

ГЛУБИННОЕ СОЗНАНИЕ

Мысль. Образ. Убеждение. Намерение



МАРАТ АБДУЛИН

Марат Абдулин

Глубинное сознание. Мысль. Образ. Убеждение. Намерение

<https://litres.ru/74574464>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек движется к тому, что в глубине считает благом. Не к заявленной цели, а к тому, чему день за днём отдаёт внимание, время, силы и право определять следующий выбор. Сначала это мысль. Затем она обретает образ, получает внутренний вес, становится убеждением и рождает намерение. А намерение, оставаясь почти незаметным, прокладывает жизненный путь.

«Глубинное сознание» раскрывает связь между тем, что человек думает, чего желает, во что верит и куда в действительности движется. Эта книга — о внутреннем законе, по которому одна возможность получает преимущество перед другой; о намерении, способном вести к созиданию или годами удерживать вдали от собственной цели; о компасе, стрелку которого человек принимает за случайность, пока однажды не оглянется на пройденный путь.

Иногда недостаточно сильнее стараться и быстрее идти. Сначала необходимо увидеть, куда направлена стрелка. Потому

что усилие не меняет неверного пути — оно лишь ускоряет движение по нему.

Содержание

Глава	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Внутренний курс человека	7
Мысль, которая становится направлением жизни	9
ГЛАВА 1	15
Как мысль становится внутренней	15
силой	15
Возникновение мысли	22
Внимание, рождающее образ	22
Соединение мысли с желанием	29
От принятой мысли к убеждению	35
От убеждения к намерению	48
Компас и магнитное поле	59
ГЛАВА 2	64
Внутренняя система намерений	64
Цель, желание, убеждение и намерение	65
Главные и подчинённые направления	73
Столкновение побуждений и выбор направления	79
Благородная цель как оправдание другого	83
намерения	83
Как обнаружить сильнейшее намерение	87
ГЛАВА 3	97
Как намерение направляет жизнь	97
Избирательность восприятия	98

Марат Абдулин
Глубинное сознание.
Мысль. Образ.
Убеждение. Намерение

Глава

Марат Абдулин

ГЛУБИННОЕ СОЗНАНИЕ

Мысль. Образ. Убеждение. Намерение

2026

© Абдулин М. Р., «Глубинное сознание», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Внутренний курс человека

В каждом человеке постепенно складывается внутренний курс — направление, которому он снова и снова отдаёт своё внимание, силы и решения. Такой курс не объявляется вслух и не выбирается за один раз: человек просто раз за разом смотрит в одну и ту же сторону и раз за разом решает в одну и ту же пользу, а из этих небольших, часто едва заметных выборов постепенно и складывается то, что можно назвать направлением его жизни.

У большинства людей такой курс изначально обращён к созиданию. Человек хочет развиваться, трудиться, заботиться о близких, строить дело, отношения, дом — полноценную жизнь, в которой есть на что опереться. Это направление держится не одним усилием, а множеством повторяющихся решений: чему уделить внимание сегодня, ради чего поработать чуть дольше, на что потратить заботу и деньги.

Но рядом с этим созидательным курсом в человеке способно укрепиться и другое направление — то, что обещает не долгий труд, а быстрое удовольствие или облегчение. Оно редко заявляет о себе громко: сначала это просто мысль, к которой человек время от времени возвращается, затем

— предпочтение, которое постепенно получает чуть больше внимания. Мало-помалу это направление начинает спорить с первым за одно и то же время, одни и те же силы и одни и те же решения.

Как рождается такое направление, почему в одном человеке одновременно уживаются и соперничают друг с другом несколько курсов, как понять, какой из них в действительности сильнее, и можно ли его изменить, — на эти вопросы дальше и предстоит ответить.

Мысль, которая становится направлением жизни

Иногда направление человеческой жизни начинается с мысли, которой первоначально почти не придают значения. Она возникает после увиденного, услышанного, пережитого или воображаемого и в первое мгновение ничем не отличается от множества других мыслей, ежедневно проходящих через сознание. Она ещё не является целью, не требует действия и может исчезнуть так же быстро, как появилась. Однако человек возвращается к ней. Рассматривает её с разных сторон, дополняет подробностями, связывает с ожиданиями и постепенно открывает в ней всё больше привлекательного. Незаметно мысль, которая была лишь внутренним представлением, начинает приобретать силу. Человек ещё ничего не получил и, возможно, даже не приблизился к желаемому, но уже способен переживать его в своём сознании. Он представляет будущий результат, предполагает связанные с ним ощущения, мысленно видит изменения, которые тот принесёт в его жизнь. Чем чаще внимание возвращается к этому образу, тем подробнее и убедительнее он становится. Разум обнаруживает новые преимущества, находит дополнительные причины стремиться к желаемому и всё теснее связывает его с благополучием, удовлетворением, признанием или внутрен-

ним спокойствием. Так мысль начинает создавать желание.

Желание не появляется в сознании как совершенно бесформенная сила. Даже когда человек испытывает потребность, беспокойство или стремление изменить своё состояние, именно мысль показывает ему, посредством чего это изменение якобы может произойти. Она выделяет определённый предмет, раскрывает его возможное значение и соединяет с ним ожидание будущего переживания. Человек сначала представляет то, чего ещё нет, затем начинает ощущать его ценность и постепенно стремится приблизить созданный образ к действительности. Поэтому мысль не просто сопровождает уже возникшее желание. Она наполняет его содержанием, указывает ему предмет и способна многократно усиливать его. Возвращаясь к одному и тому же представлению, человек может сделать особенно важным то, что первоначально было лишь одной из множества возможностей. Желаемое всё реже воспринимается как нечто необязательное и всё чаще — как то, без чего трудно представить дальнейшее благополучие. Мысль продолжает развиваться, а вместе с ней растёт и сила внутреннего стремления.

Но на этом её влияние не заканчивается. Постепенно человек начинает смотреть через принятую мысль на окружающую действительность. Он легче замечает то, что подтверждает ценность желаемого. Возможности, связанные с его достижением, кажутся особенно значимыми, а препятствия воспринимаются всё болезненнее. Обстоятельства оценива-

ются уже не сами по себе, а в зависимости от того, приближают ли они человека к тому, вокруг чего сосредоточилось его внимание. То, что сначала было только привлекательным представлением, со временем может стать убеждением: именно здесь находится необходимое благо, удовлетворение, польза или смысл дальнейшего движения. Из этого убеждения начинает формироваться внутреннее направление. Оно не всегда совпадает с тем, как человек объясняет свои действия словами. Он может называть одну цель, но снова и снова направлять внимание, силы и средства к другой. Внешние причины меняются, объяснения перестраиваются, однако повторяющийся выбор постепенно обнаруживает то, что приобрело для него настоящую ценность. Так одна мысль способна пройти длинный путь: от почти незаметного представления до основания, вокруг которого человек начинает выстраивать своё отношение к возможностям, ограничениям, людям и самому себе.

Сама эта способность мысли не является ни полезной, ни разрушительной. Без неё человек не смог бы увидеть возможное раньше, чем оно стало действительностью, соединиться с продолжительной целью и сохранять движение в тот период, когда труд уже требует усилий, а результат ещё не появился. Любое серьёзное созидание начинается с мысли о том, чего пока не существует: о знании, которое ещё не приобретено, способности, которая ещё не развита, предмете, который ещё не создан, или деле, которое только пред-

стоит осуществить. Мысль раскрывает ценность будущего и побуждает искать причины, посредством которых оно может возникнуть.

Однако та же сила способна получить совершенно иное направление. Человек может постоянно возвращаться не к действительной ценности результата, а к тому переживанию, которое надеется через него получить. В центре мысли оказывается уже не познание, созидание или польза, а наслаждение, превосходство, восхищение окружающих, тайное удовлетворение или привлекательный образ самого себя. Тогда предмет становится лишь средством внутреннего питания, а желание всё сильнее зависит от образа, созданного сознанием. Различие между этими направлениями определяется не силой желания. Сильное стремление может поддерживать продолжительный полезный труд, но может и подчинить жизнь переживанию, которое не приводит к настоящему насыщению. Поэтому важен не только вопрос о том, насколько сильно человек чего-либо хочет. Гораздо важнее понять, что именно его мысль сделала желанным, за счёт чего возникла эта ценность и сохраняет ли она связь с действительностью.

Продуктивная мысль не требует, чтобы реальность безусловно соответствовала созданному представлению. Она обращается к действительности, чтобы исследовать и проверить себя. Человек уточняет понимание, изучает условия, обнаруживает недостающие знания и способен признать

ошибку. Если выбранное средство не ведёт к настоящему результату, он изменяет средство, потому что стремится к самой цели, а не к сохранению первоначального образа.

Иначе развивается мысль, которая начинает обслуживать уже созданное желание. Человек всё легче принимает то, что позволяет продолжать приятное внутреннее переживание, и сопротивляется тому, что раскрывает ошибку, чрезмерную цену или разрушительные последствия. Он может искренне говорить о пользе дела, одновременно используя его для получения признания. Может считать, что стремится к результату, но выбирать преимущественно те действия, которые дают желаемое ощущение уже сейчас. Постепенно действительность перестаёт быть источником понимания и превращается в материал, из которого мысль отбирает только удобные подтверждения.

Именно поэтому мысль необходимо исследовать не только в момент её появления. Важно увидеть, что происходит с ней дальше: почему одна мысль исчезает, а другая удерживает внимание; каким образом представление наполняется значением; где заканчивается исследование предмета и начинается повторение желаемого образа; как мысль соединяется с воображением, создаёт желание, превращается в убеждение и постепенно формирует внутреннее направление.

Эта тема посвящена не всем мыслям, возникающим в сознании. Большинство из них проходят, не оставляя глубокого следа. Предметом исследования станет мысль, к которой

человек возвращается, которую развивает, принимает и наделяет возрастающей значимостью. Именно в её постепенном изменении скрывается механизм, способный направить внимание к познанию действительности или, напротив, замкнуть его внутри созданного представления.

Человек не всегда замечает этот процесс. Он видит уже сформировавшееся желание, убеждение или цель, но не помнит, с какой мысли всё начиналось и чем она питалась. Ему кажется, что определённый предмет всегда обладал для него такой ценностью, хотя во многом эта ценность была создана постоянным возвращением внимания. То, что долго развивалось внутри, со временем начинает восприниматься как естественное и само собой разумеющееся. Поэтому исследование мысли — не отвлечённое наблюдение за тем, что происходит в сознании. Это попытка увидеть начало внутреннего направления прежде, чем оно станет настолько привычным, что человек перестанет отличать действительность от собственного представления о ней. Пока мысль кажется лишь тем, о чём он иногда думает, её влияние легко недооценить. Но, получая внимание, содержание и внутреннее принятие, она постепенно перестаёт быть случайным образом. Она становится тем, через что человек начинает видеть желаемое, объяснять происходящее и определять направление своей жизни.

ГЛАВА 1

Как мысль становится внутренней силой Возникновение мысли

Первым толчком к появлению мысли нередко становится то, что произошло во внешнем мире: услышанная фраза, увиденный поступок, встреча, известие или изменение обстоятельств. Однако событие и возникшая вслед за ним мысль — не одно и то же. Событие лишь происходит, тогда как мысль появляется в тот момент, когда человек выделяет в произошедшем определённый смысл. Один и тот же факт может вызвать у разных людей совершенно разные мысли: для одного он обернётся возможностью, для другого — угрозой, для третьего — лишь поводом вспомнить о своём прошлом, а для кого-то не будет значить вообще ничего. Само событие остаётся прежним. Различается то, какую его сторону человек замечает, с чем её связывает и какое значение начинает ей придавать. Человек узнаёт, что его знакомый начал новое дело и постепенно добился заметного результата. Кто-то увидит в этом подтверждение того, что продолжительный труд приносит плоды; для кого-то чужой успех обернётся поводом сравнить его со своим положени-

ем и задуматься о собственной нереализованности; а кого-то это интересует само по себе — впервые всерьёз натолкнёт на мысль заняться чем-то подобным. Внешний источник у этих мыслей один, но их содержание различно, потому что каждый помещает увиденное в уже существующую систему представлений, ожиданий и потребностей. Следовательно, мысль возникает не как точная копия происходящего.

Между событием и мыслью находится внутреннее истолкование. Человек выделяет определённую часть увиденного или услышанного, сопоставляет её с тем, что уже знает, и формирует первоначальное объяснение: «Это может быть полезно», «Это опасно», «Мне тоже необходимо это получить», «Возможно, причина находится именно здесь». Такой переход совершается настолько быстро, что человек часто не успевает его заметить. Ему кажется, будто событие сразу обладало тем значением, которое он в нём увидел. Факт и собственное объяснение факта сливаются в одно. Например, отсутствие ответа на сообщение является фактом. Но мысли «человек занят», «он намеренно меня игнорирует», «я сказал что-то неправильное» или «его отношение ко мне изменилось» — это уже разные истолкования. Ни одно из них не содержится непосредственно в самом молчании. Каждое возникает в результате соединения события с определённым предположением. Если это различие остаётся незамеченным, человек начинает переживать собственное объяснение так, словно оно уже является установленной действи-

тельностью. Ещё ничего не выяснено, но возникшая мысль способна вызвать тревогу, обиду, надежду или предвкушение. Внутренняя реакция развивается уже не вокруг самого события, а вокруг смысла, который был ему придан.

