что нужно решить.

Это то, что нужно проживать.

И каждый переход — это новый ответ, который тут же становится новым вопросом.

ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК — НЕ СУЩНОСТЬ

ГЛАВА 1. КРИТИКА СУБСТАНЦИАЛЬНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

1.1. Человек как вещь: от Аристотеля до нейронаук

Западная мысль начинается с вопроса: что есть человек?

Аристотель отвечает: человек — это ζῷον λόγον ἔχον, живое существо, обладающее разумом. Но за этим определением стоит нечто более глубокое. У человека есть сущность (οὐσία) — неизменное ядро, которое делает человека человеком. Всё остальное — качества, роли, обстоятельства — на поверхности. Внутри — что-то, что не меняется.

Эта установка проходит через всю историю западной мысли.

Схоластика скажет: у человека есть душа — субстанция, которая переживает тело. Декарт разделит мир на две субстанции: мыслящую и протяжённую; человек — тот, в ком первая встречается со второй. Кант поместит человека в разрыв между миром явлений и миром вещей в себе — недоступных познанию, но предполагаемых моралью. А нейронауки XXI века будут искать «нейронный коррелят сознания» — как будто если найти его, мы поймём, кто мы.

Идея одна, хотя имён много: человек — это вещь с внутренним ядром.

Это ядро можно называть душой, характером, геномом, структурой мозга. Но функция одна: объяснить идентичность. Я — это я, потому что есть что-то, что сохраняется сквозь изменения. В десять лет я был другим. В пятьдесят я тоже другой. Но я говорю: «это был я». И субстанциальная антропология объясняет, почему я так говорю.

Это — её сила. Она объясняет, почему я чувствую себя одним и тем же человеком, даже когда меняюсь.

Но есть и слабость. Она не объясняет радикальное изменение. Если у меня есть неизменное ядро, то как я могу стать другим? Не «повзрослеть», не «научиться новому», а измениться так, что старые ответы перестают работать.

Человек меняет веру — из атеиста становится верующим, или наоборот. Меняет профессию — из инженера становится художником. Проходит травму — и уже не может жить как раньше.

Если бы было неизменное ядро, эти изменения были бы поверхностными. Но они не поверхностные. Они меняют саму структуру того, кто я есть.

Возможно, субстанция объясняет идентичность. Но не объясняет изменение.

1.2. Человек как набор свойств: проблема характера

Есть версия мягче. У человека нет неизменной «души» — но есть набор свойств: характер, темперамент, способности, ценности.

Эта идея идёт от Локка, который сводил личность к непрерывности памяти и сознания. От Юма, который говорил: «я» — это пучок восприятий. От современной психологии, которая измеряет личность через пять факторов — открытость, добросовестность, экстраверсию, доброжелательность, нейротизм.

Человек здесь — не вещь с ядром. Человек — совокупность черт, которые можно описать, измерить, сравнить.

Этот подход гибче классического субстанциализма. Он допускает изменение: свойства могут меняться со временем. Сегодня я экстраверт, завтра — интроверт. Сегодня либерал, завтра — консерватор. Свойства текут.

Но здесь возникает другой вопрос. Если я — просто набор свойств, то что удерживает эти свойства вместе?

Почему эти свойства собраны в одном человеке? Кто ими «владеет»? Почему я чувствую себя одним и тем же, даже когда свойства меняются?

Вот один человек в двадцать лет — экстраверт. В сорок — интроверт. В тридцать — либерал. В пятьдесят — консерватор. В двадцать пять — верующий. В сорок пять — атеист.

Если я — просто набор свойств, то «я» исчезает вместе с изменением свойств. Но я не исчезаю. Я остаюсь тем, кто может сказать: «это был я, но теперь я другой».

Значит, набор свойств объясняет разнообразие. Но не объясняет единство.

1.3. Человек как тип: проблема диагноза

Есть ещё одна версия субстанциализма — более жёсткая. Человек — это тип. Или, как говорят в медицине, «случай типа».

Так работает медицина: перед нами не человек, а «случай диабета». Так работает психиатрия: не человек, а «погранич-

ное расстройство», «биполярное расстройство», «нарциссическое расстройство». Так работает социология: не человек, а «рабочий класс», «средний класс», «элита».

Человек здесь — экземпляр категории.

Это позволяет классифицировать, предсказывать, лечить. Если человек — «случай депрессии», мы знаем, как лечить депрессию. Это — сила подхода. Она реальна.

Но есть цена. Человек редуцируется до диагноза.

Диагноз не объясняет уникальность. Два человека с одним диагнозом могут быть радикально разными. Диагноз не объясняет изменение. Человек может выйти из диагноза — и что тогда? Диагноз не объясняет авторство. Кто выбирает, как жить с диагнозом? Сам человек или диагноз?

Вот человеку ставят диагноз «депрессия». Он начинает лечиться. Он меняется. Он выходит из депрессии. Кто он теперь? «Бывший случай депрессии»? Или что-то другое — то, для чего у медицины нет имени?

Тип объясняет общее. Но не объясняет уникальное.

1.4. Что не работает в субстанциальном подходе

Три версии субстанциализма — вещь с ядром, набор свойств, тип — сталкиваются с одними и теми же проблемами.

Первая. Они не объясняют радикальное изменение. Если у человека есть неизменное ядро — или устойчивый набор свойств, или фиксированный тип — то как возможны смена

веры, смена профессии, смена идентичности? Травма, которая меняет самого человека? Субстанциализм говорит: это поверхностные изменения. Но опыт говорит: это глубокие изменения.

Вторая. Они не объясняют единство при разнообразии. Если человек — набор свойств, что держит свойства вместе? Почему это один человек, а не набор разрозненных черт? Набор свойств не отвечает. Тип не отвечает.

Третья. Они не объясняют авторство. Если человек — вещь или набор свойств, то кто выбирает? Кто отвечает? Кто говорит «я»? Вещь не выбирает. Набор свойств не отвечает. Тип не говорит «я».

И есть четвёртое — то, что каждый человек знает о себе, независимо от того, читал ли он Аристотеля или Юма.

Я меняюсь, но я остаюсь собой.