Однако увиденное и услышанное — лишь один из источников мысли. Она может возникнуть из воспоминания. Прошедшее событие давно завершилось, но память возвращает его в сознание, и человек снова обращается к определённым словам, поступкам или переживаниям. Он замечает в них то, чего не видел прежде, и начинает выстраивать новое объяснение. При этом воспоминание не возвращает прошлое во всей его полноте. Какие-то подробности сохраняются особенно ярко, какие-то стираются совсем, а какие-то приобретают новое значение под влиянием последующего опыта. Поэтому мысль, рождающаяся из воспоминания, отражает не только само прошлое, но и нынешнее состояние человека. Возвращаясь к одному событию в разные периоды жизни, он способен понимать его по-разному.

Другим источником становится воображение. Человек размышляет не только о том, что уже произошло, но и о том, чего ещё нет. Он представляет будущую встречу, новое дело, возможное приобретение или изменение своего положения. Созданный образ начинает связываться с предполагаемыми последствиями: «Если это осуществится, моя жизнь изменится», «Я стану чувствовать себя иначе», «Это избавит меня от нынешних трудностей». Воображаемый предмет спо-

способен вызвать настоящее переживание, хотя во внешней действительности он пока отсутствует. Человек заранее радуется несуществующему достижению, боится события, которое ещё не произошло, или обижается из-за разговора, состоявшегося только в его представлении. Его состояние изменяет не сама действительность, а значение созданного образа. Эта способность позволяет увидеть возможное раньше, чем оно станет реальностью. Без неё человек не смог бы представить будущий результат, поставить перед собой цель и начать создавать то, чего прежде не существовало.

Но здесь же возникает опасность: воображаемое может получить ценность, которой в действительности не обладает. Человек способен связать приобретение вещи с внутренней полноценностью, признание окружающих — с устойчивым ощущением собственной значимости, а отдельное удовольствие — с избавлением от более глубокой неудовлетворённости. Тогда мысль не просто открывает возможное, а создаёт обещание того, что это возможное якобы должно дать.

Мысль может возникнуть и из потребности. Потребность ощущается как недостаток отдыха, безопасности, общения, знания или изменения тяжёлого положения. Однако сама по себе она не всегда указывает верный способ удовлетворения. Она лишь создаёт внутреннее напряжение, а мысль связывает его с определённым предметом или действием: «Мне необходимо именно это», «Облегчение находится здесь», «Так я смогу изменить своё состояние». Поэтому действи-

тельную потребность необходимо отличать от мысли о способе её удовлетворения. Человек может правильно ощущать, что ему нужен отдых, но искать облегчение в занятии, которое ещё сильнее его истощает. Он может нуждаться в близости, но принять за неё отношения, построенные лишь на сильных эмоциональных переживаниях. Недостаток в таких случаях реален, однако выбранное сознанием средство может оказаться ошибочным.

Подобным образом действует страх. Он направляет внимание на возможную угрозу, после чего мысль начинает соединять отдельные признаки и предсказывать развитие событий. Иногда это помогает своевременно заметить опасность. Но предположение может быть принято и без достаточных оснований. Чем тяжелее представляемое последствие, тем сильнее переживание, а сила этого переживания способна создать ложное ощущение, будто сама мысль уже доказана.

Ещё одним источником становится сравнение. Человек сопоставляет себя с другими, настоящее — с прошлым, достигнутый результат — с ожидаемым. Однако обнаруженное различие ещё ничего не объясняет. Оно может стать полезным ориентиром, указать на необходимость учиться, вызвать зависть или послужить основанием для чувства превосходства. Мысль появляется тогда, когда человек начинает истолковывать найденное различие.

Особое место занимает внутренний вопрос. Он возника-

ет там, где человек замечает неизвестное, противоречие или несовпадение между ожиданием и результатом: «Почему это повторяется?», «Что я не учитываю?», «Действительно ли причина находится там, где я привык её видеть?». Такой вопрос способен открыть путь к исследованию. Он побуждает собирать сведения, сопоставлять причины и последствия, проверять первоначальные предположения. Но сам вопрос уже может содержать готовое объяснение. Спрашивая не «Почему произошла неудача?», а «Кто помешал мне добиться результата?», человек заранее предполагает, что причина находится в другом. Тогда дальнейшие размышления направляются не на поиск действительной причины, а на подтверждение уже принятой версии.

Таким образом, событие, воспоминание, воображение, потребность, страх, сравнение или вопрос дают лишь первоначальный материал. Мысль возникает тогда, когда человек выделяет в этом материале определённую сторону и придаёт ей значение. На этом этапе она ещё слаба и неустойчива. Её можно проверить, уточнить, отвергнуть или вскоре забыть. Большинство мыслей именно так и исчезает. Но некоторые затрагивают важную потребность, обещают желаемое переживание, указывают на угрозу или связываются с тем, что уже имеет для человека особую ценность. Тогда сознание возвращается к ним снова. Именно здесь начинается решающий переход. Возникшая мысль перестаёт быть краткой реакцией и превращается в развивающийся внутренний про-

цесс. Однако силу ей придаёт уже не сам источник, из которого она появилась. Эту силу она получает от внимания.

Внимание, рождающее образ

В сознании постоянно возникают мысли, но лишь немногие из них получают продолжение. Какая-то появляется и почти сразу исчезает, какая-то возвращается через несколько минут, а какая-то остаётся с человеком на протяжении многих дней. Это различие возникает не потому, что одна мысль изначально обладает силой, а другая её лишена. Силу мысль приобретает тогда, когда к ней вновь обращается внимание. Внимание не является ещё одним содержанием мысли. Оно открывает ей доступ к внутренним ресурсам человека: памяти, воображению, знаниям, способности сравнивать, искать связи и предвидеть последствия. Пока мысль не получает этого доступа, она остаётся кратким внутренним откликом. Но как только внимание задерживается на ней, сознание начинает работать уже не со всем множеством происходящего, а с выделенным предметом. Человек вспоминает то, что может быть с ним связано, замечает подходящие сведения, сопоставляет разные случаи, мысленно продолжает возможное развитие событий. Первоначальная мысль могла состоять всего из одного предположения, однако каждое новое обращение внимания приносит ей дополнительное содержание. Именно в этом смысле внимание становится её питанием.

Однако мысль может получать совершенно разное пита-

ние. Человек увидел неизвестное ему устройство и подумал, что его можно усовершенствовать. Если внимание направляется на сам предмет, оно начинает открывать его устройство: из каких частей он состоит, как они взаимодействуют, где возникает потеря силы, чем обусловлено ограничение и что произойдёт при изменении отдельной детали. Появляются вопросы, расчёты, сведения, испытания и новые связи. Некоторые первоначальные предположения подтверждаются, другие оказываются ошибочными и отбрасываются. В таком движении мысль сохраняется не потому, что человек бесконечно повторяет её первоначальную форму. Напротив, она развивается именно потому, что изменяется. Вчера это было смутное предположение, сегодня — несколько возможных решений, а после проверки — понимание того, какое из них действительно осуществимо. Внимание питает мысль реальностью, и поэтому она постепенно приобретает внутреннее устройство.

Но внимание способно действовать иначе. Вместо исследования самого предмета человек может сосредоточиться на образе уже достигнутого результата. Он представляет созданное устройство, собственный успех, признание окружающих и те возможности, которые якобы откроются после этого. Каждый раз образ становится ярче, появляются новые подробности и усиливается предвкушение. Человек действительно много думает, однако его знание о предмете почти не изменяется. Он не понимает его устройства лучше, не ви-

дит новых причин и не приближается к осуществлению задуманного. Такая мысль тоже питается, но получает не знание о предмете, а новые переживания вокруг его образа. Она становится сильнее, не становясь глубже. Её эмоциональная значимость растёт, тогда как способность привести человека к действительному результату остаётся прежней.

Внешне эти два процесса легко спутать. В обоих случаях человек постоянно возвращается к одному предмету. Он может говорить о нём, представлять будущее и ощущать, что эта мысль занимает важное место в его жизни. Но внутреннее направление внимания различается. В одном случае оно проникает в предмет, в другом — движется вокруг впечатления, которое человек надеется через него получить. Поэтому длительность размышления сама по себе ещё не говорит о развитии мысли. Настоящее развитие можно увидеть по тому, что изменилось после очередного обращения внимания: какие новые сведения были получены, какие связи обнаружены, какие предположения проверены, какие ошибки устранены и какой следующий шаг стал понятен. Если ничего этого не произошло, мысль могла стать привычнее и эмоционально сильнее, но её содержание осталось прежним.

Это различие особенно важно потому, что человек нередко принимает силу мысли за доказательство её истинности. То, к чему он часто возвращается, начинает казаться значительным уже по причине своей постоянной внутренней близости. Мысль легко вспоминается, вызывает знакомое пере-

живание и всё быстрее занимает сознание. Постепенно возникает ощущение, будто она возвращается потому, что отражает нечто действительно важное. Но частота появления мысли говорит прежде всего о том, сколько внимания она уже получила, а не о том, насколько верно её содержание. Если человек многократно представляет возможную угрозу, её образ становится всё доступнее сознанию. Любая сходная деталь немедленно вызывает прежнее предположение, а быстрота этой реакции создаёт ощущение очевидности. Если он постоянно возвращается к желаемому приобретению, предмет начинает казаться необходимым, хотя его действительная ценность могла так и не быть исследована. Внимание укрепляет присутствие мысли, но само по себе не проверяет её правдивость.

Более того, внимание не только питает отдельную мысль, но и постепенно изменяет то, что человек замечает вокруг себя. Реальность содержит гораздо больше сведений, чем сознание способно одновременно удерживать. Поэтому внимание неизбежно выделяет одно и оставляет в стороне другое. Окрепшая мысль начинает участвовать в этом отборе. Человек, занятый определённой возможностью, чаще замечает всё, что с ней связано. Тот, кто ожидает препятствий, быстрее обнаруживает признаки возможной неудачи. Тот, кто связал какой-либо предмет с будущим удовольствием, начинает особенно остро воспринимать всё, что напоминает о нём. Остальная часть действительности не исчезает, но пе-

рестаёт получать равное значение. Так возникает взаимное усиление. Сначала внимание питает мысль, собирая для неё содержание. Затем окрепшая мысль сама начинает направлять внимание, выбирая из происходящего то, что соответствует её направлению. Найденные подтверждения возвращаются к мысли и делают её ещё устойчивее. Постепенно образуется замкнутый круг: человек всё чаще замечает то, о чём думает, и всё сильнее думает об этом потому, что постоянно это замечает.

Если внимание продолжает исследовать предмет, такой круг способен расширять понимание. Новые сведения не только подтверждают первоначальную мысль, но и исправляют её. Человек обнаруживает противоречия, принимает ограничения и меняет своё представление в соответствии с действительностью. Мысль остаётся открытой для того, чего он ещё не знает. Иначе происходит, когда внимание ищет лишь материал, поддерживающий уже созданный образ. Тогда противоположные сведения воспринимаются как помеха, ограничения обесцениваются, а случаи, совпадающие с ожиданием, получают чрезмерное значение. Мысль уже не исследует действительность, а выбирает из неё только то, что позволяет ей сохраняться в прежнем виде. Чем дольше продолжается такое питание, тем труднее человеку отличить сам предмет от значения, которым он его наделил.

При этом внимание является ограниченным ресурсом. Направляя его на одну мысль, человек неизбежно оставляет

без развития множество других. Он мог бы заметить иные причины, увидеть другой путь или поставить вопрос, способный изменить всё понимание. Но если внимание вновь и вновь возвращается к одному объяснению, остальные возможности не получают внутреннего пространства для развития. Они исчезают не потому, что были опровергнуты, а потому, что не были рассмотрены. Поэтому питание одной мысли означает не только её усиление. Оно постепенно создаёт неравенство между ней и всеми возможными альтернативами. Одна версия получает воспоминания, доводы, образы и эмоциональную поддержку, тогда как другие остаются едва намеченными. Позднее человеку может казаться, что выбранная мысль победила благодаря своей очевидности, хотя в действительности только она получила возможность вырасти.

Так внимание превращает первоначально слабую мысль во внутренне значимое содержание. Но результат этого превращения зависит не от количества внимания как такового, а от того, куда оно ведёт мысль. Оно может углублять знание, исправлять ошибки и раскрывать реальный путь. А может многократно усиливать один образ, не добавляя к нему ничего, кроме новых переживаний. Именно здесь проходит первая граница между мыслью, которая помогает человеку познавать действительность, и мыслью, которая начинает создавать для него собственную действительность. Обе могут занимать сознание одинаково долго, но лишь одна становит-

ся точнее по мере своего развития. Другая становится только ближе, привычнее и желаннее.

Однако мысль, долго получавшая внимание, не остаётся лишь содержанием сознания. Со временем связанный с ней предмет начинает восприниматься уже не просто как возможный, а как способный дать человеку нечто важное. Внимание соединяет его с ожидаемым изменением состояния, и тогда мысль начинает приобретать новую силу — силу желания.

То, что удерживает внимание, — это уже не сама мысль в её первоначальном, кратком виде. Это образ: развёрнутое, дополненное подробностями представление, которое мысль постепенно из себя строит. Именно образ, а не исходная мысль, обладает той плотностью, которая способна превратиться в желание.

Соединение мысли с желанием

Внимание способно развивать мысль, раскрывая её предмет, а может усиливать созданный ею образ. Во втором случае человек всё меньше исследует то, о чём думает, и всё сильнее переживает то, что надеется через это получить. Именно здесь начинается переход от мысли к желанию. Пока человек лишь рассматривает определённую возможность, она остаётся одним из многих содержаний сознания. Он может оценить её, сопоставить с другими, обнаружить ограничения и отказаться от неё. Но если эта возможность связывается с удовольствием, облегчением, признанием, чувством превосходства, безопасностью или иным желаемым состоянием, мысль приобретает эмоциональную привлекательность. Теперь человек возвращается уже не только к самому предмету, но и к переживанию, которое возникает при его представлении.

Человек подумал о приобретении определённой вещи. Вначале это может быть обычная мысль: он замечает её свойства, стоимость и возможную пользу. Однако затем в воображении появляется образ обладания. Он представляет, как будет пользоваться этой вещью, какое удобство она принесёт, как изменит его положение или какое впечатление произведёт на окружающих. Сам предмет остаётся прежним, но внутри мысли появляется обещание будущего состояния.

Человек начинает желать уже не только вещь, а то переживание, которое с ней соединил. Это соединение происходит не сразу. Первоначальный образ может вызвать лишь краткий интерес. Но каждое возвращение позволяет прожить его ещё раз, дополнить подробностями и сделать эмоционально насыщеннее. Возможный результат постепенно становится внутренне знакомым: человек ещё не обладает им в действительности, но уже неоднократно переживал его в воображении. Поэтому мысль перестаёт восприниматься как одна из возможностей и начинает ощущаться как нечто личное — как то, что должно войти в его жизнь.

Желание возникает не из одного лишь знания о существовании предмета. Человек может знать о множестве вещей, возможностей и состояний, не стремясь к ним. Желание появляется тогда, когда мысль соединяет предмет с ожидаемым благом и человек внутренне принимает эту связь. Он начинает видеть в предмете источник удовольствия, облегчения, пользы или изменения собственного положения. Чем убедительнее становится это внутреннее обещание, тем сильнее притяжение. При этом реальное свойство предмета и обещание, которым его наделила мысль, могут не совпадать. Вещь действительно способна дать удобство, но не обязательно принесёт чувство полноценности. Новое положение может расширить возможности, но не гарантирует уважения. Отношения могут дать близость, но не способны сами по себе устранить внутреннее одиночество. Однако в во-

ображении эти различия легко исчезают. Предмет и ожидаемое переживание сливаются, поэтому стремление к одному начинает восприниматься как путь к другому. Именно так мысль создаёт для желания направление. Сначала она выделяет определённый предмет среди множества других, затем связывает его с желаемым состоянием, после чего внимание многократно возвращает человека к этой связи. Постепенно возникает внутренняя тяга: человек уже не просто понимает, что нечто возможно, а хочет приблизить это к себе, пережить, сохранить или осуществить.

Сознание открывает перед человеком огромное пространство возможных образов. В нём можно обратиться к тому, чего нет рядом, вернуться к давно завершившемуся, представить ещё не существующее и мысленно соединить между собой то, что никогда не встречалось в действительности. Внешние обстоятельства способны дать повод, вызвать воспоминание или направить внимание, но продолжение мысли происходит уже внутри самого человека — из накопленных им знаний, впечатлений, переживаний и образов. В этом проявляется свобода мысли. Человек способен не только принять возникший образ, но и продолжить его, изменить, проверить, ослабить или заменить другим. Никто извне не может непосредственно прожить за него внутреннее содержание и придать ему именно то значение, которое оно получает в его сознании. Даже одна и та же мысль, услышанная от другого человека, в каждом сознании развивается по-раз-

ному, потому что соединяется с различным опытом, потребностями и представлениями.

Однако свобода мысли не означает отсутствия последствий. Напротив, именно потому, что внутреннее пространство не ограничено внешней реальностью, человек способен многократно переживать то, чего ещё нет, и наделять воображаемое всё большей привлекательностью. В действительности предмет может быть недоступен, бесполезен или вообще не существовать в том виде, в каком он представлен. Но мысль не встречает этих ограничений, пока остаётся внутри сознания. Она может свободно достраивать желаемый результат, устранять препятствия и усиливать удовольствие, не проверяя, возможно ли всё это в реальной жизни. Поэтому наслаждение, получаемое от мысли, становится одной из главных причин возвращения к ней. Человек может считать, что определённый образ сам преследует его и не позволяет думать о другом. Но при переходе мысли в желание её удерживает не только содержание как таковое. Внимание возвращается к переживанию, которое это содержание приносит. Каждое новое обращение позволяет вновь испытать предвкушение, облегчение, превосходство, близость или иное желаемое состояние, пусть пока только воображаемое.

Так возникает важная зависимость: мысль вызывает приятное переживание, переживание возвращает к мысли, а новое возвращение усиливает её привлекательность. С каждым

повторением связь между предметом и ожидаемым удовольствием становится привычнее. Человеку уже не требуется заново объяснять себе, почему он этого хочет. Сам образ начинает вызывать готовый эмоциональный отклик.

В сознании при этом существует не одна привлекательная мысль. Человек может одновременно представлять разные достижения, приобретения, отношения, удовольствия и изменения своей жизни. Каждое из них обещает ему нечто своё, однако получают развитие они неравномерно. Какие-то образы появляются и тут же исчезают, какие-то периодически возвращаются, а какие-то постепенно занимают всё больше внутреннего пространства. Решающим становится не количество возможных желаний, а объём внимания, который получает каждое из них. Чем чаще человек возвращается к определённом образу, тем подробнее он становится и тем легче вновь возникает в сознании. Остальные возможности постепенно теряют яркость не обязательно потому, что были отвергнуты после осмысления, а потому, что не получили такого же развития. В результате среди множества привлекательных образов один начинает выделяться как особенно значимый. Но сила возникшего желания ещё не доказывает действительной ценности его предмета. Она показывает прежде всего, насколько тесно мысль успела соединить этот предмет с ожидаемым переживанием. Желание может быть сильным не потому, что человек глубоко понял необходимое ему благо, а потому, что многократно наслаждался его вооб-

ражаемым образом.

Здесь обнаруживается первое серьёзное последствие свободы мысли. Человек свободен развивать внутренний образ, но вместе с каждым возвращением он создаёт в себе всё более сильное отношение к нему. То, что вначале было лишь одной возможностью, постепенно превращается в притяжение, а затем начинает требовать осуществления. Мысль уже не просто показывает желаемое — она делает его внутренне необходимым. И всё же желание остаётся лишь притяжением. Оно может быть сильным, продолжительным и эмоционально насыщенным, но само по себе ещё не определяет, что человек действительно примет за истину, ради чего решится действовать и чему подчинит свои силы. Для дальнейшего движения недостаточно хотеть. Человек должен внутренне согласиться с тем, что именно этот предмет достоин стремления и действительно способен дать ему то, что обещает созданный образ. Так мысль и желание приближаются к следующему переходу — к убеждению.

От принятой мысли к убеждению

Принятие мысли ещё не означает, что она сразу превратилась в убеждение. Человек может согласиться с определённым объяснением, признать его правдоподобным или начать относиться к нему как к важному, но при этом ещё сохранять способность рассматривать его со стороны. Принятая мысль уже получила внутреннее согласие, однако некоторое время она продолжает оставаться отдельным содержанием, которое человек способен заметить, сформулировать и при необходимости пересмотреть.

Убеждение возникает глубже. Оно формируется тогда, когда принятая мысль перестаёт быть лишь одним из представлений о действительности и становится основанием, через которое человек начинает её воспринимать. Теперь он не просто думает о том, что эта мысль может быть верной. Он начинает исходить из неё как из уже установленной реальности. В этом и заключается главное различие между принятой мыслью и убеждением. Принятая мысль ещё находится перед человеком: он рассматривает её, возвращается к ней, находит подтверждения и постепенно укрепляет своё согласие. Убеждение уже оказывается внутри самого способа рассмотрения. Человек перестаёт каждый раз заново обращаться к нему как к отдельному утверждению, потому что оно становится исходной точкой, от которой оценивается всё осталь-

ное.

Например, мысль «для того, чтобы меня уважали, я должен занимать высокое положение» вначале может быть лишь одним из объяснений человеческого отношения. Затем человек начинает замечать случаи, когда к влиятельным людям действительно относятся внимательнее, прислушиваются к их словам и стремятся получить их расположение. Эти наблюдения соединяются с его собственным желанием быть значимым. Постепенно мысль принимается: высокое положение действительно начинает казаться необходимым условием уважения. Но пока человек ещё способен поставить эту связь под вопрос, она остаётся принятой мыслью. Он может спросить себя, всякое ли внимание является уважением, сохраняется ли оно без власти и положения, уважают ли человека или только зависят от него. Если же подобные вопросы больше не возникают, потому что сама связь уже воспринимается как очевидная, мысль становится убеждением. Теперь человек не исследует, действительно ли положение даёт уважение. Он строит дальнейшие решения на уверенности в том, что иначе уважения получить невозможно.

Таким образом, убеждение формируется не только из содержания мысли, но и из того места, которое она занимает во внутреннем восприятии. Пока мысль рассматривается, она остаётся предметом сознания. Когда через неё начинает рассматриваться всё остальное, она превращается в основание сознания.

Этот переход редко происходит в один момент. Обычно принятая мысль постепенно закрепляется через многократное применение. Человек использует её для объяснения отдельных событий, затем обнаруживает, что она позволяет связывать между собой разные случаи, а позднее начинает воспринимать её как общий принцип. Чем чаще мысль помогает ему истолковывать происходящее, тем меньше он ощущает необходимость проверять её заново.

Сначала человек думает: «Возможно, этот человек пренебрегает мной». Затем несколько его поступков начинают истолковываться в том же направлении. После этого возникает более общее представление: «Он всегда относился ко мне свысока». Если такая мысль продолжает укрепляться, она способна выйти за пределы отношений с одним человеком: «Люди относятся с уважением только к тем, кто способен заставить их считаться с собой». Теперь единичное объяснение превратилось в устойчивое представление о людях и отношениях между ними. Каждый такой переход расширяет область действия первоначальной мысли. Вначале она объясняла один поступок, затем — отношение одного человека, позднее — поведение людей вообще. Чем шире становится её применение, тем сильнее она влияет на восприятие. Человек уже не просто вспоминает отдельное неприятное событие. Он ожидает подобных отношений заранее и начинает замечать их признаки там, где ещё не располагает достаточными основаниями для вывода.

Убеждение в этом смысле не хранится внутри человека как неподвижная фраза. Оно действует. Оно заранее выделяет то, что будет замечено, предлагает объяснение увиденному и определяет, какое значение получит происходящее. Если человек убеждён, что люди стремятся воспользоваться его слабостью, он особенно внимательно замечает давление, неуважение и попытки получить от него выгоду. Доброе отношение может казаться ему притворством, помощь — способом вызвать обязательство, а доверие — подготовкой к обману.

Другой человек, убеждённый в том, что окружающие в основном способны на искренность и взаимную поддержку, может истолковывать те же события иначе. Он замечает возможность сотрудничества, допускает ошибку без злого намерения и не воспринимает каждую просьбу как попытку использования. Внешняя действительность при этом не обязательно полностью соответствует убеждению ни одного из них. Однако каждый выделяет из неё то, что согласуется с уже сформированным внутренним основанием. Поэтому убеждение влияет не только на окончательные выводы. Оно действует раньше — в самом отборе того, что человек считает значимым. Из огромного количества событий он обращает внимание прежде всего на те, которые способны подтвердить уже существующее представление. Противоречащие случаи могут быть замечены, но получают другое объяснение, признаются исключением или быстро забываются.

Так убеждение постепенно создаёт вокруг себя согласованную внутреннюю картину.

Это не означает, что человек сознательно подделывает действительность. В большинстве случаев он искренне считает, что лишь видит происходящее таким, каково оно есть. Ему не кажется, что он сначала принял мысль, а затем начал подбирать под неё подтверждения. Напротив, каждое новое подтверждение переживается как самостоятельное доказательство того, что его убеждение изначально было правильным. Именно здесь становится понятным выражение: человек уже не смотрит на мысль, а смотрит через неё. Он не замечает самого основания, из которого исходит, потому что его внимание направлено на события, людей и обстоятельства. Однако значение этих событий уже определяется тем, что было принято раньше.