Субстанциализм объясняет вторую половину — «остаюсь собой». Но не объясняет первую — «меняюсь». А если не объясняет первую, то и вторая становится сомнительной. Если я не меняюсь по-настоящему, то что во мне «остаётся собой»? Может быть, ничего — просто имя, которое я привык использовать.

Субстанциальная антропология не ложна. Она неполна.

1.5. Опыт изменения: неопровержимое свидетельство

Есть один аргумент, который невозможно опровергнуть. Не логический — феноменологический. Опыт собственного

изменения.

Каждый человек, который проходил через кризис, травму, потерю, выбор, трансформацию, — знает: я стал другим.

Не просто «я узнал новое» или «я изменил мнение». А: я стал другим человеком.

Это не метафора. Это факт опыта. Его нельзя опровергнуть логикой, потому что он дан — как даны цвет, боль, звук.

Человек был верующим, потом потерял веру. Он говорит: «я уже не тот, кто молился». Это не изменение мнения. Это изменение самого человека.

Человек прошёл через травму — война, насилие, потеря. Он говорит: «я уже не тот, кто был до». Это не «плохое настроение». Это изменение структуры личности.

Человек выбрал путь — профессию, отношения, образ жизни. Через десять лет он говорит: «я стал другим из-за этого выбора». Это не «накопление опыта». Это трансформация.

Субстанциализм не может объяснить это. Если бы было неизменное ядро, эти изменения были бы поверхностными. Но они не поверхностные. Они меняют самого человека.

Опыт изменения — неопровержимое свидетельство против субстанциализма.

1.6. Что в субстанциальном подходе стоит сохранить

Но было бы ошибкой отбросить субстанциальную антропологию целиком. В ней есть три истины, которые нужно со-

хранить — переосмыслив их.

Первая истина — идея центра.

Субстанциализм прав: у человека есть центр. Не неизменная субстанция, а точка организации, относительно которой выстраиваются свойства, выборы, отношения.

В тетраномике это называется центричностью — степенью, в которой человек держит себя как центр. Когда центричность высока, человек собран, устойчив, способен выбирать. Когда центричность падает, человек децентрируется — кризис, травма, распад.

Центр есть. Но центр не застывший. Он живой.

Вторая истина — идея идентичности.

Субстанциализм прав: человек чувствует себя одним и тем же. Даже когда он меняется, он говорит: «это был я». Это не иллюзия. Это феноменологический факт, который нужно объяснить.

В тетраномике это называется инвариантом цепи переходов. Я — не точка. Я — цепь. Но у цепи есть инвариант — то, что связывает её звенья в целое. Не неизменность. Связность.

Идентичность есть. Но идентичность — не неизменность. Идентичность — связность.

Третья истина — идея ответственности.

Субстанциализм прав: человек отвечает за свои поступки. Если бы не было центра, не было бы ответственности. Но ответственность есть — это факт морального опыта.

В тетраномике это называется авторством перехода. Человек — не пассивный носитель свойств. Человек — автор своих переходов: выбора, памяти, кризиса.

Ответственность есть. Но ответственность — не свойство субстанции. Ответственность — авторство перехода.

1.7. Итог главы

Субстанциальная антропология объясняет идентичность, центр, ответственность. Она не объясняет радикальное изменение, единство при разнообразии, опыт трансформации.

Что сохраняем: идею центра — но не как субстанцию, а как центричность. Идею идентичности — но не как неизменность, а как инвариант цепи. Идею ответственности — но не как свойство субстанции, а как авторство перехода.

Что отбрасываем: идею неизменного ядра. Идею человека как вещи. Идею человека как набора свойств или типа.

Что берём вместо этого: человека как переход — цепь событий с центром, который меняется, но сохраняет связность.

Об этом — следующая глава.

ГЛАВА 2. КРИТИКА ЧИСТО ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

2.1. Человек как поток: от Гераклита до Юма

Если субстанциальная антропология говорит: «человек — вещь с ядром», то процессуальная отвечает: «человек — поток событий без ядра».

Эта идея начинается с Гераклита. πάντα ῥεῖ, всё течёт. В одну и ту же реку нельзя войти дважды. Гераклит прав в одном: всё меняется. Но он не отвечает на вопрос, который возникает сам собой: кто входит в реку? Если всё течёт, кто тогда чувствует течение? Кто говорит: «я вижу, что всё меняется»?

Через две тысячи лет Юм развивает эту мысль. «Я» — не субстанция, а пучок восприятий. Нет никакого «я», которое стоит за восприятиями. Есть только поток: впечатление, идея, впечатление, идея. Юм пытается объяснить память через ассоциацию идей, ответственность — через полезность наказания. Но остаётся вопрос, который он не ставит: кто ассоциирует? Кто чувствует полезность?

Буддизм говорит похожее — но иначе. Анатта, «не-я». Нет неизменной души. Человек — это пять скандх: форма, ощущение, восприятие, воля, сознание. Ни одна из скандх не есть «я». И вместе они не образуют «я». Но буддизм не останавливается на этом. Он идёт дальше: если «я» нет, что тогда страдает? Что тогда освобождается? Буддизм отвечает: страдание есть, освобождение есть — но не для «я». Это тонкий ответ, и мы вернёмся к нему позже.

Современные версии повторяют ту же мелодию. Нейронаука скажет: «я» — это эпифеномен, иллюзия, которую мозг создаёт для удобства. Когнитивистика уточнит: «я» — это модель, которую система строит о себе. Постмодерн провозгласит: субъект мёртв, есть только дискурсы, языковые игры,

деконструкция.

Идея одна, хотя имён много: человек — это процесс, не вещь.

Сила этого подхода — в том, что он объясняет изменение. Да, я меняюсь. Да, всё течёт. Да, нет ничего постоянного.

Но есть слабость. Он не объясняет идентичность, память, ответственность. Если я — просто поток, кто помнит моё прошлое? Кто отвечает за мои поступки? Кто чувствует: «это был я»?

2.2. Если всё течёт — где я?

У процессуальной антропологии есть один фундаментальный вопрос, на который она не отвечает. Он простой.

Если всё течёт — кто тогда чувствует течение?

Когда я говорю «всё меняется», я предполагаю того, кто наблюдает изменение. Чтобы сказать «всё течёт», нужно стоять вне потока и видеть его. Но если я сам поток — как я могу видеть его целиком?