Если человек убеждён, что его ценность зависит от достижений, он оценивает через это не только результаты труда, но и самого себя. Успех становится подтверждением собственной значимости, а неудача — свидетельством личной недостаточности. Отдых может восприниматься как потеря времени, чужое превосходство — как угроза, а обычная ошибка — как опасное разоблачение слабости. Человек видит отдельные события, но связывает их между собой убеждение, присутствие которого он может уже не осознавать. Так принятая мысль постепенно перестаёт быть частным выводом и начинает определять более широкую систему значений. Она

устанавливает, что для человека важно, к чему необходимо стремиться, чего следует избегать и что нельзя допустить. Из неё возникают не только объяснения, но и оценки. Если положение связывается с уважением, оно становится ценным. Если потеря положения связывается с унижением, она становится опасной. Если признание окружающих воспринимается как доказательство собственной значимости, оно становится желанным. Если несогласие окружающих истолковывается как отрицание ценности человека, борьба за их одобрение начинает казаться необходимой.

При этом сами предметы ещё не определяют своего значения. Высокое положение может быть средством для выполнения полезной работы, источником ответственности, возможностью помогать другим или способом получить превосходство. Деньги могут восприниматься как средство обеспечения семьи, как свобода от зависимости, как доказательство успешности или как власть над другими. Одинаковый внешний предмет получает разное внутреннее значение в зависимости от убеждения, с которым он связан.

Следовательно, убеждение не просто сообщает человеку, что существует в действительности. Оно определяет, что эта действительность означает лично для него. Именно поэтому одно и то же обстоятельство способно вызывать у разных людей совершенно различное отношение. То, что один воспринимает как возможность, другой видит как угрозу. То, что одному кажется необходимым, другому представляется

несущественным. Различие возникает не только из внешних условий, но и из тех убеждений, через которые эти условия оцениваются. На этом уровне мысль уже оказывает влияние, даже если человек не произносит её словами. Он может никогда не формулировать: «Моя ценность зависит от признания людей», «Без материального превосходства я останусь незначительным» или «Если я не отвечу на унижение, меня будут считать слабым». Однако его переживания и решения могут строиться именно на этих основаниях.

Убеждение не обязано существовать в виде ясного словесного утверждения. Иногда оно проявляется прежде всего как внутренняя очевидность: иначе быть не может; это и так понятно; любой разумный человек поступил бы так же. Чем привычнее становится это основание, тем реже человек пытается выразить его словами. Он замечает уже не само убеждение, а выводы, возникающие из него. Поэтому некоторые убеждения обнаруживаются лишь тогда, когда действительность им противоречит. Пока обстоятельства позволяют человеку жить в согласии с ними, они остаются почти незаметными. Но если он убеждён, что должен всегда сохранять одобрение окружающих, чужое недовольство вызывает несоразмерно сильное напряжение. Если он убеждён, что обязан контролировать всё происходящее, неопределённость становится для него почти невыносимой. Если он связывает собственную ценность только с пользой, которую приносит другим, невозможность помогать может восприни-

маться как утрата права на уважение к себе. Сила переживания в подобных случаях нередко указывает не только на значение самого события, но и на глубину затронутого убеждения. Человек страдает не просто из-за отдельной неудачи, критики или потери. Происходящее ставит под угрозу внутреннее основание, через которое он привык понимать себя и своё положение в жизни.

Именно поэтому убеждения обладают устойчивостью. Изменить их труднее, чем пересмотреть отдельное мнение. Мнение относится к определённом вопросу и может быть заменено после получения новых сведений. Убеждение успевает соединиться с множеством оценок, ожиданий, воспоминаний и решений. Изменение одного такого основания требует пересмотреть не одну фразу, а значительную часть картины, которая на нём построена. Если человек долго исходил из того, что только материальное превосходство защищает его от унижения, признание ошибочности этого убеждения затрагивает гораздо больше, чем отношение к деньгам. Ему придётся иначе понять прежние стремления, переоценить людей, которым он завидовал, увидеть причины собственных решений и признать, что часть усилий могла быть направлена не к той цели, которую он называл. Поэтому убеждение может защищаться даже тогда, когда человек сталкивается с серьёзными противоречиями.

Защищается в таком случае не только мысль. Сохраняется вся система внутренней определённости, которую она под-

держивает. Пока убеждение остаётся прежним, человеку понятно, почему он страдает, чего ему не хватает, кто виноват и что должно измениться. Отказ от него возвращает неопределённость и требует заново исследовать то, что раньше казалось решённым.

Однако устойчивость убеждения сама по себе ничего не говорит о его истинности. Убеждение может основываться на точном понимании действительности, достаточных знаниях и многократной проверке. Но оно может сформироваться и из мысли, которую человек принял под влиянием сильного желания, страха, обиды или привлекательного образа будущего. Внутренне оба убеждения способны переживаться с одинаковой уверенностью. Человек может быть совершенно убеждён как в том, что действительно проверил, так и в том, к чему слишком долго возвращался. Повторение создаёт знакомство, знакомство — ощущение естественности, а естественность легко принимается за очевидность. В результате мысль кажется истинной уже потому, что она давно присутствует внутри и через неё объяснено слишком многое. По этой причине необходимо различать основание убеждения и его внутреннюю силу. Уверенность показывает, насколько прочно мысль закрепилась в сознании, но не доказывает, насколько точно она соответствует действительности. Сильное убеждение может иметь слабое основание, а верное представление некоторое время может оставаться неустойчивым, если человек только начинает его понимать.

Особенно незаметно укрепляются те убеждения, которые поддерживают привлекательное представление человека о самом себе. Если определённая мысль позволяет ему ощущать себя исключительно справедливым, сильным, проницательным или незаслуженно обиженным, он получает дополнительную причину сохранять её. Признание ошибки тогда затрагивает не только понимание события, но и образ собственной личности. Например, человек может быть убеждён, что вступает в конфликты исключительно ради справедливости. Это убеждение позволяет ему не замечать, что в некоторых случаях его особенно привлекает возможность доказать превосходство, наказать другого или получить признание окружающих. Поскольку открыто он видит только справедливую цель, остальные источники внутренней силы продолжают действовать незаметно.

Здесь вновь проявляется различие между тем, что человек способен назвать, и тем, через что он фактически смотрит на происходящее. Сознательно он формулирует одно убеждение: «Нельзя молчать перед несправедливостью». Само по себе оно может быть верным. Но внутри него способно скрываться другое основание: «Если я уступлю, меня сочтут слабым» или «Я должен показать, что превосхожу этого человека». Тогда одно и то же внешнее действие получает силу сразу из нескольких убеждений.

Такие внутренние основания не всегда противоречат друг другу открыто. Они могут соединяться вокруг одной цели

и долго восприниматься как единое стремление. Человек действительно хочет защитить справедливость, но одновременно желает победы, признания или возмещения старой обиды. Пока обстоятельства позволяют удовлетворять всё это одним действием, различие остаётся незаметным. Оно обнаруживается в момент выбора. Если ради справедливости необходимо признать правоту противника, отказаться от публичной победы или принять решение, которое никто не оценит, скрытое убеждение начинает направлять человека в другую сторону. Тогда становится видно, какое внутреннее основание обладало большей силой.

Поэтому убеждение нельзя понимать только как осознанное мировоззренческое утверждение. У человека одновременно существует множество устойчивых представлений о себе, людях, пользе, опасности, достоинстве, успехе и необходимых условиях счастья. Они могут иметь разную глубину и разную степень осознанности. Одни человек способен ясно объяснить, другие проявляются только в его реакциях, повторяющихся выборах и неспособности отказаться от определённого результата. Эти убеждения также не существуют изолированно. Они соединяются между собой. Мысль о том, что уважение зависит от положения, может быть связана с убеждением, что без уважения человек не имеет ценности. Оно, в свою очередь, способно опираться на представление, что ценность определяется взглядом окружающих. В таком случае должность привлекает его не только своими реальны-

ми возможностями. Она становится носителем гораздо более глубокого обещания. Человек может говорить, что стремится к профессиональному росту, но сила этого стремления питается не одной работой. Через внешний результат он пытается получить внутреннее состояние, которое считает невозможным без него.

Именно здесь убеждение начинает приближаться к основанию намерения. Пока мысль лишь описывала возможную связь, она могла вызвать интерес или желание. Когда эта связь становится убеждением, желаемый результат приобретает значение необходимого условия. Человек уже не просто хотел бы его получить. Он начинает внутренне исходить из того, что без него не сможет обрести нечто жизненно важное.

Так меняется характер стремления. Высокое положение перестаёт быть одной из возможных целей и превращается в путь к уважению. Уважение становится путём к ощущению собственной ценности. А ощущение ценности воспринимается как то, без чего человек не способен быть внутренне спокойным. Чем прочнее эта последовательность закрепляется в убеждениях, тем сильнее внешний предмет начинает притягивать внимание и направлять решения. Поэтому сформировавшееся убеждение определяет не только то, что человек считает истинным. Оно устанавливает внутренние значения: что является ценным, что допустимо ради его получения, что представляется желанным, что воспринимается как опасность и без чего жизнь кажется неполной. Именно

на этом основании впоследствии возникает намерение. Но убеждение ещё не является самим намерением. Оно создаёт устойчивое понимание того, как устроена действительность и какое место в ней занимает желаемый предмет. Намерение появляется тогда, когда человек не просто признаёт эту связь верной, а внутренне направляется к заключённому в ней результату.

От убеждения к намерению

Убеждение сообщает человеку не только то, как устроена действительность, но и то, к чему следует стремиться. Из оценки возникает внутреннее направление, а из него — намерение: не краткое решение совершить отдельное действие, а глубинная, устойчивая направленность, к которой постепенно обращаются внимание, выбор, способности и ресурсы человека. Отдельное решение может возникнуть и исчезнуть в пределах одного дня. Намерение действует иначе. Оно сохраняется за множеством решений, связывает их между собой и придаёт им общее направление.

Однако убеждение не превращается в намерение автоматически. Человек может быть убеждён во множестве вещей, не стремясь воплотить каждую из них в собственной жизни. Он может понимать пользу определённого знания, признавать ценность какого-либо дела или видеть правильность чужого пути, но при этом не направлять к нему самого себя. Чтобы убеждение стало основанием намерения, оно должно соединиться с желанием и получить личное значение. Именно желание превращает общее понимание в вопрос собственного будущего. Пока человек лишь знает, что определённый навык способен приносить доход, это знание остаётся описанием одной из возможностей. Когда же он начинает желать изменить своё материальное положение и ви-

дит в этом навыке реальный путь к желаемому, убеждение приобретает другое значение. Теперь оно говорит не только о том, что такой путь существует, но и о том, что по нему следует двигаться. В этот момент между настоящим положением человека и представляемым результатом возникает направление. Он видит, где находится сейчас, понимает, к чему хотел бы прийти, и убеждается, что одно может быть связано с другим определённым путём. Желание придаёт будущему результату ценность, убеждение сообщает ему осуществимость, а мысль начинает соединять исходное положение с необходимыми действиями.

Так желаемая возможность постепенно превращается в цель. Сначала эта цель может существовать лишь как общее стремление. Человек ещё не знает всех этапов пути, не располагает точным планом и не представляет, какие трудности ему встретятся. Тем не менее внутри уже произошло важное изменение: одна из множества возможностей перестала быть для него посторонней. Она была принята как направление, которому стоит отдать часть своей жизни.

Когда принятое направление укореняется глубоко, оно становится твёрдым убеждением: человек внутренне признаёт, что этот результат необходимо осуществить и что путь к нему существует, даже если он ещё не видит его целиком. Такое убеждение не означает, что человек всегда сохраняет одинаковую бодрость, уверенность и скорость движения. Препятствия способны измотать его, заставить усомниться в

выбранном способе, сроках или собственных возможностях. Он может на время остановиться, почувствовать бессилие и даже приблизиться к отчаянию, когда долгие усилия не приносят результата. Но всё это ещё не означает, что сама цель утратила для него значение. Временная потеря сил и отказ от цели — разные состояния, и внешне их легко спутать.

Различие обнаруживается в том, что происходит с целью, пока человек не движется. Когда цель действительно глубинная, он может остановиться внешне, но не способен внутренне примириться с окончательным отказом от неё. Недостигнутый результат продолжает присутствовать в сознании как то, что по-прежнему должно быть осуществлено. Даже ничего не предпринимая, человек продолжает соотносить с ним свои возможности, обдумывать другой способ, возвращаться к прежним решениям и ощущать незавершённость собственного движения. Поэтому после упадка он возвращается к цели не потому, что заново вдохновился или снова убедил себя в её важности. Он возвращается потому, что убеждение всё это время сохраняло в нём направление. Ослабнуть может движение, пошатнуться может уверенность в способе или сроках, но не сама внутренняя необходимость достичь результата. Такое убеждение не избавляет от остановок — оно не позволяет остановке стать окончательной.

Глубина цели определяется не силой произнесённых слов и не яркостью переживания. Человек может с воодушевлением заявить о своём решении, но уже через несколько

дней перестать к нему возвращаться. И наоборот, цель может не сопровождаться сильными словами, но постепенно проявляться в устойчивом распределении времени, сил и возможностей. Она становится глубинной тогда, когда начинает влиять не на одно действие, а на сам порядок выбора. До появления цели разные занятия могут восприниматься как равно возможные. Человек обращается к тому, что случайно привлекло его внимание, оказалось легче, принесло быстрое удовольствие или было предложено обстоятельствами.

Но когда убеждение соединяется с желанием и образует направление, возможности перестают быть равными. Каждая из них начинает оцениваться по отношению к тому, приближает ли она человека к принятому результату или отдаляет от него. Так глубинная цель постепенно создаёт внутреннюю меру выбора. Она не обязательно присутствует в сознании перед каждым решением в виде отчётливо произнесённой фразы. Человек может не повторять себе постоянно, к чему стремится. Однако установленное направление уже влияет на то, чему он отдаёт предпочтение, от чего отказывается, какие трудности готов переносить и ради чего считает оправданным затратить усилия. Это влияние прежде всего проявляется во внимании. Пока цель не возникла, связанные с ней сведения теряются среди множества другой информации. После её формирования человек начинает замечать то, что может помочь движению. Его интересуют необходимые знания, опыт других людей, возможные препятствия, спосо-

бы обучения, условия применения навыка и признаки действительного результата. Внимание больше не просто под-держивает отдельную мысль. Теперь оно исследует путь к тому, что было принято, как цель.

Одновременно меняется характер самого размышления. Раньше человек мог спрашивать, способен ли определённый навык принести пользу вообще. Теперь вопросы становятся направленными: чему именно необходимо научиться, с чего лучше начать, сколько времени потребуется, где получить первый опыт, как проверить собственные способности и каким образом перейти от обучения к практическому результату. Убеждение перестаёт быть только выводом о возможности и становится основанием для построения пути. Вслед за вниманием к цели обращается выбор. Человек начинает выделять среди множества действий те, которые имеют отношение к принятому направлению. Он выбирает обучение вместо очередного откладывания, практику вместо одного лишь наблюдения, проверку своих возможностей вместо бесконечного представления будущего результата. Каждое отдельное действие может казаться небольшим, но их соединяет одна внутренняя причина: они получают значение как части общего движения.

При этом намерение нельзя отождествлять с планом. План описывает последовательность действий, тогда как намерение определяет, ради чего эта последовательность вообще строится. План может меняться при столкновении с дей-

ствительностью. Один способ обучения оказывается неподходящим, выбранное направление требует уточнения, первоначальные сроки не подтверждаются опытом. Если глубинная цель сохраняется, изменение плана не разрушает движение. Человек отказывается не от самой цели, а лишь от способа, который не привёл к ней. Поэтому намерение придаёт действиям устойчивость, но не требует слепого повторения одного и того же. Напротив, чем яснее цель, тем легче изменять средства, не теряя направления. Человек понимает, что ему нужен не конкретный учебный курс сам по себе, а знание; не привычная последовательность действий, а способность; не заранее придуманный образ пути, а действительное достижение результата. Цель удерживает движение, а мысль продолжает искать способы, соответствующие реальности.

Затем к принятому направлению начинают обращаться способности человека. Пока цель существует только как привлекательная возможность, имеющиеся способности могут оставаться неразвитыми. Человек желает результата, но не изменяет того, чем способен его достигнуть. Глубинная цель требует иного отношения. Она заставляет увидеть разницу между тем, что человек умеет сейчас, и тем, что ему необходимо уметь для продолжения пути. Возникает потребность не только использовать уже имеющиеся возможности, но и создавать недостающие. Человек учится сосредоточиваться, приобретает знания, повторяет необходимые действия, ис-

правляет ошибки и постепенно развивает способность выполнять то, что прежде было ему недоступно. Намерение тем самым обращает человека не только к внешнему результату, но и к внутреннему преобразованию, без которого этот результат невозможен.

Особенно ясно это видно в процессе освоения навыка. Первоначальное убеждение могло состоять в том, что данный навык способен улучшить материальное положение. Но одного понимания недостаточно. Чтобы возможность стала частью действительности, человеку приходится превратить общее стремление в способность выполнять конкретную работу. Он изучает предмет, пробует, обнаруживает недостатки, возвращается к непонятному и постепенно соединяет отдельные знания в практическое умение. Каждый такой шаг имеет непосредственную задачу, но получает смысл от более глубокой цели. Человек изучает определённую тему, чтобы овладеть частью навыка; овладевает навыком, чтобы суметь выполнять полезную работу; стремится выполнять работу, чтобы получить возможность изменить своё положение. Отдельные действия образуют последовательность не сами по себе. Их связывает намерение, которое присутствует в каждом из них как общее направление.

По мере укрепления цели к ней начинают обращаться и ресурсы. Время, силы, средства и доступные возможности всегда ограничены. Направить их ко всему одновременно невозможно. Поэтому всякая действительная цель постепен-

но требует перераспределения. Человек освобождает время для обучения, приобретает необходимые материалы, ищет подходящую среду, откладывает менее важные занятия и принимает издержки, без которых движение не состоится. Именно здесь становится заметно различие между желанием результата и намерением к нему прийти. Желание может существовать, не изменяя сложившегося порядка жизни. Человек представляет желаемое, испытывает воодушевление и вновь возвращается к привычным занятиям. Намерение начинает перестраивать этот порядок. Оно не ограничивается переживанием будущего результата, а постепенно подчиняет ему то, чем человек располагает в настоящем.

Это не означает, что глубинная цель сразу получает все ресурсы или устраняет остальные потребности. У человека сохраняются обязанности, отношения, повседневные заботы и другие важные направления. Но среди них появляется то, ради чего он готов сознательно выделять необходимую часть своих возможностей. Цель входит в реальную систему жизни и начинает занимать в ней определённое место. Чем больше внимания, выбора, способностей и ресурсов обращается к цели, тем прочнее она входит во внутреннее устройство человека. Он уже не просто желает результата и не только считает его возможным. Он начинает жить так, чтобы возможность получила продолжение. Возникшее направление проходит через разные обстоятельства, связывает отдельные решения и сохраняется даже тогда, когда первоначальное эмо-

циональное воодушевление ослабевает.

Поэтому намерение раскрывается не в одном мгновении, а в последовательности выборов. Каждое решение показывает, продолжает ли человек поддерживать принятую цель. Один выбор редко определяет весь путь, однако повторяющееся предпочтение постепенно делает направление устойчивым. То, чему человек постоянно отдаёт внимание и ради чего распределяет свои силы, всё глубже входит в основание его последующих действий.

При этом глубинная цель может сохраняться даже в периоды внешней остановки. Обстоятельства способны временно лишить человека возможности действовать: ему может не хватать средств, времени, здоровья, знаний или доступа к необходимым условиям. Но если внутреннее направление не исчезло, мысль продолжает искать возможность движения. Человек уточняет понимание, готовится, сохраняет приобретённое и возвращается к действию, когда препятствие ослабевает. Внешняя неподвижность в таком случае не равна отсутствию намерения. Определяющим становится то, продолжает ли цель организовывать внутренний поиск или была оставлена сразу после появления затруднения. Глубинное намерение не отменяет ограничений и не гарантирует достижения результата, но сохраняет направление внутри тех возможностей, которыми человек действительно располагает.

Вместе с тем устойчивость цели сама по себе ещё не пока-

зывает, насколько она полезна и соответствует действительности. Убеждение, из которого она возникла, может быть верным или ошибочным, а желание — направленным к различным результатам. Один и тот же механизм способен обратить внимание, способности и ресурсы как к созидательному делу, так и к тому, что постепенно разрушает жизнь человека. Намерение придаёт движению единство, но содержание этого движения определяется мыслью, желанием и убеждением, из которых оно сформировалось.

Именно поэтому происхождение глубинной цели имеет такое значение. Она не возникает отдельно от предшествующего движения мысли. Сначала внимание удерживает определённую мысль, затем мысль раскрывает возможный результат, результат становится желанным, а принятое объяснение укрепляется как убеждение. После этого убеждение начинает указывать путь, а желание придаёт этому пути личную ценность. Их соединение и образует внутреннее направление, к которому постепенно обращается жизнь человека. Так намерение становится связующим звеном между внутренним миром и действием. Оно ещё не является самим результатом и не заменяет необходимых усилий. Его роль состоит в другом: собрать разрозненные возможности человека вокруг одной цели и придать им общее движение. Внимание определяет, что будет замечено; выбор — чему будет отдано предпочтение; способности — что человек сможет осуществить; ресурсы — насколько далеко сможет продвинуть-

ся движение. Намерение связывает всё это одним ответом на вопрос, ради чего оно направляется.

Однако цель, которая действительно управляет этим движением, не всегда полностью совпадает с тем объяснением, которое человек даёт собственным действиям. Он может называть одну причину, искренне считать её главной и при этом постепенно направлять внимание, выбор и ресурсы к иному результату. Чтобы понять сформировавшееся намерение, недостаточно знать, как человек его объясняет. Необходимо увидеть, к чему в действительности обращается его движение. Именно здесь возникает различие между настоящей целью и её внешним объяснением.

Компас и магнитное поле

Стрелка компаса не выбирает, куда ей повернуться. Она поворачивается туда, где сильнее действующее на неё поле. Глубокое внутреннее притяжение действует на человека похожим образом: оно не решает за него и не отменяет саму возможность выбора, но заметно склоняет его внимание и предпочтения в свою сторону.

Когда одно желание внутри человека становится сильнее остальных, оно постепенно меняет то, как он смотрит на собственную жизнь. Мысли об этом желании приходят чаще и задерживаются дольше. Варианты, которые ведут к нему, начинают казаться более удобными и более оправданными, чем прежде. Даже небольшие решения — на что потратить свободный час, о чём подумать в затянувшейся паузе, чему обрадоваться в течение дня — начинают чаще склоняться в его сторону.

Здесь важно не спутать эту силу с чем-то мистическим или с заранее предрешённой судьбой. Намерение не управляет человеком извне и не решает наперёд, как сложится его жизнь. Оно действует изнутри — через его собственные мысли, оценки и повторяющиеся решения, а значит, остаётся тем, что человек в принципе способен заметить и изменить.

Даже когда намерение уже сильно, человек не превраща-

ется в стороннего наблюдателя собственных поступков. У него по-прежнему остаётся способность заметить, куда его тянет, и повести себя иначе. Но каждый раз, когда он всё же выбирает то же самое, это становится для него немного привычнее — и поэтому в следующий раз ему снова легче выбрать знакомое, чем что-то новое.

При этом человеку совсем не обязательно называть это своей целью или произносить о нём вслух. Он может ни разу не сформулировать для себя, что стало для него самым важным, и всё равно годами вести себя так, будто это давно решено. Название приходит позже — когда он сам, оглянувшись на собственные поступки, вдруг узнаёт в них направление, о котором раньше не задумывался.

За таким неназванным направлением стоит не просто отдельное желание, возникшее когда-то и не остывшее. Человеком движет более глубокое убеждение о том, что именно способно принести ему желаемое благо: успех, спокойствие, удовлетворение, признание, облегчение или иное состояние, к которому он стремится. Это убеждение складывается постепенно — из увиденного, пережитого и однажды признанного верным — и с каждым подтверждением приобретает больший внутренний вес, чем остальные возможности. Из него и вырастает устойчивое намерение, которое направляет внимание, решения и дальнейший путь человека.

Неважно, ведёт ли такое убеждение к развитию или удерживает человека в разрушительном направлении. Механизм

в обоих случаях один и тот же: преимущество получает то представление о благе, которое внутри воспринимается ярче, убедительнее и важнее остальных. Человек может вслух называть своей целью совсем другое. Он может даже замечать настоящее направление внутри себя и намеренно не придавать ему значения. Но его повторяющиеся решения всё равно будут постепенно склоняться в сторону того результата, который он в глубине считает наиболее желанным.

Глубоко сформированное убеждение о том, что определённый результат принесёт желаемое благо, можно сравнить с магнитным полем компаса: оно придаёт этому результату больший внутренний вес, чем остальным возможностям. Из этого убеждения рождается устойчивое намерение — та сторона, куда, подобно стрелке, начинают склоняться внимание и выбор человека. А повторяющиеся решения постепенно превращают это направление в реальный жизненный путь: в то, чем заполнены его дни, куда уходят силы и какие отношения он выстраивает.

Это убеждение не действует ни как невидимая внешняя сила, ни вместо самого человека. Оно действует через то, что он сам считает наиболее важным, желанным и способным принести ему благополучие. Поэтому возможности, связанные с этим благом, он замечает быстрее остальных, решениям в их пользу легче находит оправдание, а на всё прочее постоянно не хватает ни времени, ни внимания, ни внутреннего согласия. Дело не в том, что убеждение его принуждает,

а в том, что оно определяет, что именно ему кажется стоящим усилий.

Именно поэтому настоящее направление становится особенно заметным при взгляде назад. Заявленную цель можно сравнить не просто с точкой, в которой человек оказался, а со всей повторяющейся последовательностью его выборов: чему он чаще отдавал внимание, ради чего находил время, на что расходовал силы, какое желание раз за разом получало преимущество. Внешние обстоятельства способны повлиять на результат, поэтому нынешнее положение нельзя целиком объявлять следствием намерения. Но направление добровольных и повторяющихся решений показывает, какое представление о благе в действительности имело для него наибольший вес.

Если это направление привело не к тому результату, которого человек сознательно хотел, одного требования стараться сильнее недостаточно. Сначала ему нужно увидеть, какое другое благо всё это время казалось ему более привлекательным и почему ради него он снова и снова отступал от заявленной цели. Пересматривать приходится не саму способность прилагать усилия, а глубинное убеждение, которое распределяло эти усилия и направляло их в другую сторону.