Когда я говорю «я изменился», я предполагаю того, кто сравнивает состояния. Чтобы сказать «я изменился», нужно сравнить «я тогда» и «я сейчас». Но если «я тогда» и «я сейчас» — два разных потока, кто их сравнивает?

Когда я говорю «это был я», я предполагаю того, кто чувствует связь между состояниями. Но если я — поток, «я тогда» и «я сейчас» — разные потоки. Почему я чувствую связь между ними?

Вот человек в двадцать лет. Вот он в пятьдесят. Он говорит: «это был я». Если я — поток, это как сказать: «эта река — та же река, хотя вода полностью сменилась».

Но река не чувствует себя рекой. Я чувствую себя собой.

Процессуализм объясняет изменение. Но не объясняет, кто чувствует изменение.

2.3. Проблема памяти и идентичности

Память требует того, кто помнит.

Если я — поток событий, кто хранит память о прошлом? Кто связывает прошлое с настоящим? Кто говорит: «я помню, как это было»?

Юм пытался ответить. Память — это связь между идеями. Впечатление А, идея А, впечатление В, идея В. Ассоциация связывает их. Но Юм не объясняет главного: кто связывает? Почему это один человек помнит, а не набор разрозненных идей?

Вот простой пример. Я помню свой десятый день рождения. Через тридцать лет я всё ещё помню его. Но за тридцать лет все клетки моего тела сменились. Все нейроны перестроились. Кто тогда помнит?

Если я — поток, память должна исчезать вместе с потоком. Но она не исчезает. Она продолжается.

Процессуализм говорит: память — это иллюзия непрерывности. Но иллюзия не может помнить себя как иллюзию. Чтобы сказать «это иллюзия», нужно быть тем, кто различа-

ет иллюзию и реальность. А это уже центр.

Память требует центра, который хранит. Поток не может хранить — он течёт.

2.4. Проблема ответственности

Ответственность требует того, кто отвечает.

Если я — поток событий, кто отвечает за мои поступки? Кого судить за преступление? Кого благодарить за доброе дело?

Вот человек совершает преступление. На суде он говорит: «это не я, это был поток событий». Судья отвечает: «но ты чувствовал себя тем, кто действовал».

Это не юридическая формальность. Это феноменологический факт. Даже если теоретически «я» — иллюзия, практически ответственность работает. Человек чувствует вину. Чувствует гордость. Чувствует: это сделал я.

Юм пытался объяснить ответственность через полезность. Наказание полезно, потому что предотвращает будущие преступления. Но это не объясняет, почему мы чувствуем вину. Вина — не полезность. Это чувство: это сделал я.

Ответственность требует центра, который отвечает. Поток не может отвечать — он течёт.

2.5. Что не работает в чисто процессуальном подходе

Пять проблем процессуальной антропологии стоят рядом.

Она не объясняет идентичность. Если я — поток, почему

я чувствую себя одним и тем же? Кто связывает прошлое, настоящее и будущее в одну жизнь?

Она не объясняет память. Если я — поток, кто хранит память? Почему я помню своё прошлое, а не чужое?

Она не объясняет ответственность. Если я — поток, кто отвечает за поступки? Кто чувствует вину или гордость?

Она не объясняет выбор. Если я — поток, кто выбирает? Кто говорит: «я решил»? Поток не выбирает — он течёт. Но я чувствую: я выбрал.

И она не объясняет опыт центра. Каждый человек знает: я чувствую себя центром. Не как субстанцию, а как точку, относительно которой выстраивается опыт. Процессуализм говорит: это иллюзия. Но иллюзия не может нести ответственность, помнить, выбирать. Иллюзия не может сказать «я — иллюзия».

Процессуальная антропология не ложна. Она неполна. Она объясняет изменение, но не объясняет идентичность, память, ответственность.

2.6. Что в процессуальном подходе стоит сохранить

Но было бы ошибкой отбросить процессуализм целиком. В нём есть три истины, которые нужно сохранить — переосмыслив их.

Первая истина — идея изменения.

Процессуализм прав: человек меняется. Не поверхностно, а глубоко. Не только свойства, а сама структура.

В тетраномике это называется переходом: человек меняется, но остаётся собой. Это не субстанциальное изменение — смена свойств. Это переход — смена состояния с сохранением центричности.

Вторая истина — идея процесса.

Процессуализм прав: человек — не застывшая вещь. Человек — это становление, не бытие.

В тетраномике это называется цепью переходов. Человек — не точка. Человек — цепь. Каждое звено — это он, но другое.

Третья истина — идея отсутствия неизменного ядра.

Процессуализм прав: нет неизменной субстанции. Нет «души», которая не меняется. Нет «характера», который задан раз и навсегда.

В тетраномике это называется переменной центричностью. Степень, в которой человек держит центр, может меняться. Но если она больше нуля — человек держит центр. Если падает до нуля — децентрируется.

Изменение есть. Процесс есть. Отсутствие неизменного ядра есть. Но ни одно из трёх не отменяет центра.

2.7. Итог главы

Процессуальная антропология объясняет изменение, процесс, отсутствие неизменного ядра. Она не объясняет идентичность, память, ответственность, выбор.

Что сохраняем: идею изменения — но не как поток без

центра, а как переход с центром. Идею процесса — но не как хаос событий, а как цепь переходов. Идею отсутствия неизменного ядра — но не как отсутствие центра, а как переменную центричность.

Что отбрасываем: идею человека как потока без ядра. Идею «я» как иллюзии. Идею ответственности как полезности.

Что берём вместо этого: человека как переход — цепь событий с центром, который меняется, но сохраняет связность. Об этом — следующая глава.

ГЛАВА 3. ЧЕЛОВЕК КАК ПЕРЕХОД

3.1. Третий путь: не сущность, но и не поток

Две предыдущие главы показали: субстанциальная антропология объясняет идентичность, но не объясняет изменение. Процессуальная объясняет изменение, но не объясняет идентичность.

Обе правы в чём-то. Обе неполны в целом.

Третий путь — не компромисс. Это снятие противоречия через новую категорию.

Человек — не сущность. Не вещь с неизменным ядром.

Человек — не поток. Не хаос событий без центра.

Человек — переход.

У меня есть центр — самость, идентичность — но он не застывший, а живой. Я меняюсь, но не как река, а как система, которая проходит через события и закрепляет результа-

ты. Я — не точка, а цепь. Каждое звено — это я, но другое.
Этот ответ берёт из первых двух подходов то, что работает.

От сущности — идею центра: я есть.

От потока — идею изменения: я становлюсь.

И добавляет третье: я есть становление с центром.

3.2. Формула человека

В Томе 1 бытие описано формулой перехода: система переходит из состояния в состояние через операцию и условие.

В Томе 2 та же формула применяется к человеку:

Источник → Канал → Пара → Условие → Результат →
Новый источник

Прочитаем её медленно.

Источник — кто я до перехода. Не «я вообще», а «я в этом конкретном состоянии»: с этими вопросами, этим опытом, этой неудовлетворённостью.

Канал — через что я прохожу. Не «жизнь вообще», а конкретный способ обработки опыта: когнитивный, эмоциональный, телесный, языковой. Через размышление. Через разговор. Через тело.

Пара — в какой форме я проявляюсь. Не одна точка, а отношение между двумя полюсами: ценность и действие, страх и желание, прошлое и будущее.

Условие закрепления — что делает переход устойчивым. Повторение, память, поддержка близких, время, нарратив.

Без этого решение остаётся желанием.

Результат — кем я стал. Не окончательная точка, а новое состояние.

Новый источник — кто я после. Результат становится источником следующего перехода.

Жизнь — это цепь таких переходов. Результат одного становится источником следующего.

Идентичность — это не то, что остаётся неизменным. Это то, что связывает переходы в целое. Инвариант цепи.

3.3. Центричность человека

В Томе 1 центричность — ключевая переменная. В Томе 2 она становится мерой идентичности.

Единица — полная центрированность. Человек знает, кто он. Держит направление. Проходит через изменения, но сохраняет связность.

Ноль — полная децентрация. Утрата центра, распад идентичности. Но не небытие — бытие без центра. Память, влияние, след.

Промежуточные значения — кризис, травма, трансформация. Человек в кризисе — часть центра утеряна, часть ещё держится. Человек на грани децентрации — травма, потеря, распад.

Центричность — не фиксированная величина. Она меняется в течение жизни. Растёт и падает.

3.4. Три исхода

Из онтологии Тома 1 переходят три исхода любого события.

Переход. Центричность сохраняется, состояние меняется. Человек проходит через кризис и растёт. Незнание становится знанием. Сомнение — уверенностью.

Присутствие. Центричность сохраняется, состояние не меняется. Рутинa. Архив. Чистое повторение. Эстетическое созерцание.

Децентрация. Центричность утрачивается, бытие сохраняется. Распад проекта. Фрагментация личности. Травма, которая разрушает центр. Смерть как граница системы, не как небытие.

Четвёртого исхода — небытия — нет. Всё, что кажется исчезновением, есть децентрация: потеря доступа, потеря формы, потеря центричности.

3.5. Четыре знака в биографии

Из Тома 1 переходят четыре знака. Восходящий переход обозначим знаком плюс. Нисходящий — минус. Присутствие — ноль. Децентрация — пустым множеством.

Биография — это последовательность таких знаков:
 $+, +, 0, -, \emptyset, +, 0, +, \dots$

Восходящий переход — обучение, рост, усиление идентичности. Нисходящий — выгорание, регресс, ослабление. Присутствие — стабильность, пауза, интеграция. Децентра-

ция — кризис, травма, утрата центра.

Жизнь — не «успех» или «провал». Это последовательность знаков. У каждой жизни — свой ритм.

3.6. Человек как эвос-цепь

В Томе 3 эвос — минимальная единица сознания, способная к переходу.

Человек — это не просто переход. Это эвос-цепь. Каждый эвос — маленький переход. Цепь эвосов — человек.

Ученик осваивает концепт — это эвос-переход. Ученик становится экспертом — это цепь эвос-переходов. Эксперт передаёт знание — эвос-цепь продолжается в других.

Человек — это эвос-цепь с инвариантом формы жизни.

3.7. Рекурсивность

Формула человека рекурсивна. Результат одного перехода становится источником следующего.

Это не линейная цепь. Это спираль. Каждый переход влияет на следующий. Чем больше переходов, тем сложнее цепь. У цепи есть вектор — восходящий, нисходящий, горизонтальный.

Выбор профессии. Профессиональный рост. Кризис профессии. Смена профессии. Каждый переход строится на предыдущем.

3.8. Форма жизни

Если я — цепь переходов, что связывает цепь в целое?

Ответ: форма жизни.

Форма жизни — не субстанция. Это инвариант цепи. Стилль мышления. Паттерны выбора. Ценности, которые повторяются. Отношение к другому. Способ проходить кризисы.

Человек может менять профессии, но сохраняет стиль работы. Может менять партнёров, но сохраняет паттерн отношений. Может менять убеждения, но сохраняет способ мыслить.

Форма жизни — то, что остаётся, когда всё остальное меняется.

3.9. Предел перехода

Переход не бесконечен. Есть границы.

Биологический предел — смерть как граница системы. Не небытие, а предел перехода. После смерти нет новых переходов на уровне личности.

Психологический предел — травма, которую нельзя интегрировать. Кризис, который не проходит. Потеря, которую нельзя пережить.

Экзистенциальный предел — вопрос «кто я?» не закрывается. Любой ответ — новый вопрос. Человек — это вопрос, который живёт.

Предел — не конец. Это граница, которая определяет форму перехода.

3.10. Что это меняет

Антропология перехода меняет три вещи.

Понимание идентичности. Идентичность — не неизменное ядро. Идентичность — инвариант цепи переходов. Я — это не то, что остаётся неизменным. Я — это то, что связывает мои переходы в целое.

Понимание изменения. Изменение — не угроза идентичности. Изменение — условие идентичности. Без изменения нет перехода. Без перехода нет человека.

Понимание ответственности. Ответственность — не вина. Ответственность — авторство перехода. Я не отвечаю за всё, что со мной происходит. Но я отвечаю за то, как я прохожу через то, что происходит.