Обнаружив направление, которое действовало внутри него ещё до того, как получило название, человек подходит к следующему вопросу: каким образом одно представление о благе постепенно закрепляется настолько глубоко, что начи-

нает получать преимущество перед всеми остальными возможностями и влиять на каждый последующий выбор.

ГЛАВА 2

Внутренняя система намерений

Представление о благе, получившее преимущество, не остаётся в жизни человека единственным: остальные не исчезают, а продолжают жить рядом с ним и требовать своей доли внимания и решений. Поэтому намерение нельзя рассматривать в единственном числе. Жизнью человека управляет не одно направление, а целая система направлений разной глубины и силы: какие-то из них согласуются друг с другом, какие-то спорят между собой за одно и то же внимание и одни и те же решения, а какие-то используют благородные цели как прикрытие для совсем другого содержания.

Цель, желание, убеждение и намерение

В обычной речи слова цель, желание, убеждение и намерение используются почти как синонимы: я хочу, я решил, я убеждён, я намерен — всё это звучит как разные способы сказать одно и то же. Но за каждым из них стоит отдельная, вполне определённая часть единого процесса, ведущего от мысли к поступку, и смешение этих слов — не просто небрежность речи. Оно мешает человеку точно увидеть, что на самом деле происходит внутри него, когда он говорит себе: я хочу измениться, или: у меня такая цель.

Цель в обычном смысле — это названный желаемый результат: картина того, что должно получиться, если всё сложится, как задумано. Пока цель остаётся только названной, она не содержит движущей силы: её может поставить кто-то другой, её могут продиктовать обстоятельства или здравый смысл, и человек способен совершенно точно назвать свою цель, не испытывая к ней никакого внутреннего притяжения. Работник, которому спустили план продаж, отлично знает свою цель на квартал, но это знание само по себе ничего не решает: такая цель — то, к чему теоретически ведёт путь, а не то, что толкает по нему идти.

Цель становится иной, когда её принимают изнутри: она

соединяется с желанием и убеждением и начинает определять, чему человек отдаёт внимание, время и силы. Такую цель можно назвать глубинной — по существу, это то же самое, что намерение, только увиденное со стороны желаемого результата. Между названной и глубинной целью есть важное различие: названную цель можно поменять почти без последствий. Человек передумывает, ставит другую цель, отказывается от прежней — и это не требует переписывания истории собственных поступков, потому что названная цель — только картина будущего, а не итог прошлого. Глубинная цель, как и намерение, так просто не меняется: она уже вписана в накопленные решения, поэтому отказ от неё требует не новой формулировки, а нового ряда встречных согласий.

Желание — это как раз то притяжение, которого цели самой по себе не хватает. Оно возникает из образа, который человек успел мысленно развить, и представляет собой эмоциональную тягу к чему-то определённом — тягу, которая существует независимо от того, оформлена ли она в виде осознанной цели. Человек может испытывать острое желание, никак не связанное ни с одной из его заявленных целей, — например, желание бросить всё и уйти посреди важного разговора, — и точно так же может годами удерживать цель, к которой не испытывает почти никакого желания двигаться.

Желание при этом не обязательно связано с какой бы то ни было целью: оно способно возникать само по себе, безотносительно к тому, сформулировал ли человек хоть ка-

кую-то цель на этот счёт, — просто как реакция на образ, случайно возникший и получивший внимание.

Убеждение — это не тяга и не картина результата, а оценка: представление человека о том, что действительно верно, ценно или полезно. Убеждение формируется через повторяющееся согласие и может существовать отдельно от сиюминутного желания. Человек способен быть полностью убеждён в пользе того, чем прямо сейчас совершенно не хочет заниматься, — убеждение в ценности регулярных упражнений никуда не девается даже тогда, когда единственное реальное желание в моменте — остаться в покое, ничего не делать.

Само убеждение при этом неоднородно. Одно дело — вывод, к которому человек пришёл через собственный опыт согласия, действия и того, что из этого действительно получилось; такое убеждение проверено и потому прочно. Другое дело — представление, усвоенное со стороны: от родителей, от окружения, из общих рассуждений о том, как правильно жить, — принятое без личной проверки, скорее как заданность, чем как вывод. Такое усвоенное убеждение может быть совершенно верным по содержанию и тем не менее оставаться слабым в практическом смысле: оно легко произносится, но с гораздо большим трудом превращается в намерение, потому что за ним нет собственного пройденного круга согласия и действия, а есть только чужой, взятый на веру.

Намерение — то звено, которое связывает признанную

ценность с готовностью действительно направлять по ней свой выбор. В отличие от цели, оно не просто описывает результат; в отличие от желания, оно не сводится к мимолётной тяге; в отличие от убеждения, оно не остаётся на уровне оценки. Намерение — это устойчивая готовность выбирать одно и то же направление, сложившаяся из повторяющегося внимания, образа, желания, внутреннего согласия и убеждения: единственное из этих понятий, которое описывает не элемент процесса, а его итог.

У цели, желания, убеждения и намерения есть и другое измерение — отношение ко времени. Цель обращена в будущее: она описывает то, чего пока нет. Желание живёт в настоящем моменте: оно тянет здесь и сейчас, независимо от того, что было решено раньше или планируется потом. Убеждение существует вне конкретного момента — это скорее постоянная позиция, способная простаивать без применения. А намерение единственное из них соединяет все три времени сразу: оно выросло из прошлого — из накопленных согласий, действует в настоящем — направляя нынешний выбор, и определяет будущее — то, куда в итоге придёт жизнь человека.

Есть и ещё одно различие между целью, желанием, убеждением и намерением, не менее важное, чем различие в их роли, — различие в том, насколько прямо к ним есть доступ у самого человека. Цель, желание и убеждение он, как правило, способен назвать сразу, стоит только спросить себя об

этом: он знает, чего хочет достичь, что его тянет, во что он верит. С намерением так не получается. Спросить себя, каково моё настоящее намерение, и тут же получить точный ответ — не выйдет: намерение не хранится где-то в сознании в готовом, сформулированном виде, оно проявляется только через накопленную повторяемость выборов. Узнать его можно не спросив себя, а оглянувшись на то, что было сделано на самом деле.

Цель, желание, убеждение и намерение почти никогда не совпадают полностью, и именно из их несовпадений складывается большая часть внутренних противоречий человека. Можно иметь ясную цель и не испытывать к ней желания — и тогда движение к ней требует постоянного, осознанного усилия, а не идёт само собой. Можно испытывать сильное желание вопреки собственному убеждению — и тогда человек прекрасно знает, что поступает не лучшим образом, но чувствует притяжение туда же.

Можно быть убеждённым в пользе чего-либо и совершенно не хотеть к этому двигаться прямо сейчас — убеждение в таком случае существует скорее как долг перед самим собой, чем как живое побуждение. И наоборот: можно хотеть чего-то очень сильно, вовсе не будучи убеждённым, что это благо, — именно так чаще всего и выглядит тяга к тому, что человек сам, не кривя душой, назвал бы неправильным.

Легче всего ошибиться, приняв наличие цели за наличие намерения: человек формулирует цель, произносит её вслух,

даже искренне хочет её достичь, и на этом основании считает вопрос решённым, хотя намерение — устойчивая готовность выбирать — на деле ещё не сложилось и, возможно, не сложится никогда.

Именно эта путаница объясняет, почему громкое решение измениться так часто ничем не заканчивается. Человек ставит цель, произносит её вслух или даже записывает, испытывает при этом искренний прилив воодушевления — и на этом основании считает, что дело сделано. Но воодушевление — это желание в момент постановки цели, а не намерение; оно неизбежно проходит, а вопрос, сложилось ли за ним что-то более устойчивое, остаётся открытым независимо от того, насколько громкой и искренней была первоначальная формулировка.

Рядом с этой ошибкой стоит другая, не менее распространённая: принять правильное убеждение за уже сформированное намерение. Человек совершенно точно знает, что для него благо, может подробно и убедительно объяснить это другим и самому себе, — и по одной этой ясности предполагает, что раз он всё понимает верно, то и поступать будет соответственно. Но знание о том, что верно, само по себе не создаёт готовности так поступать: сколько бы раз человек ни повторил себе правильный вывод, намерение от одной лишь правоты суждения не образуется — оно складывается только через повторяющееся согласие и действие.

Есть и более сложный случай смешения — когда цель или

убеждение используются не по ошибке, а как прикрытие для намерения совсем другого содержания. Человек может искренне и подробно говорить о благородной цели, в которую действительно верит, и в то же время вести совсем другое, куда менее благородное направление — не потому что первое было ложью, а потому что названная вслух цель и реально действующее намерение остаются разными вещами, и одно способно годами прикрывать собой другое, оставаясь при этом абсолютно искренним в своей собственной части.

Человек может одновременно дорожить образом себя как заботливого партнёра, совершенно искренне говорить об этом и в то же время тратить основную часть свободного внимания и сил на нечто, к этому образу почти не имеющее отношения. Заявленная забота от этого не становится обманом — она остаётся подлинной ценностью. Но именно потому, что рядом с ней действует другое, куда менее заметное намерение, забота эта на практике получает меньше, чем ей полагалось бы по значимости, которую человек ей приписывает.

Человек, откладывающий часть заработка, может одновременно держать в голове ясную цель — определённую сумму к определённому сроку; испытывать в конкретный момент желание потратить отложенное на что-то привлекательное прямо сейчас; быть полностью убеждённым, что откладывать разумнее, чем тратить; и при этом иметь намерение, которое не совпадает ни с одним из трёх. То, что на са-

мом деле управляет его рукой в момент траты, обнаружится не в том, что он скажет о своей цели, желании или убеждении, а в том, куда в итоге пойдут деньги — причём не один раз, а в устойчивой повторяемости таких моментов.

Разбор цели, желания, убеждения и намерения важен не сам по себе, а потому, что каждое из них указывает на свою точку в общей цепочке, и ошибка в том, какое слово применяется к происходящему, оборачивается ошибкой в понимании, что вообще нужно менять. Цель без желания требует не работы над силой воли, а разбора того, что делает путь к ней непривлекательным; желание вопреки убеждению — не более громкого повторения цели, а разбора того, откуда взялась сама эта тяга; а убеждённость без действия — не ещё одного подтверждения своей правоты, а первого шага повторяющегося согласия, из которого только и рождается намерение.

Ровно потому, что у одного и того же человека одновременно существуют разные цели, разные желания, разные убеждения и — что важнее всего — разные намерения, дальше предстоит разобраться, как эти направления соотносятся друг с другом, когда их несколько, и что определяет, какое из них в конкретный момент получает верх — над вниманием, решением и действием.

Главные и подчинённые направления

Намерения редко существуют по одному. Чаще всего одно намерение помогает другому — служит ему, как ступень служит лестнице. Учёба помогает освоить мастерство. Заработок помогает содержать семью и то дело, ради которого этот заработок нужен. Отдых помогает восстановить силы для труда. В каждом из этих случаев одно направление существует не само по себе, а ради другого, более важного, — и в этом смысле подчинено ему.

У подчинённого направления нет собственной, независимой ценности — вся его ценность заёмная, взятая у той цели, которой оно служит. Учёба в отрыве от мастерства, ради которого она затевалась, — это просто потраченное время. Заработок в отрыве от семьи и дела, которые он должен обеспечивать, — это просто цифра на счёте. И часто таких ступеней не одна, а несколько подряд: учёба служит мастерству, мастерство служит делу, дело служит благополучию семьи, а благополучие семьи служит чему-то ещё более общему — тому представлению о правильной жизни, ради которого всё это в конечном счёте и затевалось.

То, что подчинённое направление способно обрести самостоятельную силу, не должно удивлять: оно складывается

тем же путём, что и любое другое, — через внимание, образ, желание и повторяющееся согласие. Этому пути совершенно безразлично, что данное направление изначально задумывалось как средство. Круг закрепления одинаково охотно работает и с целью, и со средством, а значит, средство вполне способно набрать не меньшую, а порой и куда большую силу, чем то, ради чего оно создавалось.

Начинается это с отрыва. Заработок, который начинался как средство содержать семью, незаметно начинает приносить самостоятельное удовлетворение: нравится сам процесс, нравится расти в цифрах, нравится ощущение успеха. Как только этот собственный круг сложился, заработок больше не нуждается в оправдании через семью — он вознаграждает себя сам, и связь с исходной целью становится необязательной.

За отрывом нередко следует нечто более серьёзное — переворот. Теперь уже не заработок служит семье, а семья подстраивается под то, что удобно заработку: меньше времени, меньше внимания, меньше участия — потому что средство заняло место, полагавшееся цели. Иерархия не просто нарушается — она переворачивается.

Так бывает: человек начинает работать ради семьи, хочет дать ей то, чего в детстве не было у него самого. Проходят годы, и работа начинает приносить ему собственное, отдельное удовлетворение — узнаваемость, азарт, ощущение состоятельности, — и вопрос, ради чего всё это делается, от-

ходит на второй план сам по себе, без единого сознательного решения его туда отодвинуть. Семья по-прежнему остаётся заявленной причиной, если спросить его напрямую. Но по тому, куда фактически уходят его время и внимание, давно понятно: причина и следствие поменялись местами.