3.11. Итог главы

Человек как переход — не сущность и не поток. Цепь событий с инвариантом формы жизни.

Формула человека: источник, канал, пара, условие, результат, новый источник.

Центричность — переменная, которая меняется в течение жизни.

Три исхода: переход, присутствие, децентрация. Четыре знака в биографии. Эвос-цепь. Рекурсивность. Форма жизни. Предел.

Об этом — следующие части книги.

ЧАСТЬ II. ПЕРЕХОД КАК СТРУКТУРА ЖИЗНИ

ГЛАВА 4. ИСТОЧНИК: ЧТО ВХОДИТ В МОЮ ЖИЗНЬ

4.1. Источник как событие, отношение, кризис

В формуле человека первый элемент — источник. Это то, с чего начинается переход.

Но что такое источник?

Не всегда «я решил». Чаще — то, что входит без спроса.

Вот человек теряет работу. Это не его выбор. Утром он шёл в офис, вечером у него уже нет офиса. Что теперь? Кто он без этой работы? На этот вопрос нельзя ответить сразу. Но вопрос уже задан — он стал источником перехода.

Вот человек влюбляется. Это тоже не план. Не решение из списка альтернатив. Влюблённость приходит. И вместе с ней приходит вопрос: кто я в этом отношении?

Вот человек останавливается и спрашивает себя: зачем я живу? Не потому что случилось событие. А потому что внутри — разлом. Старые ответы больше не работают. Это не событие, это кризис. Но и он становится источником перехода.

Источник может быть событием. Может быть отношением. Может быть кризисом. Общее одно: он открывает переход.

И часто — не спрашивая разрешения.

4.2. Источник — не всегда то, что я выбираю

Есть соблазн думать, что человек — автономный агент, который выбирает источники.

Это не так.

Рождение в определённой семье — не выбор. Генетика, тело, здоровье — не выбор. Историческая эпоха, культура, язык — не выбор. Случайные события — встреча, авария, болезнь — не выбор.

Это не отменяет авторство. Но авторство начинается не с выбора источника.

Авторство начинается с отношения к источнику.

Вопрос не «почему это случилось со мной». Вопрос — «что я делаю с тем, что случилось».

Это принципиальное различие. Оно отделяет антропологию перехода от иллюзии всемогущества. Человек не создаёт мир. Человек работает с миром, который его встречает.

4.3. Внешние и внутренние источники

Источники приходят двумя путями.

Извне — события, которые приходят из среды. Другие люди с их словами и поступками. Институты — школа, работа, государство. Случайности — встреча, книга, фильм.

Изнутри — вопросы, которые я задаю себе. Желания, которые чувствую. Конфликты между ценностями. Кризисы веры, смысла, идентичности.

Граница между внешним и внутренним — проницаема. Внешнее событие становится внутренним источником:

смерть близкого превращается в вопрос о смысле. Внутренний вопрос становится внешним действием: вопрос «кто я?» приводит к смене профессии.

Источник не бывает чистым. Он всегда на границе — между средой и человеком.

4.4. Накопление источников

Источники не исчезают. Они накапливаются.

В двадцать лет человек теряет друга. Это источник первого перехода. В тридцать лет он проходит через кризис профессии — но кризис включает память о потере. В сорок лет он задаёт вопрос о смысле — и в этом вопросе есть и потеря, и кризис.

Жизнь — не цепь изолированных событий. Это накопление источников. Каждый следующий источник включает предыдущие.

Вот почему два человека, столкнувшиеся с одним и тем же событием, реагируют по-разному. У каждого — свой накопленный источник. Своя история. Своя память.

Источник — не точка. Источник — слой.

4.5. Судьба как совокупность источников

Судьба — не мистика. Это совокупность не-выбранных источников.

Где и когда я родился. Мои родители, генетика, тело. Историческая эпоха, культура, язык. Случайные события, ко-

которые нельзя предсказать.

Судьба — не приговор. Это материал, с которым я работаю.

Два человека рождаются в одной семье. Одинаковый материал — одни родители, одна среда, одна эпоха. Один становится преступником. Другой — врачом.

Судьба дала материал. Переход — это то, что каждый сделал с материалом.

В тетраномике судьба — это внешние источники и пределы выбора. Но внутри этих пределов — пространство авторства. Не «я выбираю всё». Но «я выбираю то, что делаю с тем, что выбрано не мной».

4.6. Предел источника

Есть источники, которые нельзя выбрать и нельзя обойти.

Рождение. Своя смерть. Генетика. Историческая эпоха. Смерть близкого, которую нельзя отменить.

Это пределы источника. Они не отменяют переход. Они определяют его форму.

Человек не выбирает смерть близкого. Но он выбирает, как жить с этой потерей. Предел — смерть — определяет форму перехода: траур, память, продолжение. Без предела не было бы формы. Предел делает переход конкретным.

Судьба — совокупность источников. Предел — конкретный источник, который нельзя обойти. Они связаны, но не одно и то же.

4.7. Работа с источником

Что я могу с источником?

Могу выбирать отношение к нему. Могу выбирать канал прохождения — когнитивный, эмоциональный, телесный, языковой. Могу выбирать условие закрепления — память, нарратив, практика. Могу выбирать результат — кем я стал после.

Чего я не могу? Не могу выбрать все источники. Не могу изменить прошлое — источник уже случился. Не могу контролировать других — их источники — их авторство.

Когда приходит источник, спросите: что это — событие, отношение, кризис? Выбрал ли я это — или оно вошло без спроса? Что я могу с этим сделать — не с источником, а со своим отношением к нему? И наконец: кем я хочу стать после?

Четыре вопроса. Не чек-лист, а способ увидеть, где заканчивается судьба и начинается авторство.

4.8. Итог главы

Источник — первый элемент перехода. Он не всегда выбран. Он приходит извне или изнутри. Он накапливается — каждый источник включает предыдущие. У него есть предел — то, что нельзя обойти. И с ним можно работать — выбирая отношение, канал, условие, результат.

Источник — начало перехода. Но не конец.

О канале — следующая глава.

ГЛАВА 5. КАНАЛ: ЧЕРЕЗ ЧТО Я ПРОХОЖУ

5.1. Канал как способ обработки опыта

В формуле человека второй элемент — канал. Если источник — это что входит в мою жизнь, то канал — это как я это обрабатываю.