Тот же порядок — сначала отрыв, потом переворот — можно увидеть и в отдыхе. Отдых должен восстанавливать силы, необходимые для труда: это его подчинённая роль. Но отдых способен обрести собственным кругом обещанной пользы — комфортом, лёгкостью, отсутствием любых требований, — и тогда уже не отдых обслуживает труд, а труд терпят как неизбежную плату за право вернуться к отдыху. Различить эти две расстановки со стороны почти невозможно: и в том, и в другом случае человек работает и отдыхает. Разница — исключительно в том, что чему служит.

Похожий порядок складывается и вокруг заботы о собственном теле. Она должна поддерживать способность трудиться, воспитывать детей, доводить до конца важные дела — то есть служить целям, лежащим за её пределами. Но и она способна оторваться от этой службы: человек продолжает без конца совершенствовать режим, тренировки, показатели, хотя ради чего всё это делалось изначально, давно потерялось из виду за самим процессом совершенствования.

Из всего этого не следует, что заработок, отдых, забота о теле или удовольствие — это что-то предосудительное. Ни один из них не является благим или разрушительным сам по

себе. Оценке подлежит не сам предмет, а его место: служит ли он тому, чему должен служить, или подмял это под себя. Зарботок, честно служащий семье, и зарботок, подчинивший её себе, — с виду совершенно одинаковое действие. Отличие целиком в порядке, а не в предмете.

Есть надёжный способ увидеть, как на самом деле расставлены уровни, — посмотреть, что происходит, когда подчинённое направление и высшая цель сталкиваются напрямую и уступить приходится только одному. Если уступает подчинённое — зарботок откладывается ради семьи, отдых откладывается ради важного дела, — иерархия цела. Если же систематически уступает высшая цель — семья подстраивается под зарботок, важное дело откладывается ради комфорта, — иерархия уже перевёрнута, какие бы слова человек ни говорил о своих истинных приоритетах.

Единичный случай здесь мало что доказывает: можно один раз задержаться на работе, не имея никакого перевёрнутого намерения, — обстоятельства бывают разными. Значение имеет не разовая ситуация, а то, что повторяется раз за разом, когда столкновение оказывается настоящим.

Перевёрнутая иерархия почти никогда не объявляет себя такой напрямую: человек искренне продолжает называть зарботок средством для семьи, точно так же, как любое удобное согласие охотно облекается в благовидные слова. Разница между действительным средством и средством, лишь называемым так по привычке, видна не в объяснении, а в том,

кто в действительности уступает при настоящем столкновении.

При этом не будет ошибкой находить в подчинённом деле собственную радость. Можно искренне любить свою работу, получать удовольствие от самого процесса заработка, наслаждаться отдыхом ради него самого — и всё это прекрасно уживается с правильно выстроенной иерархией, пока при столкновении высшая цель по-прежнему берёт верх. Проблема не в том, что подчинённое дело способно приносить радость, а в том, что эта радость иногда становится настолько самодостаточной, что перестаёт помнить, кому она вообще-то служила.

Из-за того что лестница часто состоит не из двух, а из нескольких уровней, переворот на одном из промежуточных этажей способен исказить всё, что построено выше. Если мастерство, которому должна была служить учёба, само подчинило себе дело, ради которого затевалось, а дело, в свою очередь, подчинило себе семью, — то к тому моменту, когда искажение становится заметным на самом верхнем уровне, оно успевает пройти через несколько ступеней, каждая из которых по отдельности выглядела вполне безобидной переменной. Увлечённость самим процессом обучения, например, способна незаметно занять место, отведённое мастерству: человек продолжает учиться дальше и дальше, откладывая переход к настоящему делу под предлогом, что подготовка ещё не завершена.

Обнаружить перевёрнутую иерархию — не то же самое, что немедленно её исправить. Место, которое подчинённое направление успело занять, было получено не за один день, а через множество накопленных решений. Вернуть всё на место тоже получится не одним усилием, а через новый ряд решений, в которых главная цель постепенно начинает побеждать там, где раньше без раздумий уступала более сильной привычке.

У человека таких лестниц не одна, а несколько, выстроенных вокруг разных сторон его жизни, — и они не существуют по отдельности друг от друга. Им приходится делить одно и то же внимание, одно и то же время и одни и те же силы, а значит, между ними неизбежно возникает не только порядок, но и соперничество.

Столкновение побуждений и выбор направления

До того как в человеке сложится действующее намерение, у него редко есть только одно направление. Внутри одновременно способны присутствовать разные побуждения: желание, влечение, опасение, чувство долга, представление о пользе, ожидание удовольствия, стремление избежать потери, укоренившаяся привычка, убеждение в правильности определённого пути. Каждое из них по-своему тянет человека — но само по себе ни одно из них ещё не является намерением. Намерение — не любая значимая цель, ценность или привлекательная возможность, а нечто более определённое, что этим побуждениям только предстоит обрести.

Перед человеком в такой момент оказывается сразу несколько возможных результатов, и каждый по-своему его привлекает или обещает определённую пользу. Один результат может быть близким и ярким, способным дать облегчение уже сейчас; другой — отдалённым, малозаметным в моменте, но куда более значимым по существу. Один не требует ничего, кроме согласия отступить от уже начатого; другой требует усилия и терпения, зато ведёт к тому, что человек сам считает правильным и достойным. Это не обязательно противостояние доброго и дурного: тот же самый механизм

действует при любом содержании выбора — идёт ли речь о деле, требующем труда и терпения, или о пути наименьшего сопротивления.

Ни один из этих результатов не остаётся в сознании неподвижным образом. Внимание возвращается к каждому из них, воображение достраивает его подробностями, а сам человек заранее взвешивает ожидаемую пользу против её цены. Вес, который получает то или иное направление, складывается не из одного соображения, а сразу из нескольких: из прежнего опыта, из того, во что человек уже убеждён, из страха перед возможной потерей, из силы уже сложившейся привычки и из того состояния, в котором он находится именно сейчас, — усталого или полного сил, встревоженного или спокойного. Одно и то же по содержанию побуждение получает разный вес в разных обстоятельствах именно из-за этого разнообразия исходных условий.

Пока ни один из этих результатов не получил заметного перевеса, человек колеблется: откладывает окончательный выбор, мысленно возвращается то к одной возможности, то к другой, взвешивает заново то, что, казалось, уже было взвешено. Это состояние — ещё не два в равной мере действующих намерения, а столкновение побуждений, из которого намерению только предстоит обрести определённую форму. Пока весы не склонились, ни одно из направлений не властно над решениями человека настолько, чтобы называться его намерением.

Намерение обнаруживается там, где человек внутренне отдаёт предпочтение одному определённом результату — соглашается двигаться именно к нему и начинает соотносить с этим результатом то, чем он реально располагает: свои силы, время, средства, обстоятельства. Это предпочтение выражается не в том, что можно было бы сказать о себе в такую минуту, а в готовности принять цену выбранного пути, отказаться от того, что с ним несовместимо, и начать готовить средства для его осуществления.

Здесь необходимо различать саму направленность и её внешнее осуществление. Намерение способно быть вполне настоящим и всё же не воплотиться — не хватило сил, средств или самой возможности действовать. Отсутствие внешнего результата в таком случае ничего не говорит о том, было ли намерение действительным: оно определяется не тем, что произошло снаружи, а тем, что человек в действительности был готов ради этого результата сделать.

Иначе обстоит дело, когда возможность у человека есть, а он раз за разом не готов ни готовиться, ни принимать цену, ни сделать доступный ему шаг. Здесь и проходит граница между притягательным желанием, мечтой и намерением, которое действительно стало направлением воли. Желание может быть совершенно искренним и при этом никогда не переходить в готовность действовать: оно способно годами оставаться лишь тем результатом, который человек предпочёл бы получить, если бы это ничего не стоило, — но

как только появляется настоящая, доступная возможность, а вместе с ней и цена, требующая согласия, обнаруживается, обрело ли это желание определённую намерения или так и осталось притяжением без готовности за него платить.

Единичный выбор в пользу того или иного результата ещё не создаёт устойчивого направления: обстоятельства одного момента редко решают дело раз и навсегда.

Но повторяющийся перевес одного и того же побуждения меняет то, с чем человек подходит к следующему подобному выбору. Образ, который снова и снова получал предпочтение, становится привычнее и требует меньше усилия, чтобы представить его заново. Обещанная им польза с каждым разом кажется всё более убедительной. Согласие с этим направлением даётся легче, чем в первый раз, а готовность действовать в его пользу — прочнее. Так отдельное предпочтение постепенно превращается в устойчивое намерение, которое начинает направлять человека ещё до того, как перед ним встанет следующий подобный выбор.

Однако то, ради чего человек на самом деле готовит средства и на что соглашается платить цену, порой ведёт вовсе не к тому результату, который сам процесс этой подготовки, казалось бы, должен был обслуживать. Это расхождение между подготовкой и её действительным адресатом стоит рассмотреть отдельно.

Благородная цель как оправдание другого намерения

Работа, забота о близких, восстановление сил, любовь, стремление к развитию — всё это подлинные ценности, а не пустые слова. Именно поэтому они так удобны в качестве прикрытия: человек ссылается на них, чтобы разрешить себе поступок, который на деле служит совсем другому желанию, и это прикрытие тем труднее разглядеть, чем более настоящей была сама названная ценность.

Чтобы увидеть, как это происходит, полезно различать высшую цель, ради которой якобы совершается поступок, выбранное средство — конкретное действие, которое человек совершает, — и реальную выгоду, к которой это действие фактически ведёт. В норме они связаны друг с другом: цель нуждается именно в этом средстве, а средство приносит именно ту выгоду, которая цели служит. Самообман начинается там, где эта связь рвётся, а слова остаются прежними.

Отдых — подлинная и нужная цель: без него истощаются силы, необходимые для труда. Но конкретное средство, которым человек якобы восстанавливает силы, можно проверить простым вопросом: действительно ли именно это действие возвращает силы, или оно лишь удобно называется отдыхом, а на деле служит совсем другой, не названной вслух

потребности? Часы, потраченные так, что после них человек чувствует не бодрость, а опустошение, с трудом можно назвать отдыхом, только сославшись на само слово.

То же самое можно проверить и в отношении заботы, работы или развития. Забота о ком-то, оказываемая так, что после неё сам заботящийся чувствует не близость, а раздражение и желание отстраниться, — заботой является скорее по названию, чем по результату. Работа, за которой человек прячется от того, что ему на самом деле нужно было бы решить в своей жизни, служит заработку лишь формально, а по существу обслуживает потребность не сталкиваться с чем-то более неприятным. Стремление к развитию, которое на практике сводится к бесконечному чтению и планированию без единого шага в сторону настоящего дела, служит не развитию, а тому, что как раз мешает начать.

Проверить связь между целью и средством можно двумя простыми вопросами, которые полезно задавать себе в момент, когда объяснение уже готово сорваться с языка: какого результата это действие должно достичь, и почему именно оно, а не что-то другое, должно привести к этому результату. Если ответ на второй вопрос находится с трудом или подменяется самим фактом, что цель звучит благородно, — вероятно, перед человеком не объяснение, а оправдание.

Человек проводит несколько часов за тем, что называет отдыхом, а затем спрашивает себя: чувствую ли я после этого больше сил для того, что мне предстоит? Если ответ — да,

действие подтверждает своё название. Если ответ — нет, если вместо этого приходит тяжесть, раздражение или ощущение потерянного времени, само действие только называлось отдыхом, а служило чему-то другому — возможно, просто-му желанию отвлечься от того, что тревожит, или отложить решение, которое давно назрело.

Здесь важно не впасть в противоположную ошибку и не начать подозревать оправдание в каждом объяснении собственных поступков. Человек, который отдыхает и после отдыха действительно чувствует себя лучше, не обязан доказывать чистоту своих намерений: связь между средством и результатом у него на виду, и её достаточно. Разбираться стоит не с самим фактом объяснения, а с тем, выдерживает ли оно эту простую проверку — действительно ли выбранное средство ведёт к названной цели, или оно только пользуется её именем.

Особая тонкость этого механизма в том, что человек, как правило, не лжёт сознательно. Он действительно ценит отдых, заботу, работу или развитие — просто не в данном конкретном поступке эти ценности определяют выбор. Он берёт настоящую, дорогую для себя вещь и одалживает у неё название для действия, которое на самом деле служит другому. Поэтому спорить с искренностью его слов бессмысленно: слова искренни. Проверять нужно не искренность слова, а точность его применения к конкретному поступку.

Это отличается от обычного лицемерия, в котором чело-

век сознательно говорит одно, а думает другое, чтобы произвести впечатление на окружающих. Здесь подмена происходит для себя самого в первую очередь: человек не притворяется перед другими, он и сам не отслеживает разрыва между названием и содержанием собственного поступка. Именно поэтому уличить его простым указанием на противоречие обычно бесполезно — он не согласится, потому что действительно не видит подмены, пока не проверит её тем самым вопросом о связи между целью и результатом.