Вот человек потерял близкого. Источник один. Но каналов — несколько. Один человек задаёт вопросы: почему это случилось? Что такое смерть? Он идёт по когнитивному каналу. Другой — плачет, кричит, молчит. Он идёт по эмоциональному. Третий — не спит, не ест, чувствует напряжение в теле. Он идёт по телесному. Четвёртый — говорит с другими, пишет дневник, идёт на ритуал прощания. Он идёт по языковому.

Один источник. Четыре канала. Один человек может проходить через несколько сразу. Другой — застрять в одном.

Канал — это способ, которым опыт становится моим. Не «просто случай», не «просто событие» — а то, что я переработал.

5.2. Четыре канала

Когнитивный канал — это мышление, анализ, рефлексия, понимание. Человек задаёт вопросы: почему? Что это значит? Как это понять? Он строит модели: это похоже на... это часть... Он делает выводы: значит... поэтому...

Сила этого канала — в понимании. Он даёт структуру, смысл, ориентацию. После потери человек читает о смерти, философствует, ищет объяснения. Это помогает — до определённого предела.

Но есть и тень. Когнитивный канал может стать защитой от чувства. Человек думает об этом — и не чувствует. Мысль идёт впереди чувства и заслоняет его. Он понимает — и не переживает.

Эмоциональный канал — это чувства, аффекты, настроения. Человек чувствует горе, гнев, страх, радость, любовь. Эмоции не «обо мне» — они и есть я в этот момент. Они проходят, но оставляют след.

Сила эмоционального канала — в прямом переживании, в связи с собой. Человек не «думает о боли» — он болит. Это не слабость. Это канал прохождения.

Но у эмоционального канала есть тень. Он может захватить целиком. Аффект, паника, депрессия. Человек не может выйти из эмоции, она становится всем.

Телесный канал — это тело, ощущения, движение, физиология. Тело помнит то, что разум забыл. Телесные симптомы: напряжение, боль, бессонница, усталость. Телесные практики: дыхание, движение, контакт, отдых.

Сила телесного канала — в заземлении. После травмы человек не может говорить, но тело держит память. Работа с телом — терапия, движение — помогает пройти.

Тень телесного канала — избегание. Спорт как уход от

чувства. Тело используется, чтобы не чувствовать, а не чтобы чувствовать.

Языковой канал — это речь, письмо, диалог, нарратив. Человек говорит с другими: мне нужно это проговорить. Пишет: дневник, текст, письмо — даже если не отправит. Строит историю: это случилось так... после этого я...

Сила языкового канала — в форме, связности, возможности передать другому. После кризиса человек идёт к терапевту, пишет текст, говорит с другом. Это не «просто слова». Это канал закрепления перехода.

Тень языкового канала — маска. Слова вместо переживания. Человек рассказывает историю, но не живёт её.

5.3. Канал как ограничение и как возможность

Канал — не нейтральный инструмент. Он ограничивает и открывает одновременно.

Когнитивный канал не даёт полного эмоционального переживания. Эмоциональный не даёт понимания. Телесный не даёт слов. Языковой не даёт прямого чувства.

Вот человек пытается продумать горе. Не получается — мысль не доходит до чувства. Канал ограничивает.

Но тот же канал даёт смысл. Когнитивный канал открывает то, что закрыто для эмоционального. Эмоциональный — то, что закрыто для когнитивного. Каждый канал открывает своё.

Канал — не «хорошо» или «плохо». Это условие возмож-

ности перехода. Без канала источник остаётся внешним. Через канал он становится моим.

5.4. Когда канал не справляется

Канал может не справиться. Три причины.

Источник слишком сильный. Травма, которую канал не может обработать. Насилие, война, внезапная смерть.

Канал слишком узкий. Человек использует только один канал — например, только когнитивный. Он всё понимает, но не чувствует. Или только эмоциональный — чувствует, но не понимает. Или только телесный — напряжён, но не говорит.

Канал заблокирован. Канал был, но закрылся. Защита, травма, запрет. Человек не может об этом говорить. Не хочет это чувствовать. Не позволяет телу расслабиться.

Признаки того, что канал застрял, разные. Повторяющиеся мысли без вывода — застрял когнитивный. Эмоции, которые не проходят, — застрял эмоциональный. Телесные симптомы без причины — застрял телесный. Невозможность говорить — застрял языковой.

Это и есть кризис. Не «плохое событие» — а невозможность пройти через событие доступными каналами.

5.5. Смена канала

Когда один канал не справляется, нужна смена канала.

Человек продумал горе, но не пережил. Терапия помога-

ет почувствовать: я не только понимаю — я чувствую. Это смена с когнитивного на эмоциональный.

Человек застрял в эмоции — паника, гнев. Телесная практика помогает заземлиться: дыхание, движение, контакт. Это смена с эмоционального на телесный.

Тело помнит, но нет слов. Диалог, письмо, нарратив дают форму. Это смена с телесного на языковой.

Человек заговорил опыт, но не пережил. Медитация, молчание, присутствие помогают почувствовать без слов. Это смена с языкового на прямое переживание.

Смена канала — не предательство первого канала. Это расширение способности проходить.

5.6. Предел канала

Есть источники, которые нельзя провести ни через один канал.

Смерть ребёнка. Невозвратимая потеря. Травма, которая не интегрируется. Здесь нет слов, нет понимания, нет «пережил и пошёл дальше». Нет «закрытия», нет «принятия».

Это — предел канала. Не провал. Граница человеческого.

Что с этим делать? Признать: это нельзя провести. Это остаётся как есть. Найти способ жить с этим — не «пережить», а «жить с». Иногда — превратить предел в источник для других: помощь, текст, искусство.

Предел канала — не конец перехода. Это его граница. Граница, которая определяет форму.

5.7. Канал как дар и как проклятие

Канал — дар. Он даёт способ пройти. Он открывает возможность перехода. Без канала источник остаётся внешним, не становится моим.

Канал — проклятие. Он ограничивает: я могу пройти только так, а не иначе. Он может застрять: я не могу выйти из этого канала. Он может стать тюрьмой: я всегда так прохожу, и не могу иначе.