Раз за разом одалживая имя настоящей ценности для поступка, который на деле служит другому желанию, человек не только скрывает это желание от посторонних — он скрывает его и от самого себя. Формулировка, которая один раз помогла оправдать выбор, при повторении перестаёт ощущаться как оправдание вообще: она превращается в привычное, само собой разумеющееся объяснение, и именно поэтому распознать подмену становится с каждым разом труднее.

Раз слова здесь не помогают отличить одно от другого, нужен способ распознавания, не зависящий от того, как человек называет свои поступки, — способ увидеть, какое направление в действительности сильнее, по признакам, которые не спутаешь с красивым объяснением.

Как обнаружить сильнейшее намерение

Ответ на вопрос, какое намерение сильнее всего управляет жизнью, не нужно выискивать в скрытых мотивах или в символическом смысле оговорок и мелочей. Намерение проявляется в накопленной повторяемости выборов, а значит, его признаки доступны наблюдению: это то, что и так происходит на виду, — куда уходит внимание, время и деньги, к чему возвращаются планы, что защищается и какая цена принимается снова.

Начать стоит с того, куда чаще всего возвращается внимание в момент, когда его ничто не занимает: в паузе между делами, в ожидании, в те несколько минут, когда голова свободна и можно думать о чём угодно. Мысли, которые в такие моменты приходят сами и удерживаются дольше остальных, указывают на направление точнее, чем любое заявленное намерение, — потому что в эти минуты человека никто не заставляет думать о том, что он должен, и выбор мыслей полностью свободен.

Свободное внимание может быть занято ярким образом желаемого состояния. Такой образ вырастает из мечты о том, чего человек никогда не имел, — о доме, достатке, положении, — из однажды пережитого сильного удовольствия, ко-

торое с тех пор расширяется в сознании, или из желания, которое он воспринимает как самое полное и счастливое переживание, даже если оно разрушительно. Но что бы ни лежало в основе, внимание в таком случае занято не тем, что человек сейчас создаёт и развивает, а самым образом желаемого.

Внешне такой человек может работать, выполнять обязанности, заниматься обычными делами. Но как только необходимость сосредоточиваться исчезает, мысли возвращаются к мечте или к удовольствию, которое он считает для себя особенно ценным, и при первой возможности он готов отдать этому время, отодвинув остальное. Он не переводит образ в последовательное действие и не размышляет над реальным путём к результату — он главным образом мысленно проживает само желаемое переживание. Поэтому яркость образа заполняет сознание, но не обязательно приближает человека к чему-либо в действительности.

Иначе выглядит свободное внимание человека, чьё глубинное направление связано с реальным созидательным делом. Когда оно освобождается, он возвращается не к отвлечённой картине будущего успеха и не к одному лишь предвкушению удовольствия, а к самой задаче: обдумывает её устройство, соединяет ранее замеченные детали, ищет решение, проверяет возможный ход, видит следующий шаг. Так размышляет тот, кто создаёт сложный проект, развивается в профессии, углубляется в знание или решает по-настоящему важную для себя жизненную задачу. Его голова занята не

образом того, каким счастливым он станет после достижения цели, а самим процессом приближения к ней.

Это не значит, что такому человеку не нужны отдых и удовольствия. Они присутствуют в его жизни, но не становятся главным содержанием свободного внимания: они дополняют и поддерживают жизнь, тогда как основное направление мышления сохраняется за делом, которое он хочет осуществить.

Поэтому свободное внимание обнаруживает не просто тему, которая нравится человеку, а характер его глубинного направления. В одном случае оно мысленно потребляет желаемое переживание, годами расширяя его образ, но не превращая его в движение; в другом — служит углублению в дело и постепенно переводит внутреннее направление в результат. Это различие не во вкусах, а в том, какое убеждение о благе управляет намерением и на что оно распределяет внимание: на пребывание внутри образа результата или на путь к нему.

Со временем это различие превращается в разную жизнь. Когда внимание постоянно возвращается к реальному делу, оно не остаётся только мышлением: из размышлений возникают решения, из решений — попытки и действия, из повторяющихся действий — опыт, навык и постепенное изменение самой жизни. Такое движение не бывает непрерывным и беспрепятственным: человек ошибается, останавливается, меняет способы и подолгу не видит желаемого результата.

Но его внимание всё равно работает на углубление в процесс, поэтому даже небольшие выводы и шаги способны со временем складываться в настоящее продвижение.

Иначе происходит, когда свободное внимание годами занято преимущественно мысленным проживанием желаемого результата или яркого удовольствия. Образ становится всё подробнее и эмоционально насыщеннее, а жизнь при этом может оставаться почти на прежнем месте: человек снова и снова внутренне переживает то, чего хочет, но не углубляется в реальный процесс, не приобретает необходимых знаний и не создаёт условий для осуществления желаемого. Значительная часть внимания уходит на ощущение результата в воображении и не превращается в путь к этому результату.

Мечта сама по себе не заслуживает осуждения: она способна дать направление и стать началом движения. Различие появляется позже. Образ желаемого может перейти в размышление о способе, затем в действие и постепенно изменить жизнь; но он же может остаться местом постоянного мысленного пребывания и фактически заменить движение. Оба положения возможны у одного и того же человека в разные годы, и ни одно из них не окончательно.

Не менее показательны и то, ради чего человек реально меняет уже принятые планы. Заявленный приоритет редко подвергается прямой проверке в разговоре, зато постоянно проверяется на практике: что оказывается достаточно веской причиной, чтобы перенести встречу, сократить отведённое

время, отложить начатое дело. Направление, ради которого планы меняются чаще всего, и есть то направление, которое фактически занимает верхнюю строчку — независимо от того, что человек назвал бы главным, если бы его прямо спросили.

Так же красноречиво и то, кому достаются лучшие часы, а не просто какое-то время вообще. У любого дня есть отрезки, когда сил, ясности и внимания больше всего, и есть остаток, на который годится уже немногое. Направление, которое получает первую часть — то время, когда человек ещё способен на многое, — стоит в его жизни иначе, чем то, которому достаются только усталые минуты после того, как всё важное уже сделано. Если то, что человек называет главным делом своей жизни, неизменно оказывается на этом остатке, а бодрые часы уходят на что-то другое, само название мало что меняет по существу.

Показательно здесь и то, насколько регулярно важное дело откладывается именно на то время, когда сил объективно меньше всего, тогда как свежие, ясные часы неизменно достаются чему-то другому. Такое распределение можно сколько угодно объяснять нехваткой времени или неудачным стечением обстоятельств, но сама регулярность, с которой лучшее время достаётся не тому, что названо главным, говорит о фактическом порядке вещей яснее любого объяснения.

Ещё один надёжный ориентир — то, на что уходят день-

ги. Деньги удобны тем, что оставляют след там, где внимание невидимо даже для самого человека: их трату можно пересчитать, а не просто вспомнить в общих чертах. Однако здесь легко попасться на ту же подмену, что и с благородными объяснениями: трата может называться разумной необходимостью, оставаясь по существу тратой на совсем другое направление. Проверка та же: не название статьи расхода, а то, действительно ли эта трата ведёт к результату, который человек называет своей целью, или лишь пользуется её именем.

Направление выдаёт и то, что человек скрывает от посторонних глаз или, наоборот, болезненно защищает, стоит кому-то усомниться в этом вслух. То, что действительно нейтрально для человека, обычно не требует ни утаивания, ни жаркой защиты: к замечанию со стороны можно отнестись спокойно, потому что оно не затрагивает ничего важного. Но там, где направление уже стало сильным, посторонний взгляд ощущается как угроза, а любое сомнение в его ценности вызывает несоразмерно резкий отпор, — и сама эта несоразмерность красноречивее любых слов.

Показательна здесь и разница в реакции на самое обычное, безобидное замечание. Если кто-то вскользь спрашивает о вещи, которая для человека действительно нейтральна, ответ обычно спокоен и короток. Но стоит затронуть направление, которое уже стало сильным, — тот же по тону вопрос способен вызвать раздражение, долгие оправдания или рез-

кую перемену темы. Сила реакции измеряет здесь не характер вопроса, а то, насколько важным оказалось заданное направление.

Наконец, о многом говорит и то, какие последствия человек соглашается принимать снова и снова, не меняя курса. Любое сильное направление имеет свою цену — потерянное время, испорченные отношения, подорванное здоровье, чужое разочарование, — и если человек раз за разом платит одну и ту же цену, не отступая, это устойчивое принятие цены говорит о силе направления больше, чем любое его собственное объяснение того, почему в этот раз всё было иначе.

Это заметно в том, какую цену человек соглашается платить снова, хотя однажды уже страдал от неё. Если он раз за разом сталкивается с одним и тем же последствием и всё равно продолжает выбирать прежний путь, сама эта повторяемость платы весомее любых объяснений о том, что в этот раз всё было по-другому.

Важно понимать, что этот способ проверки в равной мере применим и к продуктивному направлению. Внимание, изменённые планы, лучшие часы, потраченные деньги, обещаемая зона и повторно принятая цена усилия указывают и на искренне сильное намерение развиваться, заботиться о деле, доводить начатое до конца. Проверка не предполагает заранее, что сильнейшее направление обязательно окажется разрушительным: она просто показывает, что есть на самом деле, каким бы оно ни было.

Ни одна из этих примет в отдельности не даёт надёжного ответа. Деньги могут уйти на что-то скучное, но практически необходимое, не будучи при этом ничьим намерением в глубоком смысле. Лучшие часы может забрать неотложная, но разовая нужда, а не устойчивое направление. Настоящую картину даёт не одна примета, а их совпадение: когда внимание, планы, лучшие часы, деньги, скрытность или защита и повторяющаяся цена — всё указывает в одну и ту же сторону, причём не один раз, а снова и снова.

Отсюда следует важное ограничение: один эпизод ничего не доказывает, сколько бы примет он ни затрагивал одновременно, — крупная трата и отменённая встреча в один тяжёлый день говорят о происшествии, а не об устойчивом намерении. Направление обнаруживает себя через то, что при сравнении разных дней и недель один и тот же ответ повторяется чаще, чем любой другой.

Здесь важно удержаться от соблазна назвать точную меру — сказать, что если, скажем, треть свободного внимания уходит куда-то, это уже и есть сильнейшее намерение, а если четверть, то ещё нет. Такая цифра была бы придумана и дала бы обманчивую точность там, где на деле возможно только сравнение: какое направление выигрывает у остальных чаще при сопоставлении, а не какое пересекло заранее назначенный порог. Числа здесь создают иллюзию строгости, а не саму строгость.

Есть и обратная ошибка: принять за признак сильнейшего

намерения любую мысль, которая просто навязчиво возвращается, независимо от того, хочет этого сам человек или нет, — произвольный образ, от которого человек отстраняется и с которым ни разу не согласился, к делу не относится. Все эти приметы работают только там, где внимание возвращается по собственному выбору, планы меняются по согласию, а деньги тратятся решением, а не по ошибке.

Человек считает своим главным намерением профессиональное мастерство и проверяет себя по каждой из этих примет. Внимание в свободные минуты чаще уходит не к рабочим задачам, а к посторонним разговорам и мелким спорам. Планы меняются легче всего ради того, чтобы не пропустить необязательное общение, а не ради дополнительного часа работы. Лучшие, самые бодрые часы дня уходят на переписку и обсуждения, а собственно делу достаётся то время, когда сил уже меньше. Всё, что действительно могло бы укрепить его мастерство — обучение, разбор собственных ошибок, работа над сложной задачей, — постоянно переносится на потом. Зато в очередной разговор или спор он включается без промедления, словно именно это и было самым неотложным делом. Малейшее замечание о том, что он слишком много времени проводит в спорах, встречает несоразмерно резкий отпор. И раз за разом он платит одну и ту же цену — недоделанную работу, — не меняя при этом своих привычек. Всё указывает в одну сторону, и эта сторона — не то, что он называет своим главным намерением.

Это не означает, что человек лжёт себе или что его интерес к мастерству выдуман — искренние слова и подлинные ценности вполне уживаются с другим, фактически более сильным направлением. Увидеть это — не повод для самобичевания, а просто более точная карта того, с чем предстоит работать.

Направление, которое раз за разом побеждает по всем этим признакам, и есть то самое намерение, которое на деле определяет ход жизни — не одним драматичным поворотом, а тысячами будничных решений, из которых эта жизнь и складывается.

ГЛАВА 3

Как намерение направляет жизнь

Эта глава прослеживает переход от внутренней направленности к внешней биографии человека — к тому, что действительно происходит в его жизни, а не только внутри неё. Намерение влияет не одним крупным решением, принятым раз и навсегда, а постоянным отбором: того, что человек вообще замечает, что допускает как возможное, что планирует и что потом повторяет.

Избирательность восприятия

Первое звено этого пути — не решение и не поступок, а нечто, что предшествует им обоим: то, что человек вообще замечает.

Сложившееся направление действует не только тогда, когда человек осознанно выбирает. Оно начинает работать раньше — на уровне самого восприятия, ещё до того, как перед человеком вообще встаёт вопрос выбора. Точно так же, как прочное убеждение превращается в фильтр, через который проходит любое новое событие, устойчивое намерение перестраивает то, что вообще попадает в поле внимания человека, — какие возможности он видит, какие оправдания находит и какие препятствия считает значимыми.

М

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.