Вот человек всегда проходит через когнитивный канал. Это дар: он понимает, структурирует, делает выводы. Это проклятие: он не чувствует, не заземляется, не говорит. Он обречён понимать — и не может пережить.

Канал — не «хорошо» или «плохо». Это условие возможности и невозможности.

5.8. Итог главы

Канал — способ обработки опыта. Четыре канала: когнитивный, эмоциональный, телесный, языковой. Каждый открывает и закрывает одновременно. Канал может застрять — это кризис. Может смениться — это расширение. Имеет предел — то, что нельзя провести. И может стать тюрьмой — если я не могу выйти из одного канала.

Канал — это то, через что я прохожу. Но не конец. О паре — следующая глава.

ГЛАВА 6. ПАРА: В КАКОЙ ФОРМЕ Я ПРОЯВЛЯЮСЬ

6.1. Я — не один. Я — всегда отношение

В формуле человека третий элемент — пара. Это самый неочевидный элемент. Но и самый ключевой.

Тезис простой: я никогда не проявляюсь напрямую. Я всегда проявляюсь через отношение между двумя полюсами.

Я не «думаю» — я думаю о чём-то. Не «чувствую» — я чувствую что-то к кому-то. Не «выбираю» — я выбираю между А и В.

Я — не монолог. Я — диалог.

Даже когда я один, я остаюсь отношением. Отношение с собой: самооценка, самокритика, самоподдержка. Отношение с прошлым: память, вина, гордость. Отношение с будущим: надежда, страх, план.

Человек — не субстанция, которая потом вступает в отношения. Человек изначально отношение. Проявление невозможно без различия. Различие требует двух полюсов. Два полюса образуют пару.

6.2. Две пары, которые определяют многое

Пара — не любые два элемента. Это два полюса, связанные отношением. Вот две пары, которые определяют большую часть нашей жизни.

Ценность и действие. Ценность — то, что для меня важно. Действие — то, что я делаю. Между ними — отношение: соответствие или несоответствие.

Вот человек говорит другу, что занят, — хотя свободен. Мелочь. Но вечером он не может уснуть. Что-то не так. Ценность — честность. Действие — маленькая ложь. Между ними разрыв. Этот разрыв и есть источник перехода.

Осознание несоответствия открывает выбор: изменить действие или пересмотреть ценность. Иногда первое. Иногда второе. Но всегда — переход.

Я и Другой. Я — мой центр. Другой — его центр. Между нами — отношение: любовь, дружба, конфликт, безразличие.

Вот человек хочет близости. Другой хочет дистанции. Отношение нарушено. Возникает конфликт. Но конфликт — не тупик. Это источник перехода. Через диалог, признание различия, выбор — рождается новое отношение. Или происходит расставание. И то, и другое — переход.

Есть и другие пары. Страх и желание. Прошлое и будущее. Но все они — варианты одного принципа. Я проявляюсь через различие. Различие образует пару.

6.3. Пара не как конфликт, а как проявление

Часто пару понимают как конфликт. «Я разрываюсь между А и В. Мне нужно выбрать одно.»

Но пара — не обязательно конфликт. Это форма проявления.

Ценность и действие — не конфликт. Это способ, которым ценность становится видимой. Я узнаю свою ценность

только тогда, когда сравниваю её с действием. Без действия ценность остаётся абстракцией.

Я и Другой — тоже не конфликт. Это способ, которым я становлюсь видимым для Другого. И способ, которым Другой становится видимым для меня. Я не могу узнать себя в одиночестве. Я узнаю себя через отношение.

Конфликт возникает, когда отношение нарушено. Ценность не соответствует действию. Страх блокирует желание. Я не вижу Другого как центр.

Но сама пара — не проблема. Она условие возможности. Без пары нет проявления.

6.4. Асимметрия пары

Пара почти всегда асимметрична.

Ценность идеальна, действие конечно. Никогда не будет полного соответствия.

Прошное фиксировано, будущее открыто. Прошное тянет назад, будущее зовёт вперёд.

Я вижу себя изнутри — Другого снаружи. Другой видит меня снаружи — себя изнутри. Мы никогда не видим друг друга одинаково.

Асимметрия — не изъян. Это условие напряжения, которое делает пару живой. Если бы полюса были равны, пара бы схлопнулась. Ценность равна действию — нет роста. Я равен Другому — нет отношения.

Различие — не помеха. Различие — источник движения.

6.5. Я как пара: отношение с собой

Самая фундаментальная пара — это я и я.

Не «я один». А: я — отношение с собой.

Одна часть меня смотрит — другая та, на которую смотрят. Это не шизофрения. Это структура саморефлексии. Без неё невозможно ни мышление, ни выбор, ни ответственность.

Одна часть судит — другая та, которую судят. Это может быть разрушительно — жестокость к себе. Может быть конструктивно — самокоррекция. Но сама структура — неизбежна. Я всегда и тот, кто смотрит, и тот, на кого смотрят.

Одна часть — ядро идентичности. Другая — периферия: роли, свойства, состояния. Кризис наступает, когда периферия атакует центр. Когда роли, которые я играю, начинают определять меня сильнее, чем я сам.

Работа с парой «я и я» — не подавить одну часть, а дать место обеим. Признать: я не один. Я — отношение. Увидеть асимметрию: какая часть доминирует. Найти баланс — не равновесие, а живое движение между полюсами.

6.6. Смена пары: что значит «стать другим»

«Стать другим» — не смена свойств. Это смена пары.

Было: карьера и успех. Стало: семья и близость. Это не «я стал лучше». Это другая пара. Другие полюса. Другое отношение.

Было: страх отвержения, желание одобрения. Стало: страх потери свободы, желание автономии. Это не «я вырос». Это другая конфигурация. Другое напряжение.

Было: я — критик, я — критикуемый. Стало: я — поддержка, я — принимаемый. Это не «я стал добрее к себе». Это новая пара.

Смена пары — не предательство старой пары. Это расширение способности проявлять себя.

Но смена пары — не автоматическая. Иногда человек проходит через кризис и остаётся в той же паре — просто с другим отношением. Иногда — пары сменяются одна за другой. Иногда — новая пара приходит и остаётся на всю жизнь.

Что именно произойдёт — зависит от источника, канала, условий закрепления. Об этом — следующие главы.

6.7. Итог главы

Пара — форма проявления. Я проявляюсь не напрямую, а через отношение двух полюсов. Пара не всегда конфликт — она условие возможности. Пара асимметрична — напряжение делает её живой. Я — отношение с собой. Смена пары — то, что значит «стать другим».

Пара — это то, в какой форме я проявляюсь. Но не конец. Об условии — следующая глава.

ГЛАВА 7. УСЛОВИЕ: ЧТО МЕНЯ ЗАКРЕПЛЯЕТ

7.1. Не всё, что произошло, становится мной

Четвёртый элемент формулы человека — условие закрепления. Это то, без чего переход не становится частью меня.

Тезис простой: событие само по себе не меняет меня. Меняет только то, что закрепилось.

Вот человек читает книгу. Через неделю он не помнит ни одной идеи. Событие было — перехода нет.

Вот человек ходит на терапию. Он понимает, что говорит терапевт. Но между сессиями ничего не делает. Событие было — перехода нет.

Вот человек проходит через сильный опыт. Но никому о нём не рассказывает, не пишет, не возвращается к нему. Опыт остаётся «непереваренным». Событие было — перехода нет.

А вот тот же человек читает книгу — но записывает ключевые идеи и применяет их на практике. Переход закрепляется.

Тот же человек ходит на терапию — но делает упражнения между сессиями. Переход закрепляется.

Тот же человек проходит через опыт — но рассказывает кому-то, пишет текст, делает вывод. Переход закрепляется.

Закрепление — не «дополнение» к переходу. Это условие его возможности.

7.2. Пять условий закрепления

Есть пять условий, без которых переход не становится частью меня.

Первое — повторение. Одно действие — эпизод. Повторённое действие — паттерн. Многократно повторённое — часть того, кто я есть. Человек один раз пробежал пять километров — это событие. Бегал каждый месяц — привычка. Бегал каждый день год — это уже не привычка, это часть идентичности.

Второе — память. Без памяти нет накопления. Память связывает прошлое с настоящим. Но память — не архив. Это активный процесс: я не просто храню прошлое, я его реконструирую. Память может быть явной — я помню, как это было. Может быть неявной — тело помнит, эмоции помнят, паттерны помнят. Но без памяти переход исчезает вместе с событием.

Третье — поддержка. Один в переходе — сложно закрепиться. С поддержкой — легче. Человек бросил курить один — высокий риск срыва. Бросил с группой, с другом, с приложением — выше шанс закрепления. Поддержка — не «костыль». Это внешнее условие внутреннего перехода.

Четвёртое — время. Закрепление требует времени. Нельзя ускорить закрепление без риска. Травма требует времени, чтобы интегрироваться. Обучение — чтобы навык стал автоматическим. Отношения — чтобы доверие закрепилось. Время — не враг. Это союзник.

Пятое — нарратив. Рассказать о переходе — закрепить его. Написать текст — сделать его видимым. Построить историю: это случилось так, после этого я... Человек прошёл

через кризис, но никому не рассказал — осталось неперева-
ренным. Рассказал другу — закрепилось. Написал текст —
стало частью идентичности.

Все пять работают вместе. Если хотя бы одно отсутствует
— закрепление слабеет.

7.3. Почему одни переходы закрепляются, а другие нет

Ответ — потому что для одних выполнены все пять
условий, а для других — нет.

Вот человек сменил профессию. Каждый день он работа-
ет в новой сфере — повторение. Он помнит, почему ушёл из
старой, — память. У него есть коллеги, наставник, сообще-
ство — поддержка. Прошёл год — время. Он говорит: «Я —
[новая профессия]» — нарратив. Все пять условий выполне-
ны. Переход закрепился.

А вот другой человек попробовал сменить профессию —
и бросил. Попробовал один раз. Забыл, почему начал. Ни-
кто его не поддерживал. Через две недели решил: не пошло.
Сказал себе: «Я пытался, но не моё». Четыре условия отсут-
ствуют, пятое — нарратив — работает против него. Переход
не закрепился.

Бывает и третий случай — частичное закрепление. Чело-
век ходил к терапевту три месяца — повторение было. Пом-
нит инсайты — память есть. Но после терапии остался один
— поддержки нет. Времени мало. Он говорит: «Я в процес-
се». Переход начался — но не завершился.

Закрепление не бинарно. Оно градуально. От «не закрепились совсем» до «стало частью меня». Между этими полюсами — много состояний.

7.4. Среда закрепляет

Закрепление — не только внутреннее. Среда активно участвует.

Семья может поддерживать — «Мы с тобой». Может блокировать — «Ты не сможешь». Когда человек хочет сменить профессию, реакция семьи определяет многое. Поддержка — выше шанс закрепления. Блокировка — ниже.

Культура даёт нарративы: «Это нормально», «Это странно». В одной культуре смена профессии в сорок лет — норма. В другой — «поздно». Культура не фон. Это активное условие закрепления.

Институты — это машины закрепления. Школа закрепляет знание через экзамены и дипломы. Работа закрепляет навыки через практику и оценку. Терапия закрепляет изменения через сессии и домашние задания. Религия закрепляет веру через ритуалы и сообщество. Институт может быть хорошим или плохим. Но он всегда — закрепляет.

Я не закрепляю себя в одиночку. Закрепление — со-творчество меня и среды.

7.5. Власть и закрепление

Кто решает, что закрепились, а что нет?

Это вопрос власти.

Вот человек приходит к психиатру. Психиатр говорит: «У вас депрессия». Диагноз закрепляется в карте, в идентичности, в лечении. Кто имеет право так закрепить? Психиатр. Не сам человек. Не его семья. Психиатр — потому что у него есть институциональное право.

Вот родитель говорит ребёнку: «Ты — неудачник». Это может закрепиться в идентичности на всю жизнь. Родитель не имеет легитимного права — но влияние огромно. Формального права нет. Фактическая власть — есть.

Власть — не зло. Это условие закрепления. Но власть может быть легитимной и нелегитимной. Терапевт, учитель, институт — легитимная. Абьюзер, манипулятор, токсичная среда — нелегитимная.

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.